



Ενότητες 1 & 7

Κωνσταντίνος Nitya Priya Γράψας

BA(Hons), DipArch Distinction, MPhil Cambridge



Α ν α π ν ο ή

Ο Πατάντζαλι Σήμερα Ένας Οδηγός Εσωτερικής Κατεύθυνσης

Οι αρχαίες οδηγίες που
εναρμονίζουν το Νου με την Ψυχή

Αφιέρωση

Στον δάσκαλό μου

Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ,

που μέσα σε δέκα χρόνια φύτεψε και καλλιέργησε

το σπόρο του γιόγκα μέσα μου

χωρίς ποτέ να τον ονομάσει έτσι.

Το έκανε μέσα από το φως του

και τον τρόπο που υπήρξε και αλληλεπίδρασε μαζί μου.

Με αποδέχτηκε βαθιά.

Δεν με αμφισβήτησε — κι όμως με μεταμόρφωσε.

Αυτό το έργο είναι συνέχεια εκείνης της σιωπηλής

διδασκαλίας.

ΑΝΑΠΝΟΗ – ο Patanjali σήμερα



σε όσους με ‘δυσκόλεψαν’

δάσκαλοι, γονείς, μαθητές, έρωτες
και ο απαίδευτος εαυτός μου

Το βιβλίο

ΑΝΑΠΝΟΗ
ο Πατάντζαλι Σήμερα,
Ένας Οδηγός Εσωτερικής Κατεύθυνσης

εμπεριέχει 33 ενότητες.

Εδώ θα βρεις
τις
ενότητες 1 & 7
με υποστηρικτικό υλικό

- Γιόγκα, Ελληνική & Ευρωπαϊκή Σκέψη: Γέφυρες και Διάλογοι – σελ.11
- Η Δομή του πλήρους έργου – σελ.21
- Εισαγωγή – σελ. 24
- Γιατί γράφτηκε αυτό το βιβλίο – σελ. 26
- Πώς να Χρησιμοποιήσεις Αυτό το Βιβλίο – σελ. 29
- Ποιος είναι ο Πατάντζαλι & τι είναι τα Yoga Sūtras – σελ. 32
- Τι είναι Yoga – σελ. 35
- Γιατί συμπεριέλαβα τις ιστορίες – σελ. 37
- Πριν ξεκινήσουμε... - σελ. 39
- ΒΙΒΛΙΟ Α – εισαγωγή – σελ. 42
- Ενότητα 1 – σελ. 45
- Ενότητα 7 – σελ. 62
- Τι γευτήκαμε μέχρι εδώ (Ενότητες 1 & 7) – σελ. 82
- Επίλογος – σελ. 85
- Όσα θα ανακαλύψεις μέσα από τις 33 ενότητες – σελ. 92
- Οι ενότητες που θα βρεις στο βιβλίο – σελ. 101
- Παραρτήματα –σελ. 127

Το Άλμα (απόσπασμα)

Επέστρεψε από το εξωτερικό
με στόχο να προσφέρει.
Είχε διακριθεί! Ήταν καλός.
Με πάθος για την επιστήμη του,
ιδέες, όραμα.

Γύρισε για να σταθεί δίπλα στην οικογένεια
και τον τρόπο του·
να στηρίζει εκεί που μπορούσε,
να συμβάλει ουσιαστικά.

Αλλά...
κανείς δεν τον περίμενε πραγματικά.
Ο πατέρας του, αντί να τον δεχτεί με χαρά,
είδε έναν εισβολέα.

Έναν νέο που του θύμιζε την εξέλιξη
που ο ίδιος είχε πια ξεχάσει.
Έναν γιο που του υπενθύμιζε τον χρόνο,
το θάνατο,
τη μετάβαση.
Και τον φοβήθηκε.

Άρχισε να τον κριτικάρει.
Να τον μειώνει μπροστά στους άλλους.
Να τον εμποδίζει σε κάθε του προσπάθεια.
Να τον πολεμά.
Αδιόρατα και σταθερά.

Δεν ήταν μόνο ο πατέρας...
Ήταν κι οι 'πελάτες',
το σύστημα, η 'αγορά.

Ένας κόσμος στημένος
γύρω από τον φόβο του καινούργιου.
«Χαλάει την πιάτσα», έλεγαν...

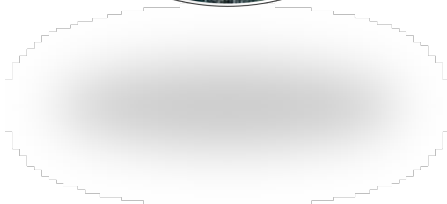
Και τότε...
άρχισε να πολεμά κι αυτός.

Όχι μόνο τους έξω,
αλλά και τον ίδιο του τον εαυτό.
Τη φωνή που έλεγε
«Μήπως να υποχωρήσεις;»
και τη φωνή που έλεγε
«Κάν' τους να σε αναγνωρίσουν».

Μέχρι τη στιγμή που,
κουρασμένος, θυμωμένος, μόνος,
είπε:
«Δεν μπορώ να το κουβαλάω άλλο αυτό μόνος μου...»

*(Η συνέχεια αυτής της ιστορίας
βρίσκεται στο τέλος του δείγματος —
και είναι η στιγμή που αλλάζουν όλα.)*

Α ν α π ν ο ή



Γιόγκα, Ελληνική & Ευρωπαϊκή Σκέψη: Γέφυρες και Διάλογοι

Η αληθινή σοφία δεν έχει διαβατήριο. Δεν ανήκει αποκλειστικά σε έναν λαό, σε μια εποχή ή σε μια γλώσσα. Οι μεγάλες παραδόσεις της ανθρωπότητας γεννήθηκαν ως απάντηση στα ίδια υπαρξιακά ερωτήματα: Ποιοι είμαστε; Τι είναι αλήθεια; Πώς μπορούμε να ζούμε με πληρότητα και ελευθερία;

Η γιόγκα, όπως και η φιλοσοφία, δεν είναι ξένα σώματα μέσα στον πολιτισμό· είναι διαφορετικά μονοπάτια που διασχίζουν το ίδιο πεδίο αναζήτησης. Και πολλές φορές τέμνονται και συναντιούνται.

Στο ταξίδι αυτό, οι Έλληνες φιλόσοφοι και η ινδική γιόγκα μοιάζουν σαν δύο ποτάμια που κατεβαίνουν από διαφορετικά βουνά, αλλά συναντιούνται στην ίδια θάλασσα της αναζήτησης. Ακολουθούν μερικές από τις πιο χαρακτηριστικές συναντήσεις αυτών των δύο ρευμάτων σκέψης.

Προσωκρατικοί

Μεταξύ των πρώτων φωνών που μίλησαν για τη φύση της πραγματικότητας ήταν οι Προσωκρατικοί.

Ο Παρμενίδης μίλησε για το *ὄν*, το αμετάβλητο και αιώνιο, σε αντίθεση με το *μη-ὄν*, που δεν έχει πραγματική υπόσταση.

Ο Ηράκλειτος, από την άλλη, τόνισε ότι όλα στον αισθητό

κόσμο βρίσκονται σε συνεχή ροή (*πάντα ρεῖ*).

Η πρακτική γιόγκα, με την έννοια του **viveka** — της διάκρισης ανάμεσα στο μόνιμο και το παροδικό — αναγνωρίζει και τις δύο αλήθειες: ο κόσμος των φαινομένων αλλάζει αδιάκοπα, αλλά πίσω από αυτή τη ροή υπάρχει ένα σταθερό υπόβαθρο — η αληθινή μας φύση.

Στωικοί

Οι Στωικοί διδάσκουν την **ἀπάθεια** — όχι με τη σημερινή έννοια της αδιαφορίας, αλλά ως ελευθερία από τα πάθη, δηλαδή από τις ανεξέλεγκτες, παράλογες συναισθηματικές αντιδράσεις που θολώνουν την κρίση. Ο σοφός, έλεγαν, δεν είναι αναίσθητος· νιώθει, αλλά δεν υποδουλώνεται στα συναισθήματα.

Ο Πατάντζαλι μιλά για το **nirodha** — την ηρεμία και σταθερότητα του νου, χωρίς κυματισμούς (*vrtti*) που τον παρασύρουν. Και οι δύο συμφωνούν ότι η ελευθερία είναι εσωτερική στάση, όχι εξωτερική συνθήκη.

Πλάτωνας και η Επιστροφή στην Αληθινή Φύση

Ο Πλάτωνας βλέπει την ψυχή να αναπολεί την αληθινή της φύση και να ανυψώνεται προς το Αγαθό. Αυτή η πορεία αποτυπώνεται στον μύθο του σπηλαίου, όπου ο άνθρωπος, σπάζοντας τα δεσμά του, βγαίνει από το σκοτεινό βάθος και αντικρίζει το φως της αλήθειας. Στην αρχή, το φως τον

τυφλώνει· όμως, σταδιακά, τα μάτια του συνηθίζουν και αρχίζει να βλέπει την πραγματικότητα όπως είναι. Αυτή η διαδικασία είναι η ανάμνησις: η ψυχή αναγνωρίζει ξανά τον αληθινό της εαυτό καθώς ανυψώνεται προς το Αγαθό.

Ο Πατάντζαλι περιγράφει την ίδια εσωτερική επιστροφή με άλλη γλώσσα: γιόγκα είναι η παύση των διακυμάνσεων του νου (*citta-vṛtti-nirodhaḥ*), ώστε ο δρών — ο ίδιος ο παρατηρητής (*draṣṭṛ*) — να παραμένει εγκατεστημένος στο *svaṛūpa*, την αυθεντική του φύση, απαλλαγμένος από παραμορφωτικές ταυτίσεις.

Οι αρχαίοι Έλληνες συμπύκνωσαν αυτήν την αναζήτηση σε δύο Δελφικά παραγγέλματα που ηχούν διαχρονικά:

Γνῶθι σαυτόν – γνώρισε ποιος πραγματικά είσαι.

Σαυτόν ἴσθι – να είσαι ο εαυτός σου.

Η αληθινή αυτογνωσία δεν είναι απλώς διανοητική κατανόηση· είναι απελευθέρωση από την *saṁsāra* – τον κύκλο των ψευδαισθήσεων και των επαναλαμβανόμενων προτύπων. Είναι η έξοδος από το σπήλαιο, η ηρεμία των κυμάτων του νου, η επιστροφή σε εκείνο που ήταν πάντα εκεί, αμετάβλητο και φωτεινό.

Αριστοτέλης

Για τον Αριστοτέλη, η αρετή είναι **ἕξις** — μια εσωτερική ποιότητα που διαμορφώνεται μέσω επαναλαμβανόμενης, συνειδητής πράξης. Για τον Πατάντζαλι, η γιόγκα είναι **sādhana**, δηλαδή μια πειθαρχημένη και σταθερή πορεία άσκησης που καλλιεργεί διάκριση και σταθερότητα. Η τελειότητα δεν είναι έμπνευση της στιγμής, αλλά καρπός συστηματικής καλλιέργειας.

Πλωτίνος

Ο Πλωτίνος μιλά για την επιστροφή της ψυχής στο Ένα, αφήνοντας πίσω τις προσκολλήσεις του αισθητού κόσμου. Ο Πατάντζαλι περιγράφει την ένωση (*yoga*) ως αποδέσμευση από ταυτίσεις που θολώνουν την αληθινή φύση του εαυτού. Στην καρδιά και των δύο υπάρχει η νοσταλγία της ενότητας.

Επίκουρος

Ο Επίκουρος αναζητά την ηδονή της **ἀταραξίας**, την ειρηνική κατάσταση του νου που έρχεται με την αποδέσμευση από περιττούς φόβους. Ο Πατάντζαλι δείχνει ότι η χαλάρωση του νου φέρνει **sānti** (ειρήνη) και απομακρύνει την οδύνη (*duḥkha*). Και οι δύο συναντιούνται στο σημείο όπου η απελευθέρωση προκύπτει από την κατανόηση και την εξάλειψη των αιτίων της παραχής.

Ευρωπαίοι φιλόσοφοι και ψυχοθεραπευτές

Οι γέφυρες δεν σταματούν στην αρχαιότητα. Στη νεότερη Ευρώπη, ο **Καντ** βλέπει την ελευθερία ως αυτονομία του νου και αυτοδέσμευση μέσω της λογικής, η πρακτική γιόγκα προσθέτει την αυτοπαράτηρηση και την εσωτερική πειθαρχία.

Ο **Σπινόζα** διδάσκει ότι η ελευθερία γεννιέται από την κατανόηση των αιτίων· ο Πατάντζαλι το ονομάζει **viveka**, την ικανότητα διάκρισης ανάμεσα στο μόνιμο και το παροδικό.

Οι υπαρξιστές, όπως ο **Σαρτρ**, μιλούν για την ελευθερία και την ευθύνη να δίνουμε νόημα στη ζωή μας· η γιόγκα μετατρέπει αυτή τη φιλοσοφία σε πράξη, ως καθημερινή στάση συνειδητής παρουσίας.

Από αυτή τη φιλοσοφική βάση ξεπηδά και η σύγχρονη υπαρξιακή ψυχοθεραπεία.

Ο **Βίκτορ Φρανκλ** μίλησε για την ακατανίκητη δύναμη του ανθρώπου να βρίσκει νόημα ακόμη και μέσα στον πόνο.

Ο **Ίρβιν Γιάλομ** μας καλεί να κοιτάξουμε κατάματα τις υπαρξιακές βεβαιότητες — τον θάνατο, την ελευθερία, τη μοναξιά, την έλλειψη εγγενούς νοήματος — και να δημιουργήσουμε μια ζωή αυθεντική, γεμάτη ευθύνη και επίγνωση.

Εδώ η πρακτική γιόγκα συναντά την ψυχοθεραπεία: και οι δύο προσεγγίσεις ζητούν να σταθούμε ακέραιοι μέσα στην εμπειρία μας, να απελευθερωθούμε από ψευδαισθήσεις και να επιστρέψουμε στην αληθινή μας φύση.

Επίλογος

Η μελέτη και εφαρμογή της πρακτικής γιόγκα δεν αντικαθιστά την ελληνική ή ευρωπαϊκή φιλοσοφία· μπορεί όμως να σταθεί σε δημιουργικό διάλογο μαζί τους. Όπως η ελληνική σκέψη εμπλούτισε τον αραβικό κόσμο και η αραβική επιστήμη την Αναγέννηση*, έτσι και η γιόγκα μπορεί να προσφέρει νέες προοπτικές στον σύγχρονο ελληνικό πολιτισμό — χωρίς να αλλοιώνει, αλλά εμπλουτίζοντας την ταυτότητά μας. Κι αυτός ο εμπλουτισμός δεν μένει μόνο στο επίπεδο των ιδεών· αγγίζει την καθημερινότητά μας, τον τρόπο που στεκόμαστε απέναντι στις προκλήσεις, τις σχέσεις, τον εαυτό μας. Μας καλεί να ζούμε με περισσότερη επίγνωση, ελευθερία και εσωτερική αρμονία, και να εξελισσόμαστε ως άτομα και ως συλλογικότητα.

Η αλήθεια είναι σαν μια θάλασσα όπου χύνονται πολλά ποτάμια — ελληνικά, ινδικά, ευρωπαϊκά, αφρικανικά. Η γιόγκα του Πατάντζαλι είναι ένα τέτοιο ποτάμι που μπορεί να συναντήσει τα νερά της ελληνικής φιλοσοφίας, όχι για να τα υποκαταστήσει, αλλά για να ταξιδέψουν μαζί προς τον ορίζοντα της ανθρώπινης ολοκλήρωσης.

Οι Έλληνες δημιούργησαν τον σπουδαίο πολιτισμό τους και επειδή ταξίδευαν. Από τη θάλασσα έφερναν εικόνες, ιδέες και οπτικές από άλλους τόπους, και τις περνούσαν μέσα από τα δικά τους φίλτρα, μεταμορφώνοντάς τις σε κάτι νέο, ελληνικό και παγκόσμιο ταυτόχρονα.

Το ίδιο κάνουμε κι εμείς σήμερα: συναντούμε ιδέες από άλλες παραδόσεις και τις αφήνουμε να αγγίξουν και να συναντήσουν την ελληνική σκέψη και ψυχή. Γιατί είμαστε Έλληνες: με ανοιχτά μυαλά και ανοιχτές κεραίες, χωρίς φόβο, με εμπιστοσύνη σε αυτό το απέραντο από το οποίο αποτελούμαστε. Και ταυτόχρονα με ευαισθησία, ευθύνη και υποχρέωση για τη δική μας συνεισφορά στο μέλλον της ανθρωπότητας.

Γιατί αυτό σημαίνει να είσαι Έλληνας. Γιατί είμαστε ακόμη ζωντανοί.

Το παρόν πόνημα είναι ένα μικρό λιθαράκι γραμμένο στην ελληνική γλώσσα, ένα κομμάτι αυτού του διαλόγου που συνεχίζεται εδώ και αιώνες, εκεί όπου οι θάλασσες ενώνουν και η αλήθεια μιλά πολλές γλώσσες·

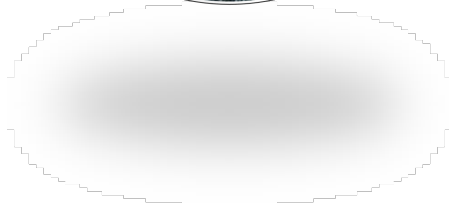
ΚΙ ΕΤΣΙ,

από εδώ

ξεκινά η δική μας γιόγκα.

* Μετά την πτώση της Αλεξάνδρειας και ιδιαίτερα την ακμή του Χαλιφάτου των Αββασιδών (8ος–10ος αιώνας), τα έργα του Αριστοτέλη, του Πλάτωνα, του Ιπποκράτη, του Γαληνού, του Ευκλείδη, του Πτολεμαίου κ.ά. μεταφράστηκαν στα αραβικά (κυρίως στη Βαγδάτη, στον “Οίκο της Σοφίας”). Οι Άραβες λόγιοι (Αβικέννας, Αβερρόης κ.ά.) όχι μόνο διέσωσαν, αλλά και σχολίασαν, επεξεργάστηκαν και ανέπτυξαν την ελληνική φιλοσοφία και επιστήμη.

Στον Μεσαίωνα, μέσω της Ισπανίας (Ανδαλουσία) και της Σικελίας, τα έργα αυτά μεταφράστηκαν στα λατινικά. Οι Λατίνοι λόγιοι (π.χ. Θωμάς Ακινάτης, Ρογήρος Βάκων) τα μελέτησαν, και έτσι οι ιδέες της ελληνικής φιλοσοφίας, εμπλουτισμένες από τους Άραβες, επηρέασαν καθοριστικά την Σχολαστική και άνοιξαν τον δρόμο για την Αναγέννηση. Παράλληλα, οι Άραβες επιστήμονες πρόσφεραν πρωτότυπες συνεισφορές στα μαθηματικά (άλγεβρα, αλγόριθμος), την ιατρική, την αστρονομία και την οπτική.



ΑΝΑΠΝΟΗ
ο Πατάντζαλι Σήμερα,
Ένας Οδηγός Εσωτερικής Κατεύθυνσης

Η Δομή του πλήρους έργου

Το πλήρες Έργο 'ΑΝΑΠΝΟΗ-Ο Πατάντζαλι Σήμερα' αποτελείται από 33 ενότητες απλωμένες σε τέσσερα τμήματα που αποκαλώ 'βιβλία':

Βιβλίο Α – Το Κάλεσμα της Εσωτερικής Στροφής

Η αρχή κάθε εσωτερικής πορείας: κατανόηση και ηρεμία του νου, οι πρώτες εμπειρίες καθαρής επίγνωσης.

Βιβλίο Β – Το Μονοπάτι του Καθαρισμού και της Δέσμευσης

Από τη θεωρία στην πράξη: εσωτερική πειθαρχία, κάθαρση, σταθερότητα και νέα σχέση με την καθημερινότητα.

Βιβλίο Γ – Η Εσωτερική Δύναμη της Συνείδησης

Η ωρίμανση της συγκέντρωσης, οι ενορατικές ικανότητες και η σωστή εσωτερική τους χρήση.

Βιβλίο Δ – Η Ελευθερία που Δεν Κρατά Τίποτα

Η ολοκλήρωση της πορείας: επιστροφή στην εγγενή ελευθερία και πληρότητα του εαυτού.

Η Δομή Κάθε Ενότητας

Κάθε μία από τις 33 ενότητες αποτελείται από 6 τμήματα:

1. **Σήμερα** – Μια ιστορία από τη ζωή.
2. **2300 χρόνια πριν** – Τα σούτρας όπως δόθηκαν και η ερμηνεία τους.
3. **Η Διδασκαλία Σήμερα** – Πρόταση εφαρμογής στη ζωή και την πρακτική.
4. **Η Εφαρμογή** – Σύνδεση της σοφίας με την αρχική ιστορία.
5. **Εσωτερική Πρακτική** – Απλή καθημερινή άσκηση για εσωτερική κατανόηση.
6. **Εκδηλώσεις Κατανόησης** – Σημάδια εσωτερικής αλλαγής στον ασκούμενο και στον δάσκαλο.

Για Όσους Θέλουν να Βαδίσουν Πιο Βαθιά

Στο τέλος κάθε ενότητας ή βιβλίου, υπάρχει Παράρτημα με όλα τα Yoga Sūtras συγκεντρωμένα, σε ελεύθερη μετάφραση και σχολιασμό — σαν χάρτης για την πορεία σου.



Εισαγωγή

(από την εισαγωγή του βιβλίου)

Αυτό το βιβλίο δεν είναι για μελετητές.

Είναι για ανθρώπους που θέλουν να ζήσουν με παρουσία,
με νόημα και καθαρότητα.

Δεν είναι θρησκεία. Δεν είναι φιλοσοφία.

Είναι ένας οδηγός ζωής μέσα από τα λόγια του Πατάντζαλι.

Τα Yoga Sūtras γράφτηκαν πριν χιλιάδες χρόνια —
όμως μιλούν κατευθείαν στο τώρα:

στην αϋπνία μας, στο άγχος μας,
στην εσωτερική μας σύγχυση,
στην επιθυμία να επιστρέψουμε στον Εαυτό.

Κάθε σούτρα είναι ένας καθρέφτης.

Όχι κριτής, καθρέφτης που μας θυμίζει ποιοι είμαστε.

Σε αυτές τις σελίδες θα δούμε πώς να τα μεταφράσουμε
σε καθημερινές ερωτήσεις, στάσεις και μικρές πρακτικές.

Γιατί η πρακτική γιόγκα δεν περιορίζεται στο στρωματάκι —

είναι ο τρόπος που ζούμε χωρίς να χανόμαστε.

Ο Πατάντζαλι στέκεται δίπλα σου,
στην προσωπική σου πρακτική,
όταν σηκώνεσαι το πρωί, όταν κουράζεσαι, όταν σωπαίνεις.

Δεν χρειάζεται να αλλάξεις τη ζωή σου.
Χρειάζεται να τη βλέπεις αλλιώς.

Αυτή η αλλαγή της θέασης είναι η αρχή της ελευθερίας.

Το βιβλίο αυτό είναι απόσταγμα:
γνώσης, εμπειρίας συνάντησης με τον Πατάντζαλι,
αλλά και των ερωτημάτων, στιγμών και εμπνεύσεων
που μου έχουν χαρίσει οι μαθητές μου όλα αυτά τα χρόνια.

Δεν είναι «πνευματικό εγχειρίδιο».
Είναι μια πρόσκληση επιστροφής.
Εκεί όπου θα ανακαλύψεις ότι η γιόγκα
δεν είναι κάτι που κάνεις —
είναι κάτι που συμβαίνει,
όταν αρχίσεις να ακούς.

Γιατί γράφτηκε αυτό το βιβλίο

Ο σύγχρονος άνθρωπος ζει μέσα σε μια έντονη σύγχυση.

Πολιτισμικές αλλαγές, πληροφοριακό χάος, πίεση για επιδόσεις και διαρκής αβεβαιότητα έχουν αποσυντονίσει το εσωτερικό μας κέντρο.

Η ανάγκη για αληθινή εσωτερική ισορροπία είναι μεγαλύτερη από ποτέ.

Κι όμως, ενώ αναζητούμε λύσεις σε νέα και σύνθετα σχήματα, υπάρχει εδώ και χιλιάδες χρόνια ένα ανεκτίμητο εργαλείο που ενώνει όλα τα επίπεδα της ύπαρξης: η τέχνη και επιστήμη της Ένωσης — η Γιόγκα.

Δυστυχώς, στον δυτικό κόσμο η πρακτική Γιόγκα έχει συχνά παρερμηνευτεί και περιοριστεί σε ασκήσεις ευλυγισίας ή τεχνικές χαλάρωσης, απογυμνωμένη από την ουσία της.

Ακόμη και στην Ανατολή, πολλές φορές χρησιμοποιήθηκε από θρησκείες για δικούς τους σκοπούς, χάνοντας την καθαρή της μορφή.

Την ίδια στιγμή, η δυτική ψυχολογία, παρότι έχει προσφέρει πολλά, παραμένει κατακερματισμένη: πάνω από 200 αναγνωρισμένες προσεγγίσεις προσπαθούν να αγγίξουν την ενότητα του ανθρώπου — καμία όμως δεν έχει καταφέρει να δώσει μια καθολική λύση.

Η διάσπαση παραμένει, ενώ η χρήση ψυχοφαρμάκων αυξάνεται.

Μέσα σε αυτή την εικόνα, αναδύεται η ανάγκη για μια νέα, συνθετική ματιά: να ενωθούν οι πολύτιμες γνώσεις διαφορετικών παραδόσεων και πολιτισμών.

Και η αυθεντική πρακτική Γιόγκα είναι η αρχαιότερη τέχνη αυτής της Ένωσης.

Σήμερα, η επιστήμη —στην ψυχολογία, τη νευροφυσιολογία και αλλού— επιβεβαιώνει σταδιακά όσα η Γιόγκα διδάσκει εδώ και αιώνες.

Όμως, ένα νέο φαινόμενο εμφανίστηκε: η αποσπασματική χρήση της Γιόγκα από ημιμαθείς «δασκάλους» και «φωτισμένους» της νέας εποχής με αποσπασματικές γνώσεις, που εμπορεύονται κομμάτια της, παρακάμπτοντας την ολιστική σοφία της.

Γιόγκα σημαίνει Ένωση

— σώματος, νου και ψυχής σε ένα αρμονικό σύνολο.

Σκοπός αυτού του έργου είναι να συμβάλει στην αποκατάσταση της πρόσβασης σε αυτή την αυθεντική παράδοση, μέσα από την πιο αξιόπιστη πηγή: τα αρχαιότερα καταγεγραμμένα Yoga Sūtras του Πατάντζαλι.

Πώς να Χρησιμοποιήσεις Αυτό το Βιβλίο

Αυτό το βιβλίο δεν γράφτηκε για να διαβαστεί μόνο με τον νου.

Γράφτηκε για να σε συνοδεύσει σε μια στροφή προς τα μέσα.

Δεν είναι θεωρία· είναι γέφυρα ανάμεσα στην αρχαία σοφία και τη σημερινή σου εμπειρία.

Τα Yoga Sūtras του Πατάντζαλι παρουσιάζονται εδώ στην παραδοσιακή τους σειρά, οργανωμένα όμως σε **33 θεματικές ενότητες** με νοηματική συνοχή.

Κάθε ενότητα είναι ένα στάδιο πορείας — από την ταύτιση, στην παρατήρηση, και από τη φωνή του νου, στη σιωπή της επίγνωσης.

Η ανάγνωση γίνεται καλύτερα αργά, με ηρεμία.
Όχι για να «καταλάβεις»
αλλά για να αφήσεις το κείμενο να φανερώσει
αυτό που ήδη υπάρχει μέσα σου.

Αν Διδάσκεις ή Συνοδεύεις Άλλους

Αν είσαι δάσκαλος γιόγκα, συντονιστής ομάδων, θεραπευτής ή συνοδεύεις άλλους στο ταξίδι της ζωής, το βιβλίο αυτό μπορεί να γίνει σταθερή βάση διδασκαλίας.

Κάθε ενότητα περιλαμβάνει:

- Μια ιστορία σύγχρονου ανθρώπου.
- Τα σούτρας με απλή μετάφραση και σχόλιο.
- Πρόταση διδασκαλίας με βιωματική άσκηση για την εβδομάδα.
- Ερωτήσεις στοχασμού και παρατηρήσεις εκπαιδευομένων.

Έτσι, η διδασκαλία δεν μένει θεωρητική αλλά
ριζώνει στην εμπειρία.

Ένας Τρόπος να Το Ζήσεις

- Διάβασε με τον δικό σου ρυθμό· άφησε την ενότητα που σε καλεί να σε οδηγήσει.
- Μπορεί να συνοδεύσει την πρακτική σου στο στρώμα, στην ανάσα, στην καθημερινότητα.
- Κράτα σημειώσεις με το χέρι — βοηθά να παρατηρείς την πορεία σου.
- Μην αναζητάς αποτέλεσμα· η αλλαγή είναι διακριτική και βαθιά.
- Εφάρμοσε την άσκηση της ενότητας για μία εβδομάδα πριν προχωρήσεις.

Αν μείνεις μόνο στην ανάγνωση,
θα γεμίσεις ιδέες χωρίς έδαφος.

Αν αφήσεις και το σώμα και την εμπειρία να συμμετέχουν,
τότε κάτι αλλάζει πραγματικά —
από μέσα.

Ποιος είναι ο Πατάντζαλι & τι είναι τα Yoga Sūtras

Φαντάσου την Ινδία πριν από δύομισι χιλιάδες χρόνια.

Μια γη γεμάτη ιερές αφηγήσεις, δασκάλους και μαθητές που ταξιδεύουν από χωριό σε χωριό, μεταφέροντας τη γνώση προφορικά, από στόμα σε στόμα.

Μέσα σε αυτό το τοπίο, ένας σοφός με το όνομα Πατάντζαλι (Patanjali) συγκεντρώνει, οργανώνει και συμπυκνώνει την ουσία της γιόγκα σε ένα μικρό έργο που θα ταξιδέψει στους αιώνες: τα **Yoga Sūtras**.

Τα Sūtras είναι σύντομες, ακριβείς προτάσεις-κλειδιά που διατηρούν τη γνώση ζωντανή και συμπυκνωμένη.

Η λέξη *Sūtra* σημαίνει «νήμα». Κάθε σούτρα είναι σαν μια κλωστή που ενώνει τον νου με την καρδιά, την εμπειρία με τη σοφία· λιτή και φτιαγμένη για να ανακαλείται και να μεταδίδεται εύκολα.

Τα Sūtras δεν είναι φιλοσοφία για συζήτηση, ούτε εγχειρίδιο για σωματικές στάσεις. Είναι ένας χάρτης μιας προφορικής παράδοσης αιώνων που διδασκόταν επιλεγμένα από δάσκαλο σε μαθητή— για τον νου, τη ζωή και την ελευθερία μας. Δεν μιλούν για στάσεις γιόγκα, αλλά για κάτι βαθύτερο: την

επίγνωση, την αποστασιοποίηση, την απελευθέρωση από τα μοτίβα του νου, και τελικά, την επαφή με τον αληθινό Εαυτό.

Η αρχαίες αυτές φράσεις μέσα στον χρόνο, σκεπάστηκαν από παρανοήσεις και θρησκευτικές αναγνώσεις — και σήμερα, περισσότερο από ποτέ, αξίζει να ξαναδούμε τη λάμψη τους.

Πολλοί τα μελετούν· ελάχιστοι τα βιώνουν.

Η ουσία τους όμως, αποκαλύπτεται μόνο μέσα από προσωπική εφαρμογή και εσωτερική ενσάρκωση.

Σε αυτό το βιβλίο, καθαρίζω, με τον δικό μου τρόπο, αυτό το «διαμάντι» από τη σκόνη των αιώνων και το προσφέρω ξανά, μέσα από μια προσέγγιση που συνδυάζει:

- Συστηματική μελέτη σε 33 θεματικές ενότητες, για σαφή και σταδιακή κατανόηση.
- Πιστή και απλή απόδοση, προσανατολισμένη στη σημερινή πρακτική ζωή.
- Ολοκληρωμένο πρόγραμμα διδασκαλίας και βιωματικής πρακτικής, εμπλουτισμένο με ερωτήσεις και παραδείγματα από ζωντανές εκπαιδεύσεις.
- Και πριν από όλα, ιστορίες από την καθημερινότητα, που δείχνουν πώς η αρχαία σοφία ζωντανεύει στο σήμερα, όταν την πλησιάζουμε με σεβασμό και ανοιχτό μυαλό.

Μέσα από αυτό το βιβλίο
θα τα γνωρίσεις
όχι μόνο ως αρχαία κείμενα,
αλλά ως **ζωντανές ερωτήσεις**
που φωτίζουν την καθημερινότητα·
και ως πρακτικές
που σε βοηθούν
να δεις αλλιώς τον εαυτό σου,
τους άλλους
και τη ζωή.

Αυτή η γέφυρα ανάμεσα στην αρχαία σοφία και τη σημερινή
εμπειρία είναι και η καινοτομία που προσφέρει αυτό το έργο —
στην Ελλάδα και διεθνώς.

Γιατί η Γιόγκα είναι μια ζωντανή τέχνη που μας καλεί στο πιο
ουσιαστικό έργο της ζωής μας:

την Ένωση με τον Εαυτό

Τι είναι Yoga

Η πρακτική της **Yoga** είναι τέχνη, επιστήμη και μέθοδος **Ένωσης** — της εναρμόνισης του σώματος, του νου, της αναπνοής, της καρδιάς και της συνείδησης.

Μέσα από το σύστημα **Yoga**, ο άνθρωπος ανακαλύπτει τα πολλαπλά στρώματα της ύπαρξής του και μαθαίνει να τα συντονίζει γύρω από μια κεντρική παρουσία· ήρεμη, βαθιά και ακέραιη.

Η λέξη *Yoga* προέρχεται από τη σανσκριτική ρίζα *yuj*, που σημαίνει σύζευξη, σύνδεση, ένωση:

- ένωση της εσωτερικής εμπειρίας με την εξωτερική πράξη,
- ένωση του ατομικού εαυτού με κάτι βαθύτερο από αυτόν.

Η μέθοδος **Yoga** δεν είναι απλώς άσκηση — όπως συχνά νομίζουμε στη Δύση. Και σε καμία περίπτωση δεν σχετίζεται με θρησκεία.

Είναι εσωτερική καλλιέργεια, δρόμος αυτογνωσίας, μέσο αυτορρύθμισης και, τελικά, **γέφυρα προς την εσωτερική ελευθερία**.

Μπορεί να ξεκινήσει
από μια στάση του σώματος,
να περάσει
από την αναπνοή και την προσοχή
και να φτάσει
μέχρι την πιο βαθιά, σιωπηλή επίγνωση —
εκεί όπου
δεν χρειάζεται
να προσθέσεις τίποτα άλλο
για να είσαι πλήρης.

Γιατί συμπεριέλαβα τις ιστορίες

Όταν ξεκίνησα να γράφω αυτό το βιβλίο, ήθελα να μεταφέρω τη σοφία του Πατάντζαλι με τρόπο απλό, καθαρό και ζωντανό.

Όχι σαν θεωρία, αλλά σαν κάτι που αγγίζει τη ζωή.

Κάποια στιγμή όμως κατάλαβα κάτι βαθύτερο:

όσο όμορφα κι αν εξηγούνται τα σούτρας, ο νους καταλαβαίνει πραγματικά μόνο όταν βλέπει τον εαυτό του σε κάποιον άλλον.

Έτσι γεννήθηκαν οι ιστορίες.

Κάθε μία είναι εμπνευσμένη από πραγματικούς ανθρώπους.

Μερικές φορές είμαι εγώ.

Άλλες, είναι κάποιος που συνάντησα.

Κι άλλες, είμαστε όλοι μαζί:

ένας άνθρωπος που πονά,

μπερδεύεται,

παλεύει,

θυμάται,

..... επιστρέφει

Οι ιστορίες δείχνουν τον τρόπο που
η διδασκαλία συναντά τη ζωή.
Και σου θυμίζουν ότι δεν είσαι μόνος.
Ό,τι κι αν περνάς,
κάποιος κάπου το έχει περάσει ήδη.

Και μέσα στην πιο δύσκολη στιγμή του, κάτι φωτίστηκε.

Αυτό είναι που αξίζει:
η στιγμή που το φως περνά την πρώτη ρωγμή.

Η Διδασκαλία στην Πράξη είναι αυτό ακριβώς —
το σημείο όπου το βιβλίο
σταματά να είναι βιβλίο...
και γίνεται καθρέφτης.

Πριν ξεκινήσουμε...

Από το Χάος στο Σημείο Εκκίνησης

Ζούμε σε μια εποχή εικόνας, όχι ουσίας.

Μια εποχή που ανταμείβει το φαίνεσθαι, όχι το είναι.

Κάθε μέρα ξεπηδούν «δάσκαλοι» αυτοβελτίωσης, life coaches, 'πνευματικοί οδηγοί' και γκουρού της επιτυχίας.

Υπόσχονται ευτυχία, αφθονία, αγάπη, φώτιση — μέσα από stories και χορηγούμενα reels.

Αλλά το βλέμμα τους προδίδει: πίσω από τις λέξεις τους δεν υπάρχει αληθινή ειρήνη· υπάρχει ανησυχία. Και στην καλύτερη περίπτωση, αφέλεια.

Γιατί κάποτε ένωσαν αόρατοι, κι η ανάγκη τους για επιβεβαίωση (στην πρώτη περίπτωση) ή για αγάπη (στη δεύτερη) έγινε επάγγελμα.

Ποτίστηκαν από έναν αμερικανικό καπιταλισμό που μασκαρεύει την εξουσία ως φροντίδα, τη δίψα για κυριαρχία ως «ενδυνάμωση» και τη ματαιοδοξία ως «προσφορά».

Αντιγράφοντας ο ένας τον άλλον μέσα από τις οθόνες του κινητού τηλεφώνου.

Αλιεύοντας ψυχές.

Κι εσύ;

Νιώθεις χαμένος — γιατί ενώ τους ακολούθησες,
η ψυχή σου δεν βρήκε ανάπαυση.

Δεν ψάχνεις τεχνικές, ούτε λεφτά, ούτε influencers.

Ψάχνεις νόημα.

Ψάχνεις τον εαυτό σου, θαμμένο κάτω από στρώματα
κανονικοτήτων, προσδοκιών, κουρασμένων ρόλων και
αυτοαμφιβολίας.

Αυτός είναι ο λόγος που κρατάς αυτό το βιβλίο.

Ο Πατάντζαλι δεν πουλάει τίποτα.

Δεν θέλει να τον θαυμάσεις, ούτε να τον ακολουθήσεις.

Απλώς δείχνει τον χάρτη — όχι τον δρόμο της επιτυχίας, αλλά
τον δρόμο της απελευθέρωσης.

Κι αυτός ο δρόμος ξεκινά με ένα πράγμα:

Να δεις τον νου σου καθαρά, χωρίς να ταυτίζεσαι.

Αυτό κάνει το πρώτο τμήμα του βιβλίου.

Όχι για να αλλάξεις τη ζωή σου,
αλλά για να σταματήσεις να τη ζεις
μέσα από τα μάτια των άλλων.

Εδώ ξεκινάμε.

Για σένα.

atha yoga-anusāsanam

Τώρα αρχίζει η διδασκαλία της Yoga

ΒΙΒΛΙΟ Α - εισαγωγή

Το Κάλεσμα της Εσωτερικής Στροφής

Το πρώτο τμήμα των Yoga Sūtras είναι η πρώτη στροφή του βλέμματος προς τα μέσα.

Όχι για να ανακαλύψουμε κάτι που δεν έχουμε, αλλά για να θυμηθούμε αυτό που πάντα υπήρχε.

Ο Πατάντζαλι δεν φτιάχνει θρησκεία. Δεν ζητά να τον πιστέψεις ή να τον ακολουθήσεις.

Απλώς δηλώνει:

«Τώρα ξεκινά η γιόγκα» — τώρα που η διάθεση για εσωτερική στροφή είναι παρούσα.

Γιόγκα εδώ σημαίνει παύση.

Η στιγμή που ο νους σταματά να σκορπίζεται και η ταύτιση με τις σκέψεις χαλαρώνει.

Μόνο τότε φανερώνεται ο παρατηρητής — η καθαρή επίγνωση που ήταν πάντα εκεί.

Αυτή η πορεία δεν γίνεται με βία.

Χτίζεται με πρακτική (abhyāsa) και αποστασιοποίηση (vairāgya): τη δύναμη της επανάληψης και την τέχνη της μη-προσκόλλησης.

Σε αυτές τις σελίδες θα δούμε:

- τα στάδια της συγκέντρωσης,
- τα εμπόδια που μπορεί να εμφανιστούν και
- τις μεθόδους για να ηρεμήσει ο νους.

Είναι ένας λεπτομερής χάρτης, φτιαγμένος
για να σε φέρει πίσω από τη φλυαρία του νου
στην καθαρή αίσθηση του Εαυτού.

Κι όταν ακόμη
και οι πιο λεπτές κινήσεις σωπάσουν,
αναδύεται εκείνη η σιωπηλή σοφία
που δεν χρειάζεται λόγια.

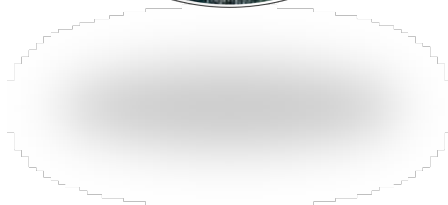
Η αρχή του ταξιδιού.

Η αρχή της ελευθερίας.

Και τώρα, αφήνουμε τα λόγια να γίνουν βίωμα.

Η Ενότητα 1 ανοίγει την πόρτα· όχι σε μια ιδέα,
αλλά στην εμπειρία της επιστροφής προς τα μέσα.

Εδώ αρχίζει το ταξίδι.



1

ΕΝΟΤΗΤΑ

Εισαγωγή και Ορισμός της Πρακτικής Γιόγκα (Σούτρας 1.1 – 1.4)

Ο Γιώργος και η Επιστροφή στην Παρουσία

Ο Γιώργος είναι 38 χρονών,
εργάζεται ως project manager σε μια εταιρεία τεχνολογίας.

Κάθε μέρα γεμάτη προθεσμίες, συσκέψεις, emails.
Η λέξη «ηρεμία» έχει χαθεί από το λεξιλόγιό του.

Ξυπνά με το μυαλό ήδη γεμάτο.
Πίνει τον καφέ του χωρίς να τον καταλάβει.
Τρέχει στο γραφείο, απαντά χωρίς να ακούει,
ζει χωρίς να νιώθει.

Ένα πρωί, την ώρα που προσπαθεί
να διαχειριστεί τρεις εργασίες ταυτόχρονα,
του φωνάζει ο διευθυντής του για μια "ασυνέπεια".
Ο Γιώργος παγώνει. Το σώμα του σφίγγεται.
Η καρδιά του τρέχει.

Το μυαλό του γεμίζει με σκέψεις:
**«Δεν τα καταφέρνω... Είμαι ανεπαρκής...
Θα με απολύσουν».**

Εκείνη τη μέρα,
καθώς γυρίζει σπίτι του εξουθενωμένος,
θυμάται μια παλιά φράση από μάθημα γιόγκα:
**«Δεν είμαι το κύμα
- είμαι ο ωκεανός που το φιλοξενεί».**

Σταματά... Κλείνει τα μάτια...
Νιώθει το σώμα του...
Ακούει την αναπνοή του...

Παρατηρεί τις σκέψεις του σαν σύννεφα που περνούν.
Δεν προσπαθεί να τις αλλάξει.
Απλώς τις παρατηρεί.

Για πρώτη φορά μετά από μέρες,
νιώθει μια μικρή, μα αληθινή **ανάσα**.

Δεν είμαι οι σκέψεις μου. Δεν είμαι το άγχος.
**Είμαι αυτό που παρατηρεί
- και αυτό που μπορεί να επιλέξει ξανά και ξανά.**

Από εκείνη τη μέρα, ο Γιώργος ξεκίνησε μια πρακτική:

* Τρία λεπτά παύσης, πριν ανοίξει τον υπολογιστή.

* Μια υπενθύμιση στο κινητό του που γράφει:

«Παρατήρησε. Μην ταυτιστείς».

Και όταν πάλι ξεχνιέται μέσα στον στρόβιλο,
δεν θυμώνει.
Απλώς επιστρέφει.

Α ν α π ν ο ή

Η Αρχή της Πορείας και ο Ορισμός της Γιόγκα

Ο Πατάντζαλι ξεκινά με μια πρόσκληση:

Η γιόγκα δεν είναι κάτι που μαθαίνεται απ' έξω.

Ξεκινά τη στιγμή που στρεφόμαστε προς τα μέσα.

Μας δίνει τον ορισμό της γιόγκα, μας εξηγεί τι συμβαίνει όταν ο νους ησυχάζει και πώς τότε φανερώνεται ο αληθινός μας εαυτός.

Sūtras 1.1 – 1.4

1.1 – Τώρα ξεκινά η διδασκαλία της γιόγκα.

Όχι ως γνώση από δεύτερο χέρι, αλλά ως άμεση εμπειρία. Η γιόγκα δεν αρχίζει όταν μάθουμε κάτι καινούριο, αλλά όταν στραφούμε προς τα μέσα. Είναι η στιγμή που είμαστε παρόντες και έτοιμοι να δούμε την αλήθεια.

1.2 – Η γιόγκα είναι η παύση των διακυμάνσεων του νου.

Όταν ο νους ησυχάζει και οι σκέψεις σταματούν να μας παρασύρουν, κάτι βαθύτερο φανερώνεται. Η γιόγκα δεν είναι έλεγχος του νου, αλλά **απελευθέρωση** από την κυριαρχία του.

1.3 – Τότε ο παρατηρητής παραμένει στην αληθινή του φύση.

Όταν ο νους σιωπά, δεν απομένει κενό - απομένει **η καθαρή συνείδηση**. Δεν είμαι οι σκέψεις μου. Είμαι αυτό που τις παρατηρεί. Αυτό που μένει είναι ο Εαυτός.

1.4 – Αλλιώς, ταυτιζόμαστε με τις κινήσεις του νου.

Όταν δεν υπάρχει εσωτερική σιωπή, χανόμαστε μέσα στις σκέψεις, τα συναισθήματα, τους ρόλους. Ξεχνάμε ποιοι είμαστε και νομίζουμε ότι είμαστε όλα αυτά που έρχονται και φεύγουν.

Αυτά τα τέσσερα σούτρας συνοψίζουν την ουσία της πρακτικής γιόγκα.

**Δεν είμαι όσα σκέφτομαι.
Είμαι αυτό που βλέπει.**

Κάθε στιγμή σιωπής είναι μια επιστροφή στον Εαυτό.
Εκεί ξεκινά η πραγματική διδασκαλία.

Α ν α π ν ο ή

Η διδασκαλία σήμερα / 1

Η Φύση του Νου και το Ξύπνημα της Επίγνωσης

Σούτρας 1.1 – 1.4

Ο Πατάντζαλι ξεκινά με μία πρόσκληση:

Η εσωτερική εργασία αρχίζει εδώ και τώρα. Άμεσα. Όχι όταν τελειώσουν οι υποχρεώσεις.

Η γιόγκα δεν είναι στάσεις του σώματος. Είναι η παύση των ταυτίσεων με τις νοητικές διακυμάνσεις.

Ο νους μας είναι σαν λίμνη. Αν το νερό είναι ταραγμένο, δεν βλέπουμε καθαρά.

Αν ηρεμήσει, η πραγματικότητα αντανακλάται όπως είναι.

Σε αυτή τη σιγή, εμφανίζεται η αληθινή φύση μας.

Όταν όμως ο νους ταυτίζεται με τις σκέψεις, τις εικόνες, τις μνήμες...

Ξεχνάμε ποιοι είμαστε.

Κεντρικά σημεία:

- Οι σκέψεις δεν είναι εχθρός - αλλά δεν είμαστε οι σκέψεις μας.
- Δεν χρειάζεται να τις διώξουμε. Αρκεί να μην ταυτιστούμε.
- Η παρατήρηση είναι η πόρτα που ανοίγει την ελευθερία.

Ερώτημα:

– Τι με απασχόλησε σήμερα τόσο, που με έκανε να ξεχάσω ποιος είμαι;

Σχόλια εκπαιδευομένων:

– «Μια σύγκρουση που με έκανε να νιώθω μόνο θυμό, ξεχνώντας τη δύναμή μου.»

– «Το άγχος για την απόδοσή μου, που με έκανε να νομίζω ότι είμαι ανεπαρκής.»

– «Η κούραση που με έκανε να νομίζω πως είμαι μόνο σώμα και υποχρεώσεις.»

Πρακτική για την Εβδομάδα (Σούτρας 1.1–1.4):

1. Απλή Επιστροφή: 3 φορές την ημέρα σταμάτα για 1 λεπτό. Παρατήρησε τον νου χωρίς να τον κρίνεις.

2. Εσωτερική υπενθύμιση: «Αυτό που παρατηρεί... είμαι εγώ.» ή «Δεν είμαι το κύμα. Είμαι ο ωκεανός που το φιλοξενεί.»

3. Καταγραφή: Σημείωσε καθημερινά μία στιγμή που ένιωσες ταύτιση - και τι άλλαξε όταν παρατήρησες απλώς.

Ο Πατάντζαλι μάς διδάσκει:

Δεν χρειάζεται να παλέψεις με το μυαλό σου.

Αρκεί να θυμηθείς ότι είσαι περισσότερος από αυτό.

Όταν σταματά η ταύτιση, αρχίζει η ελευθερία.

Ο Γιώργος δεν "σταμάτησε τις σκέψεις".

Αλλά έμαθε να μην είναι **μόνο** οι σκέψεις του.

Και εκεί, μέσα στη φουρτούνα, βρήκε κάτι πολύτιμο:

τη σταθερότητα του παρατηρητή.

Α ν α π ν ο ή

Εσωτερική πρακτική / 1

Βιωματική άσκηση: «Η Στιγμή που Αρχίζει»

Ενότητα 1: Η Στροφή Προς τα Μέσα

(Σούτρας 1.1 – 1.4)

Διάρκεια: 5 λεπτά.

Σκοπός:

Να μετατοπίσεις την εστίαση από την εξωτερική διάσπαση στην πρώτη εμπειρία εσωτερικής παρουσίας.

Οδηγίες:

1. Προετοιμασία:

Βρες έναν ήσυχο χώρο. Κάθισε σταθερά.

Πριν ξεκινήσεις, πες μέσα σου:

«Τώρα αρχίζει η εσωτερική μου πρακτική.»

2. Παρατήρηση του νου:

Άφησε τον νου να κινηθεί ελεύθερα.

Μην προσπαθήσεις να τον ησυχάσεις.

Μόνο παρατήρησε: πού πάει;

3. Επιστροφή στην αναπνοή:

Με κάθε αναπνοή, απλώς
φέρε απαλά την προσοχή πίσω στο σώμα.
Δεν χρειάζεται να κρατήσεις τίποτα.
Μόνο να παρατηρείς και να επιστρέφεις.

4. Καταγραφή:

Γράψε μια φράση:
«Σήμερα, ο νους μου με πήγε...».
«Κι εγώ επέστρεψα...».

Α ν α π ν ο ή

Εκδηλώσεις Κατανόησης στη Ζωή σου / 1

Ελεύθερη Απόδοση των Σούτρας 1.1–1.4

Η διδασκαλία της γιόγκα ξεκινά τη στιγμή που στρέφεται προς τα μέσα.

Η γιόγκα δεν είναι έλεγχος του νου, αλλά η απελευθέρωση από την κυριαρχία του.

Όταν ο νους ησυχάζει, φανερώνεται η καθαρή σου φύση – ο παρατηρητής.

Αν όμως δεν υπάρξει σιωπή, χάνεσαι στις διακυμάνσεις του νου και ξεχνάς ποιος είσαι.

Εκδήλωση Κατανόησης στην Καθημερινή Ζωή

Αν έχεις κατανοήσει και αφομοιώσει την πρώτη ενότητα των Yoga Sūtras (1.1–1.4), τότε:

Δεν θα μετριέται η πρόοδός σου με το πόσο ήσυχος είναι ο νους σου, αλλά με το πόσο συχνά θυμάσαι ότι δεν είσαι ο νους σου.

Θα αρχίσεις να παρατηρείς ότι μπορείς να σταθείς πίσω από τις σκέψεις σου, να βλέπεις τον εαυτό σου όταν χάνεται και — χωρίς βία— να επιστρέφεις.

Αν πιάνεις τον εαυτό σου να αναπνέει πριν απαντήσει, να σταματάει για ένα λεπτό μέσα στην ένταση, να αναγνωρίζει ότι κάτι μέσα σου παραμένει ακέραιο ενώ όλα κινούνται... τότε έχεις αρχίσει να βιώνεις αυτά που περιγράφει ο Πατάντζαλι.

Δεν σημαίνει ότι όλα ησύχασαν, αλλά ότι κάτι μέσα σου βλέπει καθαρά. Και αυτή η ματιά είναι το πρώτο βήμα προς την ελευθερία.

Αν Διδάσκεις:

Ως δάσκαλος/α γιόγκα:

Δεν μεταδίδεις απλώς μια θεωρία ή μια τεχνική.

Μεταφέρεις έναν τρόπο να σχετιζόμαστε με τον νου — και τελικά με τον εαυτό μας.

Η πρώτη ενότητα δεν ζητά από τον μαθητή να σταματήσει τις σκέψεις, αλλά να θυμηθεί ότι δεν είναι μόνο αυτές.

Όσο περισσότερο το ενσαρκώνεις εσύ αυτό —στην παρουσία σου, στον τρόπο που μιλάς, στη σιωπή που αφήνεις— τόσο πιο αβίαστα θα το νιώσει και ο μαθητής.

Μην βιαστείς να εξηγήσεις. Κράτησε χώρο. Δημιούργησε συνθήκες για εμπειρία.

Γιατί μόνο η εμπειρία οδηγεί στη γνώση που δεν ξεχνιέται.

Α ν α π ν ο ή

Τι να κρατήσω:

Δεν είμαι οι σκέψεις μου

— είμαι αυτό που τις βλέπει.

Όταν σταματώ για λίγο πριν αντιδράσω,
όταν νιώθω ένα ακέραιο σημείο μέσα μου
ενώ όλα γύρω αλλάζουν,
τότε θυμάμαι ποιος είμαι.

Η γιόγκα δεν είναι να σταματήσω τον νου,
αλλά να μην χαθώ μέσα του.

Η σιωπή δεν είναι στόχος
— είναι επιστροφή.

Όσα πήραμε μαζί μας από την Ενότητα 1

Στην πρώτη μας συνάντηση ζήσαμε μια σύγχρονη ιστορία — έναν άνθρωπο της εποχής μας, με τις ανησυχίες, τις ανάγκες και τα αδιέξοδά του. Μέσα από αυτόν, αναγνωρίσαμε πτυχές του εαυτού μας.

Στη συνέχεια, στραφήκαμε στην αρχαία διδασκαλία του Πατάντζαλι, ακούγοντας λόγια που εδώ και αιώνες δείχνουν τον δρόμο προς την εσωτερική στροφή. Τα συνδέσαμε μεταξύ τους, βλέποντας ότι η αλήθεια δεν έχει ηλικία — μόνο διαφορετικές μορφές έκφρασης.

Ανακαλύψαμε πώς αυτή η διδασκαλία μεταδίδεται σήμερα, όχι σαν απολίθωμα του παρελθόντος, αλλά σαν ζωντανή πρακτική που αναπνέει μέσα στις εμπειρίες μας. Κάναμε και το βήμα να τη βιώσουμε οι ίδιοι, μέσα από μια πρακτική που μας φέρνει πιο κοντά στην ησυχία του νου και στη σταθερότητα της καρδιάς.

Κι αν αυτά βρουν χώρο μέσα στις μέρες μας, θα αρχίσουμε να αναγνωρίζουμε την αλλαγή όχι σαν κάτι μακρινό, αλλά σαν λεπτή μετατόπιση που ήδη συμβαίνει: λιγότερη βιασύνη, περισσότερη διαύγεια, πιο ήρεμες αντιδράσεις — και μια αίσθηση ότι ο δρόμος προς τα μέσα μάς βρίσκει εκεί που στεκόμαστε.

Από την πρώτη ματιά μέχρι τις πρώτες πύλες γαλήνης

Ο Πατάντζαλι ξεκινά το έργο του με μια ξεκάθαρη δήλωση: η γιόγκα είναι η απελευθέρωση από την τυραννία των νοητικών κυμάτων. Στα πρώτα σούτρας (Ενότητα 1), μας δείχνει πώς να σταθούμε στον παρατηρητή, να αναγνωρίσουμε ότι δεν είμαστε οι σκέψεις μας και να γυρίσουμε την προσοχή στην εσωτερική μας παρουσία.

Από εκεί, βήμα–βήμα, μας καθοδηγεί να εδραιώσουμε αυτήν την επιστροφή. Τα επόμενα σούτρας ανοίγουν δρόμους: μέσα από τη σταθερή άσκηση, τη μη προσκόλληση και την αναγνώριση εμποδίων, μας προετοιμάζει να μείνουμε εκεί όπου έχουμε επιστρέψει — παρόντες, γειωμένοι, ανοιχτοί.

Στο πλήρες έργο, στις ενότητες που ακολουθούν (2–6), η διδασκαλία γίνεται πιο εξειδικευμένη: μαθαίνουμε να καλλιεργούμε σταθερή προσήλωση, να αναγνωρίζουμε και να ξεπερνούμε τα εμπόδια, να αναπτύσσουμε εσωτερική δύναμη και να εξευγενίζουμε την προσοχή μας μέσα από λεπτές πρακτικές. Κάθε βήμα λειτουργεί σαν κρίκος που μας φέρνει πιο κοντά στην ηρεμία και στη διαύγεια.

Μέχρι την Ενότητα 7, η διδασκαλία γίνεται πρακτική και συγκεκριμένη: μας δίνει τις “πύλες” μέσα από τις οποίες η καρδιά και ο νους γαληνεύουν — φιλικότητα, συμπόνια, χαρά, ουδετερότητα, αναπνοή, εστίαση στο φως, σύνδεση με ένα πρόσωπο σοφίας. Είναι σαν να καλλιεργούμε έναν κήπο όπου η παρουσία μας μπορεί να ριζώσει και να ανθίσει, ό,τι κι αν συμβαίνει γύρω.

Βλέπουμε πώς η σταθερή άσκηση και η προσήλωση διαμορφώνουν χαρακτήρα (Ενότητες 2–3), πώς το σώμα και η αναπνοή γίνονται πύλες για να ησυχάσει ο νους (Ενότητες 4–5), και πώς η αίσθηση του «εγώ» μπορεί να μαλακώσει, ανοίγοντας χώρο για κάτι πιο ευρύ (Ενότητα 6). Αυτά θα συναντήσεις στο βιβλίο μέχρι την Ενότητα 7.

Στην Ενότητα 7

Με αυτό το θεμέλιο, το ταξίδι συνεχίζεται. Στην επόμενη στάση, η πρόκληση αλλάζει: δεν είναι πια μόνο να στραφούμε προς τα μέσα, αλλά να μείνουμε εκεί — παρόντες, σταθεροί και ανοιχτοί — ακόμη κι όταν ο κόσμος γύρω μας κινείται με δικούς του ρυθμούς.

ΕΝΟΤΗΤΑ **7**

Μέθοδοι Ηρεμίας και Εστίασης του Νου (Σούτρας 1.33 – 1.39)

Η Μαρία στο Λεωφορείο

Η Μαρία ήταν δασκάλα σε δημόσιο σχολείο.

Κάθε μέρα, το ίδιο μοτίβο:
παιδιά με δυσκολίες συγκέντρωσης,
γονείς με απαιτήσεις,
συνάδελφοι εξουθενωμένοι.

Γυρνούσε στο σπίτι της κουρασμένη,
με πόνο στον αυχένα και
έναν εσωτερικό εκνευρισμό
που δεν μπορούσε να εξηγήσει.
Τις περισσότερες φορές,
τα ξεσπάσματά της
τα δεχόταν ο σύντροφός της ή το παιδί της.

Ένα απόγευμα,
καθώς περίμενε το λεωφορείο,
σκέφτηκε να δοκιμάσει κάτι
που είχε ακούσει σε ένα σεμινάριο γιόγκα:

«Εστίασε σε έναν άνθρωπο που σου εμπνέει γαλήνη».

Ήρθε αυθόρμητα στο νου της η εικόνα της γιαγιάς της.

Της Μαρίας της φάνηκε περίεργο,
αλλά κράτησε τη σκέψη και την αίσθηση
που γεννήθηκε μέσα της.

Άρχισε να αναπνέει
λίγο πιο αργά και λίγο πιο βαθειά
από ότι συνήθως.

Με κάθε εισπνοή
ένιωθε την γαλήνη
να διαπερνά τον πυρήνα κάθε κυττάρου της.

Καθώς ανέβηκε στο λεωφορείο,
κάποιος την έσπρωξε.

Ένας άντρας φώναζε στο τηλέφωνο.

Ένα παιδί έκλαιγε.

Η Μαρία ένιωσε το σώμα της να τεντώνεται αυτόματα.

Αλλά αντί να βυθιστεί στον εκνευρισμό,
συνέχισε να αναπνέει. Και θυμήθηκε:

**«Φιλικότητα προς την ευτυχία των άλλων,
συμπόνια στη δυστυχία,
χαρά για την καλοσύνη,
αποστασιοποίηση από την κακία».**

Πήρε ανάσα.
Κοίταξε το παιδί που έκλαιγε,
και φαντάστηκε πως
ίσως και η μητέρα του να ήταν εξαντλημένη.

Ο θόρυβος δεν έπαψε.
Αλλά κάτι μέσα της έγινε πιο ήσυχο.

Εκείνη τη μέρα,
όταν έφτασε σπίτι,
δεν μίλησε απότομα στον σύντροφό της.

Δεν ένιωσε την ανάγκη να αδειάσει τον θυμό της.
Δεν είχε μαγικά αλλάξει κάτι,
αλλά κάτι φαινόταν να είναι πιο σταθερό.
Εκείνη η αναπνοή...

Την επόμενη μέρα,
έκανε το ίδιο.
Κάθε μέρα, και μια διαφορετική δοκιμή.

Μια μέρα παρατηρούσε την παύση ανάμεσα στις αναπνοές.
Μια άλλη, εστίαζε στο φως του ήλιου που έπεφτε στο πάτωμα.

Δεν ήξερε τι από όλα «δουλεύει».
Αλλά ήξερε πως το ψάξιμο αυτό,
την έκανε πιο παρούσα.

Α ν α π ν ο ή

Μέθοδοι Ηρεμίας και Εστίασης του Νου

Ο Πατάντζαλι προτείνει πρακτικές που καλλιεργούν εσωτερική σταθερότητα και γαλήνη.

Όταν ο νους είναι ταραγμένος, δεν χρειάζεται πίεση -
χρειάζεται κατεύθυνση.

Η εστίαση, η ανάσα, η φιλική στάση, η επαφή με το φως ή έναν σοφό άνθρωπο, μπορούν να λειτουργήσουν ως άγκυρα.

Σούτρας 1.33 – 1.39

1.33 – Ο νους ησυχάζει όταν καλλιεργούμε φιλικότητα προς τους χαρούμενους, συμπόνια προς τους δυστυχημένους, χαρά για τους ενάρετους και ουδετερότητα προς τους αρνητικούς.

Ο τρόπος που σχετιζόμαστε με τους άλλους αντικατοπτρίζει την εσωτερική μας κατάσταση. Καλλιεργώντας αυτές τις στάσεις, **καθαρίζουμε το πεδίο του νου.**

1.34 – Η ηρεμία έρχεται μέσα από την εκπνοή και την παύση της αναπνοής.

Η ρύθμιση της αναπνοής δεν είναι απλώς σωματική. Είναι **είσοδος σε λεπτότερη σιωπή.** Η αναπνοή γίνεται το μονοπάτι.

1.35 – Ο νους σταθεροποιείται όταν επικεντρώνεται σε ένα αισθητό σημείο ή εμπειρία αυξημένης επίγνωσης.

Ήχος, φως, αφή, χτύπος καρδιάς - **κάθε τι που αισθάνεσαι με καθαρότητα** μπορεί να γίνει σημείο εστίασης.

1.36 – Η επίγνωση μιας φωτεινής, χωρίς πόνο κατάστασης φέρνει εσωτερική στήριξη.

Όταν στραφούμε στη μνήμη ή στην αίσθηση μιας **καθαρής, φωτεινής εμπειρίας**, ο νους αναπαύεται.

1.37 – Ο νους γαληνεύει όταν συντονίζεται με κάποιον που έχει ξεπεράσει τις προσκολλήσεις.

Η παρουσία ενός σοφού ανθρώπου - όχι λόγω των λόγων του, αλλά λόγω του **είναι του** - μπορεί να μάς φέρει στην αλήθεια.

1.38 – Η εστίαση σε εικόνες από το όνειρο ή τον ύπνο μπορεί να οδηγήσει σε σταθερότητα.

Αναμνήσεις από βαθιά ανάπαυση, από χώρους όπου νιώσαμε οικεία και ασφαλείς, μπορούν να γίνουν **γέφυρες προς τον εσωτερικό χώρο**.

1.39 – Ο νους σταθεροποιείται και μέσω διαλογισμού σε οτιδήποτε νιώθουμε οικείο.

Δεν έχει σημασία τι επιλέγεις. Σημασία έχει **με ποια αγάπη το προσεγγίζεις**. Ό,τι αγαπάς, γίνεται είσοδος στη συγκέντρωση.

Η ηρεμία του νου
δεν απαιτεί σκληρή πειθαρχία -
αλλά
κατανόηση
του τι τον **«αγγίζει»** και τον **κατευθύνει**.

Υπάρχουν πολλοί δρόμοι
για να επιστρέψουμε στη σιωπή.

Όταν γνωρίζουμε **τον εαυτό μας**,
βρίσκουμε τον **κατάλληλο**.

Η συγκέντρωση ξεκινά
από εκεί όπου υπάρχει **αγάπη**.

Α ν α π ν ο ή

Η διδασκαλία σήμερα / 7

Μέθοδοι Ηρεμίας και Εστίασης του Νου

Σούτρας 1.33 – 1.39

Ο Πατάντζαλι μας μέχρι την ενότητα αυτή μας έχει δείξει τα εμπόδια. Τώρα δίνει κατευθύνσεις: πώς να εδραιώσουμε τη γαλήνη και την εστίαση.

Μιλά όχι για μία, αλλά για πολλές μεθόδους.

Γιατί κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός - και η ηρεμία δεν επιβάλλεται. Ανακαλύπτεται.

Η εστίαση του νου δεν είναι σφίξιμο. Είναι απαλή εγκατάσταση.

Δεν είναι επιτυχία. Είναι επιστροφή.

Ο Πατάντζαλι μας λέει: «Υπάρχει δρόμος και είναι ανοιχτός για σένα».

Κεντρικά σημεία:

- Υπάρχουν πολλές πύλες για τη γαλήνη. Δεν υπάρχει μια σωστή.
- Κάθε τρόπος οδηγεί σε έναν σταθερό, φωτεινό νου.
- Ό,τι σε ηρεμεί και σε φέρνει στο παρόν - είναι πρακτική γιόγκα.

Οι μέθοδοι του Πατάντζαλι (Σούτρας 1.33 – 1.39):

- ❖ **Καλλιέργεια τεσσάρων στάσεων απέναντι στους άλλους:**

- Φιλικότητα προς την ευτυχία των άλλων.
- Συμπόνια προς τη δυστυχία.
- Χαρά για τις αρετές.
- Αποστασιοποίηση από την κακία.

❖ **Ρύθμιση της αναπνοής:**

- Εστίαση στην εκπνοή και στην παύση της.

❖ **Συγκέντρωση σε αντικείμενα των αισθήσεων**

- Κάτι εξωτερικό που γεννά σταθερότητα.

❖ **Εστίαση στο εσωτερικό φως**

- Μια εμπειρία πέρα από τη λύπη.

❖ **Διαλογισμός σε κάποιον που έχει ξεπεράσει τις προσκολλήσεις**

- Ένα πρότυπο εσωτερικής ελευθερίας.

❖ **Στοχασμός πάνω σε όνειρα ή στον βαθύ ύπνο**

- Παρατήρηση του εσωτερικού περιεχομένου.

❖ **Συγκέντρωση σε ό,τι φέρνει σταθερότητα**

- Ό,τι για εσένα λειτουργεί, είναι το κατάλληλο.

Παραδείγματα:

• Μέσα στην āsana:

Αντί να πιέζεσαι για «σωστή» μορφή, φέρε επίγνωση σε κάτι που σε γειώνει:

το πέλμα σου, την αναπνοή, μια αίσθηση μέσα στο στήθος.

Δες αν η πρακτική γίνεται λιγότερο αγώνας και περισσότερο παρουσία.

• Παράδειγμα ζωής:

Σε μια δύσκολη συζήτηση, μπορείς να μείνεις ήρεμος αν εστιάσεις σε έναν εσωτερικό ρυθμό, ένα βλέμμα συμπόνιας ή μια εσωτερική φράση:

«Είμαι εδώ. Μένω ανοικτός».

Ερώτημα προς παρατήρηση:

- Ποια μέθοδος από τις παραπάνω νιώθω πιο φυσική σε μένα;
- Υπάρχει κάποια που μπορώ να εντάξω στην καθημερινότητά μου;

Σχόλια εκπαιδευομένων:

- «Μόνο με την αναπνοή, το σώμα μου ηρέμησε σαν να το χάιδεψα».
- «Η φιλικότητα προς τους άλλους με βοηθά να καθαρίζω την καρδιά μου».
- «Σκέφτηκα έναν άνθρωπο που με εμπνέει και ένιωσα αμέσως πιο παρών».

Πρακτική για την Εβδομάδα (Σούτρας 1.33–1.39):

1. Δοκιμή των Μεθόδων

Επίλεξε καθημερινά μια διαφορετική μέθοδο από τις επτά που δίνει ο Πατάντζαλι.

Παρατήρησε ποιά σε γειώνει περισσότερο.

2. Φιλική Στάση προς τον Εαυτό

Εφάρμοσε τις τέσσερις (4) στάσεις (φιλικότητα, συμπόνια, χαρά, αποστασιοποίηση) πρώτα προς τον εαυτό σου.

Τι αλλάζει όταν σε πλησιάζεις έτσι;

3. Καταγραφή Σταθερότητας

Σημείωσε τι σε βοήθησε να γαληνέψεις περισσότερο μέσα στη μέρα.

Ίσως ήδη έχεις ένα «στήριγμα» και δεν το ήξερες.

Α ν α π ν ο ή

Τι να κρατήσω:

Η γαλήνη δεν είναι αποτέλεσμα ελέγχου.

Είναι αποτέλεσμα σύνδεσης.

Ό,τι σε φέρνει πίσω στον εαυτό σου...

είναι γιόγκα.

Α ν α π ν ο ή

Η ιστορία της Μαρίας και Σούτρας 1.33–1.39

δεν διδάσκουν ένα μονοπάτι,
αλλά προσφέρουν **πολλές πύλες**
για να επιστρέφουμε στην παρουσία.

Η Μαρία, μέσα στο χάος μιας καθημερινότητας χωρίς παύση,
άρχισε **να δοκιμάζει**.

Όχι για να «πετύχει»,
αλλά για να **δει**
τι τη βοηθάει να σταθεροποιείται.

Άλλοτε ήταν η εικόνα της γιαγιάς.
Άλλοτε η φράση από το σεμινάριο.
Άλλοτε η παύση ανάμεσα στις αναπνοές.
Δεν ήξερε τι «δουλεύει»,

αλλά κάτι μέσα της άρχισε να θυμάται.

Η πρακτική δεν ήταν τέλεια.
Αλλά ήταν **ζωντανή**.

Και η ζωντανή πρακτική
είναι ήδη θεραπευτική.

Η γιόγκα, λέει η ιστορία μας,
δεν συμβαίνει μόνο στο χαλάκι.

Η γιόγκα συμβαίνει:
– στο λεωφορείο,
– στη φασαρία,
– στη μικρή παύση πριν μιλήσεις,
– στο βλέμμα που δεν κρίνει, αλλά κατανοεί.

Η ηρεμία **δεν είναι τεχνική.**
Είναι **σχέση με την παρούσα στιγμή.**

Και πάνω απ' όλα,
είναι όταν επιστρέφεις
- χωρίς βιασύνη,
χωρίς ενοχή -
στον εαυτό σου,

**όπως είσαι
αυτή τη στιγμή.**

Εσωτερική πρακτική / 7

Βιωματική άσκηση: «Η Στάση Που Επιλέγω»

Ενότητα 7: Η Καλλιέργεια Εσωτερικών Στάσεων
και η Επιλογή Εστίασης
(Σούτρας 1.33 – 1.39)

Διάρκεια: 10 λεπτά.

Σκοπός:

Να αναγνωρίσεις πώς επηρεάζεται η εσωτερική σου κατάσταση από τη στάση που κρατάς απέναντι στους άλλους, και να επιλέξεις συνειδητά μια εσωτερική στάση που σε εξισορροπεί.

Οδηγίες:

1. Προετοιμασία:

Κάθισε ήσυχα. Πάρε μερικές βαθιές αναπνοές και φέρε στο νου σου τέσσερις διαφορετικούς ανθρώπους από τη ζωή σου:

- Έναν που νιώθεις συμπάθεια
- Έναν που σε δυσκολεύει
- Έναν που πάσχει
- Έναν που έχει κάτι που επιθυμείς

2. Παρατήρηση των αντιδράσεων:

Για κάθε έναν, παρατήρησε τι αισθάνεσαι χωρίς να το κρίνεις.
Ποια σκέψη ή στάση εμφανίζεται αυθόρμητα;

3. Στροφή της στάσης (maitrī-karunā-mudita-upekṣā):

Τώρα, για τον καθένα, επέλεξε σιωπηλά
να καλλιεργήσεις μια συγκεκριμένη στάση:

- Για τον πρώτο: **καλοσύνη (maitrī)**
- Για τον δεύτερο: **αποδοχή ή ουδετερότητα (upekṣā)**
- Για τον τρίτο: **συμπόνια (karunā)**
- Για τον τέταρτο: **χαρά για τη χαρά του (mudita)**

4. Παρατήρηση του εαυτού σου:

Πώς αλλάζει η εσωτερική σου ποιότητα όταν μετατοπίζεις τη
στάση σου; Τι συμβαίνει στο σώμα, στην αναπνοή, στο νου;

5. Καταγραφή:

«Με ποια στάση δυσκολεύτηκα περισσότερο; Ποια στάση
άλλαξε κάτι μέσα μου; Πώς ένιωσα στο τέλος;».

Αναπνοή

Εκδηλώσεις Κατανόησης στη Ζωή σου / 7

Ελεύθερη Απόδοση των Σούτρας 1.33–1.39

Ο Πατάντζαλι παρουσιάζει επτά (7) διαφορετικές μεθόδους για την εστίαση και την ηρεμία του νου. Δεν ζητά από εμάς μία και μοναδική τεχνική, αλλά μας προσφέρει έναν χάρτη επιλογών, ώστε ο καθένας να βρει αυτό που τον γειώνει. Η συγκέντρωση δεν είναι επίτευγμα - είναι σχέση. Και κάθε σχέση ξεκινά από την πρόθεση να είσαι παρών.

Εκδήλωση Κατανόησης στην Καθημερινή Ζωή

Αν έχεις κατανοήσει σε βάθος την Ενότητα 7 (1.33–1.39), ίσως έχεις παρατηρήσει μέσα στη μέρα σου μικρές στιγμές μετατόπισης: όταν αντί να θυμώσεις, επέλεξες να αναπνεύσεις βαθιά· όταν είδες κάποιον με καλοσύνη αντί για κριτική· όταν εστίασες στο φως στο δωμάτιο ή στη σιωπή ανάμεσα σε δύο αναπνοές. Δεν είναι απαραίτητο να ξέρεις αν «δουλεύει» - αρκεί να παρατηρείς τι σε φέρνει πίσω.

Αν Διδάσκεις:

Η ουσία αυτής της ενότητας είναι η ελευθερία επιλογής. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος. Μπορείς να ενθαρρύνεις τους μαθητές να πειραματιστούν, να ανακαλύψουν το δικό τους στήριγμα. Μια φιλική στάση, ένα σταθερό βλέμμα, η παρατήρηση της αναπνοής - όλα είναι είσοδοι. Δώσε χώρο να ακουστεί η εμπειρία τους, όχι μόνο η τεχνική. Γιατί η πρακτική είναι ζωντανή μόνο όταν γίνεται προσωπική.

Τι να κρατήσω:

Η συγκέντρωση δεν είναι τεχνική
— είναι σχέση.

Δεν χρειάζεται να βρεις τη «σωστή» μέθοδο.

Αρκεί να παρατηρείς
τι σε φέρνει πίσω.

Κάθε στιγμή μπορεί να γίνει είσοδος:

μια αναπνοή,
ένα βλέμμα,
μια σιωπή,
μια καλοσύνη.

Δεν είναι ο τρόπος που μετράει

— είναι η πρόθεσή σου
να είσαι παρών.

Α ν α π ν ο ή

Τι γευτήκαμε μέχρι εδώ (Ενότητες 1 & 7)

Από την αρχή μέχρι το τέλος, η διαδρομή μένει πιστή στον ίδιο ρυθμό: κάθε ενότητα φέρνει μια σύγχρονη ιστορία που μας βάζει μέσα στο θέμα, τα σούτρας του Πατάντζαλι που ανοίγουν το βάθος της διδασκαλίας, και μια πρακτική που μας καλεί να τη ζήσουμε στο παρόν.

Η πρόθεση είναι πάντα η ίδια: να ενώσουμε την αρχαία σοφία με την εμπειρία της καθημερινής ζωής, με βήματα ήπια, σταθερά και ευγενικά. Όπως εδώ, έτσι και σε κάθε στάδιο του βιβλίου, η πορεία δεν πιέζει — αλλά μας συνοδεύει, μέχρι εκεί που θέλουμε και μπορούμε να φτάσουμε.

Η εμπειρία στις πρώτες δύο στάσεις του ταξιδιού:

- **Ενότητα 1** (Σούτρας 1.1–1.4): μάθαμε την επιστροφή. Όχι να “σταματάμε” τον νου, αλλά να μην ταυτιζόμαστε μαζί του· να στεκόμαστε στον παρατηρητή και να επιλέγουμε ξανά.

- **Ενότητα 7** (Σούτρας 1.33–1.39): είδαμε ότι υπάρχουν πολλές πύλες γαλήνης — φιλικότητα, συμπόνια, χαρά, ουδετερότητα, αναπνοή, εστίαση στο φως ή σε ένα πρόσωπο σοφίας. Δεν υπάρχει μία “σωστή” μέθοδος· υπάρχει αυτό που σε φέρνει πίσω.

Μικρές στροφές, αληθινές μετατοπίσεις: μια ανάσα πριν αντιδράσω, ένα βλέμμα χωρίς κριτική, μια επιστροφή στην παρουσία μέσα στη μέρα.

Μια στάση που γίνεται δρόμος

Ξεκινάμε — όχι από υποχρέωση, αλλά από αναγνώριση. Η πρακτική δεν είναι “να αλλάξω τον εαυτό μου”· είναι να σταθώ σε αυτό που ήδη είμαι, πριν από τον θόρυβο. Να αφήνω ό,τι δεν είμαι να λιώνει. Η πορεία δεν μετριέται σε εντυπωσιακά βήματα, αλλά σε αυτή την απαλή, σταθερή κίνηση που με φέρνει πίσω, ξανά και ξανά.

Το ταξίδι που συνεχίζεται

Ό,τι γευτήκαμε στην Ενότητα 1 και την Ενότητα 7 είναι ο παλμός που διατρέχει ολόκληρο το βιβλίο. Κάθε επόμενη ενότητα ανοίγει μια νέα πόρτα, με διαφορετικό φως και θέα, αλλά όλες οδηγούν στον ίδιο χώρο: εκεί όπου η παρουσία γίνεται το φυσικό μας σπίτι.

Έτσι προχωρά όλο το βιβλίο

Ό,τι βιώσαμε στις δύο αυτές ενότητες —τη συνάντηση μιας σύγχρονης ιστορίας με τη σοφία των Σούτρας και τη βιωματική πρακτική που τις φέρνει στην καθημερινότητα— είναι και ο τρόπος με τον οποίο ξεδιπλώνεται κάθε επόμενο κεφάλαιο.

Δεν συναντάμε μόνο θεωρία· κάθε στάση, κάθε εργαλείο, κάθε ιδέα μπαίνει σε κίνηση, συνδέεται με πραγματικές συνθήκες και μας καλεί να τη δοκιμάσουμε στη δική μας ζωή.

Έτσι, προχωράμε βήμα βήμα, με ήπιο αλλά σταθερό ρυθμό, μέχρι να βρεθούμε σε ένα εσωτερικό τοπίο πιο ανοιχτό, πιο γαλήνιο και πιο σταθερό απ' όσο ίσως πιστεύαμε δυνατό.

Επίλογος

Η Σιωπή Που Πάντα Ήμασταν

Ο Πατάντζαλι δεν έγραψε ένα εγχειρίδιο γιόγκα.

Μας άφησε έναν χάρτη επιστροφής.

Από την πρώτη λέξη μέχρι την τελευταία,

ο σκοπός δεν ήταν να μάθουμε περισσότερα,

αλλά να δούμε καθαρότερα.

Να θυμηθούμε.

Να στραφούμε προς τα μέσα,

όχι για να αποσυρθούμε από τη ζωή,

αλλά για να ζήσουμε με αλήθεια μέσα της.

Η πρακτική δεν είναι μέσο για να φτάσουμε κάπου.

Είναι τρόπος να επιστρέψουμε σε αυτό που δεν έφυγε ποτέ.

Όλα τα στάδια — η άσκηση, η συγκέντρωση, η κάθαρση, η

διάκριση, η εσωτερική εστίαση, η απόσπαση από τις

εντυπώσεις, η σιγή — οδηγούν σε ένα μόνο σημείο:

Εδώ.

Τώρα.

Χωρίς ταυτότητα.

Χωρίς επίτευγμα.

Χωρίς προσπάθεια.

Αν κάτι μάθαμε από αυτή τη διαδρομή,

είναι πως η ελευθερία

δεν μοιάζει με όσα φανταστήκαμε.

Δεν είναι έντονη.

Δεν είναι θεαματική.

Είναι απλή.

Ήσυχη.

Σχεδόν αόρατη.

Κι όμως... από εκεί γεννιούνται τα πάντα.

Α ν α π ν ο ή

Τι μένει στο τέλος των Yoga Sūtras;

Όχι μια τεχνική.

Όχι μια ιδέα.

Όχι ένα σύστημα.

Μένει η **επίγνωση**.

Μένει η **παρουσία**.

Μένει η **σιωπή** — που ήμασταν πάντα.

Και έτσι,

κλείνουμε το ταξίδι...

όχι γιατί τελειώνει,

αλλά γιατί γίνεται σιωπή.

Δεν χρειάζεται να θυμόμαστε κάθε σούτρα.

Ούτε να γνωρίζουμε κάθε όρο.

Αρκεί να έχουμε νιώσει, έστω και για λίγο,

την απλότητα του να είμαστε παρόντες.

Αυτό μας έμαθε ο Πατάντζαλι:
πως η ελευθερία δεν είναι κάτι που κατακτιέται,
είναι κάτι που αναγνωρίζεται,
όταν η φωνή του εγώ σιωπά
και μια πιο βαθιά παρουσία αναδύεται.

Δεν υπάρχει κάπου που πρέπει να φτάσουμε.
Δεν υπάρχει κάτι που πρέπει να γίνουμε.
Υπάρχει μόνο αυτό που ήδη είμαστε
όταν σταματάμε να ψάχνουμε.

Ο νους μας μπορεί να μπερδευτεί.

Αλλά η καρδιά μας θυμάται.

Θυμάται πώς είναι να επιστρέφεις.

Σε αυτό το σημείο...

πριν τις λέξεις,

μέσα στην αναπνοή,

πίσω από τη σκέψη...

Εκεί

Εκεί που αρχίζει η αληθινή γιόγκα.

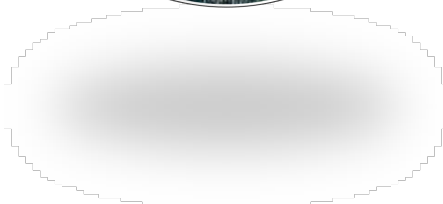
Κάλεσμα

Αν εδώ ένιωσες μια σπίθα, ακολούθησέ την:

• **Συνέχισε με το πλήρες βιβλίο —**
κάθε ενότητα προσθέτει έδαφος κάτω από τα πόδια σου.

• **Έλα σε ομάδα ή εργαστήριο —**
εκεί η θεωρία γίνεται πράξη
και η πράξη μεταμορφώνεται σε εμπειρία.

• **Δεσμεύσου εβδομαδιαία —**
λίγο, σταθερά, με καλοσύνη.
Δεν λείπει κάτι από εσένα.
Κάτι μέσα σου απλώς περιμένει
να φανερωθεί πλήρως.



Όσα θα ανακαλύψεις μέσα από τις 33 ενότητες

1. Ξεκινάς όχι από υποχρέωση, αλλά από πρόθεση και εσωτερικό κάλεσμα.
2. Αναγνωρίζεις τις φωνές που μιλούν μέσα σου, τις διακρίνεις, και δεν γίνεσαι ηχώ τους.
3. Στέκεσαι στο κέντρο σου, παρατηρώντας τον νου χωρίς να παρασύρεσαι.
4. Βλέπεις τη διαφορά ανάμεσα στο ερέθισμα και στη σιωπή ανάμεσά τους.
5. Νιώθεις την παρουσία... όχι μόνο στη σιγή των σκέψεων, αλλά και στο κενό της αβεβαιότητας.
6. Όταν δεν ξέρεις τι να κάνεις, όταν δεν υπάρχει περιεχόμενο να κρατηθείς, όταν το επόμενο βήμα είναι άλμα... εκεί αναδύεται κάτι πιο βαθύ από γνώση: η εμπιστοσύνη σε κάτι μεγαλύτερο από το εγώ.
7. Ακούς τα εμπόδια όχι σαν εχθρούς, αλλά σαν μηνύματα που σε καλούν να επιστρέψεις στην εστίαση.
8. Μένεις σταθερός, ακόμα και όταν δεν υπάρχει επιβεβαίωση. Η πίστη δεν είναι σκέψη — είναι στάση.
9. Ανακαλύπτεις ότι η σταθερότητα δεν έρχεται από τεχνική τελειότητα, αλλά από καθαρή πρόθεση και ήσυχη επανάληψη.

10. Σωπαίνεις όχι από αδυναμία, αλλά από πληρότητα. Και εκεί, μέσα στη σιωπή, συναντάς την επίγνωση που δεν χρειάζεται πια να «ξέρει».
11. Ξεκινάς τη μέρα σου με παρουσία, χωρίς να κυνηγάς τελειότητα. Η απλότητα γίνεται πρακτική επιστροφής. (Kriyā Yoga)
12. Κοιτάς τον εαυτό σου όταν πληγώνεται — και διακρίνεις τη ρίζα του πόνου χωρίς να χρειάζεται να τον διορθώσεις. (Kleśas)
13. Αναγνωρίζεις τότε κάτι παλιό επανέρχεται, όχι σαν λάθος, αλλά σαν πρόσκληση για συμφιλίωση. (Karma & Saṁskāra)
14. Δίνεις χώρο στον εαυτό σου έξω από τους ρόλους. Βλέπεις πίσω από την εικόνα. (Διάκριση του Εαυτού)
15. Κατανοείς ότι η πρακτική της γιόγκα δεν είναι αποκομμένο σύστημα· είναι κομμάτια που ήδη υπάρχουν μέσα σου. (Aṣṭāṅga Yoga)
16. Βιώνεις ότι η μη-βία και η αλήθεια δεν είναι αρχές που διακηρύσσουμε — είναι τρόποι με τους οποίους μιλάμε στον εαυτό μας στην πιο δύσκολη στιγμή. (Yamas)
17. Βλέπεις ότι η καθαρότητα, η ικανοποίηση, η πειθαρχία, η αυτοπαρατήρηση και η εμπιστοσύνη δεν είναι στόχοι· είναι απλές κινήσεις προς τα μέσα. (Niyamas)

18. Παραμένεις παρών στις σκέψεις, χωρίς να σε παρασύρουν. Η διάκριση δεν είναι μια σκέψη — είναι στάση φωτός. (Viveka)
19. Αντιλαμβάνεσαι ότι η σοφία δεν έρχεται από έξω· αναδύεται καθώς βαθαίνει η παρουσία σου. Οι επτά βαθμίδες της διάκρισης δεν είναι στάδια σκέψης — είναι διαδοχικά κατεβάσματα προς το φως. (Prajñā)
20. Νιώθεις ότι μια στάση του σώματος είναι κάτι περισσότερο από άσκηση: είναι μια στάση ζωής. (Āsana)
21. Ακούς την αναπνοή όχι για να τη διορθώσεις — αλλά για να θυμηθείς ότι είναι ακόμη μαζί σου. (Prāṇāyāma)
22. Σταματάς λίγο πριν αντιδράσεις. Κρατάς χώρο μέσα σου. Και θυμάσαι πως η επιστροφή αρχίζει με σιωπή. (Pratyāhāra)
23. Επιστρέφεις σε ένα σημείο ξανά και ξανά. Όχι για να πετύχεις, αλλά για να είσαι εκεί. (Dhāraṇā)
24. Μένεις στην εμπειρία χωρίς προσπάθεια (Dhyāna)· δεν χτίζεις την παρουσία, αλλά την αφήνεις να αποκαλυφθεί. (Samādhi)
25. Γίνεσαι ένα με αυτό που παρατηρείς. Όχι να το σκέφτεσαι — αλλά να είσαι. (Samādhi)
26. Αναγνωρίζεις ότι η εσωτερική γνώση δεν εξηγείται. Αναδύεται όταν σταματήσεις να επεμβαίνεις. (Samyama)

27. Διακρίνεις πίσω από τα φαινόμενα. Ακούς πίσω από τις λέξεις. Νιώθεις χωρίς ανάλυση.
28. Ακούς το σώμα σου σαν φορέα αλήθειας. Όχι σαν αντικείμενο, αλλά σαν αισθητήριο όργανο ψυχής.
29. Παρατηρείς τον εαυτό σου όταν «λάμπει» — και δεν ταυτίζεσαι με το φως. Θυμάσαι: είσαι ο χώρος που το φως περνά, όχι η λάμψη.
30. Κατανοείς ότι η αληθινή ελευθερία δεν έρχεται όταν «νικάς», αλλά όταν δεν χρειάζεται να νικήσεις· όταν δεν σε ορίζει πια καμία εμπειρία.
31. Δεν χρειάζεται να σε θαυμάζουν. Αντέχεις τη σιωπή όταν η εικόνα καταρρέει και νιώθεις αξιαγάπητος — χωρίς ρόλο.
32. Βλέπεις τις αντιδράσεις σου σαν ίχνη, όχι σαν την ταυτότητά σου. Δεν απαντάς από παλιές εντολές — αλλά στέκεσαι παρών.
33. Διακρίνεις την πραγματικότητα από την ερμηνεία της. Βλέπεις τον νου να χτίζει κόσμους — και δεν τους κατοικείς όλους.
34. Αναγνωρίζεις ότι η ανάγκη να φανείς συχνά κρύβει φόβο. Και ότι δεν χρειάζεται να εντυπωσιάζεις για να αξίζεις.
35. Βιώνεις ότι η σιωπή δεν είναι κενό· είναι το μέρος όπου όλα επιστρέφουν, χωρίς να χρειάζεται να ειπωθούν.

Και τότε, δεν υπάρχει αποκορύφωμα.

Υπάρχει αφαίρεση.

Και μέσα σε αυτήν, μια απροσδόκητη ελευθερία:

να υπάρχουμε — χωρίς προσδιορισμούς,

χωρίς αποδείξεις.

Μόνο με την αλήθεια.



780 σελίδες

195 σούτρας

33 ενότητες

2.5000 χρόνια

Περισσότερα για το βιβλίο



Τα 4 τμήματα του Βιβλίου

Τμήμα Α – Το Κάλεσμα της Εσωτερικής Στροφής

(Ενότητες 1–9)

Η αρχή είναι η επιστροφή στην παρουσία. Εξερευνούμε τι σημαίνει γιόγκα για τον Πατάντζαλι και πώς αυτή η οδός μεταφράζεται σήμερα. Μαθαίνουμε να στεκόμαστε στον παρατηρητή, να ασκούμε σταθερά (abhyāsa) και να καλλιεργούμε την αποδέσμευση (vairāgya). Αναγνωρίζουμε τα εμπόδια, διακρίνουμε τις καταστάσεις συγκέντρωσης και ανοίγουμε δρόμους προς τη γαλήνη μέσα στην καθημερινότητα.

Τμήμα Β – Το Μονοπάτι του Καθαρισμού και της

Δέσμευσης (Ενότητες 10–21)

Εδώ, η θεωρία γίνεται βίωμα. Η Kriyā Yoga και η κατανόηση των kleshas μας δίνουν πρακτικά κλειδιά για λιγότερο πόνο και περισσότερη διαύγεια. Μαθαίνουμε το Οκταπλό Μονοπάτι: yamas, niyamas, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra. Δεν πρόκειται για λίστα «κανόνων» αλλά για καθημερινές στάσεις και κινήσεις που μεταμορφώνουν τη σχέση μας με τον εαυτό και τον κόσμο.

Τμήμα Γ – Η Εσωτερική Δύναμη της Συνείδησης

(Ενότητες 22–28)

Η προσοχή ωριμάζει. Δουλεύουμε με dhāraṇā, dhyāna, samādhi και τη συνδυαστική τους δύναμη (saṃyama).

Αποκτούμε διακριτικές γνώσεις που μας επιτρέπουν να βλέπουμε πίσω από τα φαινόμενα, να μην εγκλωβιζόμαστε στις εντυπωσιακές εμπειρίες και να κινούμαστε σταθερά προς το ουσιώδες.

Τμήμα Δ – Η Ελευθερία που Δεν Κρατά Τίποτα

(Ενότητες 29–33)

Το τελευταίο τμήμα δεν υπόσχεται κορυφές• δείχνει πώς οι κορυφές διαλύονται. Εξερευνούμε την αποδέσμευση από τους πιο λεπτούς ρόλους και τις ταυτίσεις, την παύση της ανάγκης να αποδείξουμε ή να φανεί κάτι. Ερχόμαστε σε επαφή με μια σιγή που δεν είναι έλλειψη, αλλά πληρότητα.

ΟΙ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΕΙΣ ΣΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

ΤΜΗΜΑ Α

Ενότητα 1.1 (την γνωρίσαμε ήδη) – Ο Γιώργος και η Επιστροφή στην Παρουσία

Μέσα από την εμπειρία του Γιώργου, τα σουτρας (1.1–1.4) μάς εισάγουν στην ουσία και τον ορισμό της πρακτικής γιόγκα.

Αποκαλύπτουν πώς η στροφή της προσοχής στο παρόν ησυχάζει τους κυματισμούς του νου και μας επαναφέρει στη φυσική μας κατάσταση — καθαρή, ανοιχτή και πλήρως παρούσα.

Ενότητα 2 – Η Μαρία και ο Θόρυβος Μέσα της

Μέσα από την ιστορία της Μαρίας, ανακαλύπτουμε πώς οι πέντε μορφές των *Vṛttis* — οι κυματισμοί του νου — χτίζουν ή θολώνουν την εσωτερική μας καθαρότητα.

Τα σούτρας (1.5–1.11) του Πατάντζαλι μας καθοδηγούν να αναγνωρίσουμε αυτές τις μορφές, να τις παρατηρήσουμε χωρίς ταύτιση και να μάθουμε να τις ησυχάζουμε, ώστε η επίγνωση να σταθεί καθαρή και σταθερή στο κέντρο της.

Ενότητα 3 – Ο Στέλιος και το Επαναλαμβανόμενο Παράπονο

Μέσα από την εμπειρία του Στέλιου, βλέπουμε πώς ο νους μπορεί να εγκλωβιστεί σε ένα μόνιμο παράπονο και πώς απελευθερώνεται με δύο βασικά κλειδιά: την σταθερή άσκηση (*Abhyāsa*) και την αδιάφορη αποδέσμευση (*Vairāgya*).

Τα σούτρας (1.12–1.16) του Πατάντζαλι δείχνουν τον δρόμο για εσωτερική πειθαρχία και ελευθερία από την προσκόλληση, ώστε η εσωτερική γαλήνη να γίνει μόνιμη βάση.

Ενότητα 4 – Η Μαρίνα και η Στιγμή Χωρίς Ερμηνεία

Η εμπειρία της Μαρίνας μάς εισάγει στα στάδια του *Samādhī* — *Samprajñāta* και *Asamprajñāta* — όπως περιγράφονται στα σουτρας (1.17–1.22).

Εξερευνούμε πώς η εστιασμένη προσοχή και η απουσία ερμηνείας ανοίγουν τον δρόμο σε μια βαθιά κατάσταση ενότητας, όπου ο νους ησυχάζει πλήρως και η επίγνωση μένει καθαρή, ελεύθερη από μορφή και περιεχόμενο.

Ενότητα 5 – Το Άλμα

Μέσα από την αλληγορία του Άλματος, συναντάμε την πορεία που ανοίγεται όταν η καρδιά στρέφεται με αφοσίωση προς το *Ίσθαρα* — την εσωτερική καθοδηγητική φωνή και ανώτερη νοημοσύνη μέσα μας.

Τα σουτρας (1.23–1.29) δείχνουν πώς η παράδοση σε αυτήν την εσωτερική πηγή σοφίας μπορεί να υπερβεί εμπόδια, να γαληνέψει τον νου και να μας φέρει σε άμεση επαφή με την βαθύτερη καθαρότητα της ύπαρξης.

Ενότητα 6 – Η Επιστροφή του Μιχάλη

Η ιστορία του Μιχάλη φωτίζει τα εμπόδια και τα συμπτώματα που ταράζουν τον νου, όπως περιγράφονται στα σουτρας (1.30–1.32).

Αναγνωρίζουμε πώς εμφανίζονται, πώς μας απομακρύνουν από τη σταθερότητα και ποια είναι η πρακτική που μας επαναφέρει στην εστίαση και την εσωτερική ισορροπία.

Ενότητα 7 (την γνωρίσαμε ήδη) – Η Μαρία στο Λεωφορείο

Μέσα από μια διαδρομή στην καθημερινότητα, τα σουτρας (1.33–1.39) παρουσιάζουν πρακτικούς τρόπους για να ηρεμήσει και να εστιαστεί ο νους. Δείχνουν πώς η καλλιέργεια θετικών στάσεων, η εναρμόνιση με την αναπνοή και η εστίαση σε υποστηρικτικά αντικείμενα μπορούν να μετατρέψουν ακόμη και ένα πολυσύχναστο λεωφορείο σε χώρο εσωτερικής γαλήνης.

Ενότητα 8 – Η Γαλήνη Πίσω από το Βλέμμα

Μέσα από τη σιωπηλή δύναμη που κρύβεται πίσω από το βλέμμα, τα σουτρας (1.40–1.46) μάς καθοδηγούν στην κυριαρχία του νου και στις καταστάσεις *Samāpatti*.

Εξερευνούμε πώς η βαθιά συγκέντρωση εξευγενίζει την προσοχή, μεταμορφώνει την αντίληψη και ανοίγει την πύλη σε μια γαλήνη που δεν εξαρτάται από εξωτερικές συνθήκες.

Ενότητα 9 – Ο Χρόνος που Πάγωσε

Μέσα από την εμπειρία όπου όλα μοιάζουν να σταματούν, τα σουτρας (1.47–1.51) αποκαλύπτουν την ανώτερη επίγνωση και την πραγμάτωση του *Nirbija Samādhi*.

Είναι η στιγμή όπου ο νους απαλλάσσεται από κάθε «σπόρο» σκέψης, μένοντας διαυγής, άχρονος και πλήρως παρών στην ουσία της ύπαρξης.

ΤΜΗΜΑ Β

Στο **δεύτερο τμήμα** του βιβλίου **‘Το Μονοπάτι του Καθαρισμού και της Δέσμευσης’**, η θεωρητική κατανόηση μετατρέπεται σε εσωτερική πειθαρχία.

Με πρακτικές απλές και βαθιές, προετοιμάζεται το έδαφος του νου, δυναμώνει η διάκριση και εδραιώνεται μια νέα σχέση με την καθημερινότητα — πιο σταθερή, πιο ειλικρινής, πιο φωτεινή.

Ενότητα 10 – Το Πρωινό της Άννας

Μέσα από τη γαλήνη και την πρόθεση ενός πρωινού ξεκινήματος, τα σουτρας (2.1–2.2) μάς εισάγουν στην *Kriyā Yoga* — την πρακτική που συνδυάζει αυτοπειθαρχία, εσωτερική μελέτη και αφοσίωση στην εσωτερική φωνή καθοδήγησης.

Είναι ο δρόμος της κάθαρσης του νου και της εστίασης στην ουσία, που μειώνει τα εμπόδια και ανοίγει τον χώρο για βαθύτερη σύνδεση με τον εαυτό.

Ενότητα 11 – Το Φόρεμα της Ματίνας

Μέσα από την προσωπική ιστορία της Ματίνας, τα σουτρας (2.3–2.11) αποκαλύπτουν τις εσωτερικές ρίζες του πόνου — τα *Kleshas*.

Αναγνωρίζουμε πώς αυτές οι βαθιές, συχνά αόρατες δυνάμεις διαμορφώνουν τις αντιδράσεις μας και μαθαίνουμε πώς η επίγνωση και η πρακτική μπορούν να τις αποδυναμώσουν, ανοίγοντας τον δρόμο για ελευθερία και εσωτερική γαλήνη.

Ενότητα 12 – Το Ξεχασμένο Πιάνο του κυρίου Θανάση

Μέσα από την τρυφερή ιστορία ενός παλιού πιάνου, τα σουτρας (2.12–2.17) φωτίζουν τον νόμο του κάρμα και την αλυσίδα αιτίας–αποτελέσματος που τρέφει τον πόνο.

Ανακαλύπτουμε πώς οι πράξεις, οι σκέψεις και οι στάσεις μας αφήνουν αποτυπώματα που καθορίζουν το παρόν και το μέλλον — και πώς η επίγνωση μπορεί να διακόψει αυτόν τον κύκλο, ανοίγοντας τον δρόμο για απελευθέρωση.

Ενότητα 13 – Η Αποχώρηση της Κατερίνας

Μέσα από την απόφαση της Κατερίνας να αποχωρήσει, τα σουτρας (2.18–2.27) μας καθοδηγούν στη δύναμη της διάκρισης (*viveka*).

Μαθαίνουμε να ξεχωρίζουμε το παροδικό από το αληθινό, αναγνωρίζοντας την ουσία πέρα από τις μορφές, ώστε να ελευθερωθούμε από προσκολλήσεις και να βαδίσουμε με καθαρή επίγνωση προς την εσωτερική ελευθερία.

Ενότητα 14 – Η Δοκιμασία της Ελένης στο Σχολείο

Μέσα από τις δυσκολίες που βιώνει η Ελένη, τα σουτρας (2.28–2.29) μάς συστήνουν το Οκταπλό Μονοπάτι της πρακτικής γιόγκα.

Βήμα προς βήμα, αποκαλύπτεται πώς η σωματική, νοητική και ηθική καλλιέργεια συνεργάζονται, οδηγώντας σε καθαρότητα, εσωτερική δύναμη και ολοένα βαθύτερη σύνδεση με τον εαυτό.

Ενότητα 15 – Η Σιωπηλή Μάχη της Μαρίας

Μέσα από την εσωτερική πάλη της Μαρίας, τα σουτρας (2.30–2.31) παρουσιάζουν τα *Yamas* — τις θεμελιώδεις αρχές του «τι να μην κάνεις» στην πρακτική γιόγκα.

Αποκαλύπτουν πώς η εσωτερική πειθαρχία, που στηρίζεται στον σεβασμό προς τον εαυτό και τους άλλους, δημιουργεί το έδαφος για αρμονία, ελευθερία και αυθεντική σχέση με τον κόσμο.

Ενότητα 16 – Το Σαββατιάτικο Πρωινό της Χαράς

Μέσα από τη γλυκιά ιεροτελεστία ενός ήσυχου πρωινού, τα σουτρας (2.32–2.34) παρουσιάζουν τα *Niyamas* — τις αρχές του «τι χτίζεις μέσα σου» στην πρακτική γιόγκα.

Δείχνουν πώς η εσωτερική καλλιέργεια, με καθαρότητα, αφοσίωση και αυτοπαρατήρηση, δημιουργεί έναν σταθερό εσωτερικό χώρο που τρέφει την επίγνωση και την προσωπική εξέλιξη.

Ενότητα 17 – Η Σιωπή στο Μετρό

Μέσα από μια στιγμή σιωπηλής παρουσίας στο πιο απρόσμενο περιβάλλον, τα σουτρας (2.35–2.49) αποκαλύπτουν τα αποτελέσματα της ώριμης πρακτικής γιόγκα.

Δείχνουν πώς η σταθερή καλλιέργεια των *Yamas* και *Niyamas* μεταμορφώνει την εσωτερική μας στάση, φέρνοντας γαλήνη, δύναμη και μια αβίαστη επίδραση στον κόσμο γύρω μας.

Ενότητα 18 – Η Επιστροφή στον Εαυτό

Μέσα από τη βουβή γαλήνη της εσωτερικής στροφής, τα σουτρας (2.40–2.45) φωτίζουν τη βαθύτερη αντήχηση των *Niyamas*.

Αποκαλύπτουν πώς η καθαρότητα, η ικανοποίηση, η πειθαρχία, η μελέτη και η αφοσίωση στην εσωτερική φωνή οδηγούν σε λεπτότερη αντίληψη, εσωτερική σταθερότητα και σύνδεση με το ουσιαστικό νόημα της ύπαρξης.

Ενότητα 19 – Το Σχέδιο που Δεν Πουλήθηκε

Μέσα από την ιστορία ενός σχεδίου που έμεινε στο συρτάρι, τα σουτρας (2.46–2.48) μάς εισάγουν στην πρακτική των *Āsanas*.

Δείχνει πώς η στάση του σώματος αντανακλά τη στάση του νου και πώς η ισορροπία ανάμεσα στη σταθερότητα και τη χαλάρωση καλλιεργεί εσωτερική γαλήνη, ανθεκτικότητα και αβίαστη παρουσία.

Ενότητα 20 – Ο Ανέκφραστος Θυμός του Νίκου

Μέσα από την ιστορία του Νίκου, τα σουτρας (2.49–2.53) αποκαλύπτουν την πρακτική *Prāṇāyāma* — την τέχνη της συνειδητής αναπνοής.

Δείχνουν πώς η ρύθμιση της αναπνοής μπορεί να μεταμορφώσει την εσωτερική ένταση, να γαληνέψει τον νου και να λειτουργήσει ως γέφυρα ανάμεσα στο σώμα, τα συναισθήματα και την επίγνωση.

Ενότητα 21 – Η Σιωπή του Ανδρέα

Μέσα από τη σιωπηλή απομάκρυνση του Ανδρέα από τον εξωτερικό θόρυβο, τα σουτρας (2.54–2.55) παρουσιάζουν το *Pratyāhāra* — την εσωτερική στροφή των αισθήσεων.

Αποκαλύπτουν πώς η απόσυρση της προσοχής από τα εξωτερικά ερεθίσματα δημιουργεί χώρο για βαθύτερη επαφή με τον εαυτό και καλλιεργεί τη βάση για συγκέντρωση και διαύγεια.

ΤΜΗΜΑ Γ

Στο τρίτο τμήμα του βιβλίου ‘**Η Εσωτερική Δύναμη της Συνείδησης**’, όταν πλέον η συγκέντρωση ωριμάζει, αποκαλύπτονται φυσικά φαινόμενα ενορατικής αντίληψης και βαθύτερης σύνδεσης.

Οι δυνάμεις αυτές δεν είναι αυτοσκοπός, μα δείκτες πορείας — μαρτυρίες ότι κάτι πιο βαθύ παρατηρεί, διακρίνει, φωτίζει εκ των έσω.

Ενότητα 22 – Ο Πυροσβέστης

Μέσα από την αφοσιωμένη παρουσία ενός πυροσβέστη σε στιγμή κρίσης, τα σουτρας (3.1–3.3) αποκαλύπτουν τα τρία βήματα της συγκέντρωσης: *Dhāraṇā*, *Dhyāna* και *Samādhi*.

Δείχνουν πώς η προσοχή που εστιάζει, η συνεχής ροή της επίγνωσης και η ένωση με το αντικείμενο δημιουργούν μια αδιάσπαστη κατάσταση, όπου ο νους γίνεται πλήρως ένα με την πράξη.

Ενότητα 23 – Η Γυναίκα που Αρνήθηκε να Είναι Ρόλος

Μέσα από την απόφαση μιας γυναίκας να υπερβεί τους ρόλους που της επιβλήθηκαν, τα σουτρας (3.4–3.6) παρουσιάζουν το *Samyama* — την ενοποιημένη πρακτική συγκέντρωσης, διαλογισμού και *Samādhi*.

Αποκαλύπτουν πώς η σύνθεση αυτών των τριών σταδίων ανοίγει την πόρτα σε βαθύτερη κατανόηση, διαύγεια και διορατική επίγνωση.

Ενότητα 24 – Ο Δάσκαλος που Έβλεπε τη Σύγχυση

Μέσα από το βλέμμα ενός δασκάλου που διακρίνει την εσωτερική αναστάτωση πίσω από τα λόγια, τα σουτρας (3.7–3.16) αποκαλύπτουν την εφαρμογή του *Samyama*.

Δείχνουν πώς αυτή η ενοποιημένη πρακτική γίνεται πηγή γνώσης, βαθιάς κατανόησης και ανάπτυξης εσωτερικών ικανοτήτων, επιτρέποντάς μας να προσεγγίζουμε την αλήθεια με διαύγεια και ουσία.

Ενότητα 25 – Η Γυναίκα που Έβλεπε Πίσω από τα Λόγια

Μέσα από την ικανότητα μιας γυναίκας να αφουγκράζεται το ανείπωτο, τα σουτρας (3.17–3.20) αποκαλύπτουν πώς η

ενοποιημένη πρακτική μάς επιτρέπει να διακρίνουμε την πραγματικότητα πίσω από τα φαινόμενα.

Δείχνουν πώς η προσεκτική, εστιασμένη επίγνωση ξεπερνά τις λέξεις και τα εξωτερικά σχήματα, οδηγώντας σε κατανόηση της ουσίας που κινεί τα πράγματα.

Ενότητα 26 – Η Γυναίκα με το Σώμα που Μιλούσε Πρώτο

Μέσα από την ιδιαίτερη παρουσία μιας γυναίκας που εξέφραζε πριν ακόμη μιλήσει, τα σουτρας (3.21–3.36) αποκαλύπτουν τις εσωτερικές δυνάμεις που καλλιεργεί η βαθιά παρατήρηση.

Δείχνουν πώς η λεπτομερής και αδιατάρακτη προσοχή ανοίγει την πρόσβαση σε κρυμμένες πτυχές της πραγματικότητας, αναπτύσσοντας διορατικότητα, κατανόηση και λεπτότερη αίσθηση σύνδεσης με ό,τι μας περιβάλλει.

Ενότητα 27 – Ο Άνθρωπος που Μπέρδεψε το Φως με τον Εαυτό του

Μέσα από την ιστορία ενός ανθρώπου που γοητεύτηκε από τη λάμψη της ίδιας του της δύναμης, τα σουτρας (3.37–3.50) προειδοποιούν για τις παγίδες που μπορεί να γεννήσει η εσωτερική ανάπτυξη.

Δείχνουν πώς η αληθινή πρόοδος απαιτεί διάκριση, ταπεινότητα και σταθερή κατεύθυνση προς την ουσία, ώστε η δύναμη να παραμένει στην υπηρεσία της αλήθειας και όχι του εγώ.

Ενότητα 28 – Η Αθλήτρια που Δεν Πίστευε στον Εαυτό της

Μέσα από την ιστορία μιας αθλήτριας που αμφισβητούσε τις δυνάμεις της, τα σουτρας (3.51–3.56) αποκαλύπτουν την τελική διάκριση — την υπέρβαση ακόμη και της πιο λεπτής εντύπωσης του εαυτού.

Δείχνουν πώς η επίγνωση, απελευθερωμένη από κάθε ταύτιση, οδηγεί σε πλήρη ελευθερία και σε μια ύπαρξη που ρέει αβίαστα μέσα στην αλήθεια.

ΤΜΗΜΑ Δ

Το **τέταρτο** τμήμα του βιβλίου **‘Η Ελευθερία που Δεν Κρατά Τίποτα’**, μας δείχνει ότι η ελευθερία δεν είναι κάτι που αποκτιέται· είναι αυτό που μένει όταν όλα τα υπόλοιπα υποχωρούν.

Εδώ ολοκληρώνεται η εσωτερική πορεία, όχι με κατάκτηση, αλλά με επιστροφή: στον εαυτό πριν απ’ τον εαυτό, στη σιγή που δεν έχει ανάγκη από λέξεις για να είναι πλήρης.

Ενότητα 29 – Το Κοριτσάκι που Έγινε Φωτιά

Μέσα από την ιστορία ενός κοριτσιού που άναψε τη δική του φλόγα, τα σουτρας (4.1–4.6) αποκαλύπτουν ότι η ελευθερία δεν είναι κάτι που κατακτάται, αλλά η ίδια μας η φύση.

Δείχνουν πώς η αληθινή απελευθέρωση δεν εξαρτάται από εξωτερικά επιτεύγματα, αλλά από την αναγνώριση και την έκφραση της έμφυτης πληρότητας που ήδη κατοικεί μέσα μας.

Ενότητα 30 – Ο Έρωτας και η Απόσυρση

Μέσα από τη διαδρομή μιας σχέσης που φτάνει στην αποδέσμευση, τα σουτρας (4.7–4.14) φωτίζουν την εξάλειψη του κάρμα και τη ροή προς την απελευθέρωση.

Δείχνουν πώς, καθώς οι πράξεις παύουν να αφήνουν δεσμευτικά αποτυπώματα, ο νους καθαρίζει και η ζωή κυλά ελεύθερη, χωρίς τα βάρη του παρελθόντος.

Ενότητα 31 – Ο Άνθρωπος που Περπάτησε στα Κάρβουνα

Μέσα από την εμπειρία ενός ανθρώπου που αψήφησε τα όρια του φόβου, τα σουτρας (4.15–4.24) αποκαλύπτουν τον νου ως κατασκευαστή της πραγματικότητας.

Δείχνουν πώς η αντίληψη διαμορφώνει τον κόσμο που βιώνουμε και πώς η κατανόηση αυτής της δύναμης μας επιτρέπει να βαδίζουμε με επίγνωση και ελευθερία, ακόμη και πάνω στα «κάρβουνα» των προκλήσεων.

Ενότητα 32 – Ο Μικρός που Ήθελε να Φανεί Μεγάλος

Μέσα από την ιστορία ενός παιδιού που επιζητούσε να εντυπωσιάσει, τα σουτρας (4.25–4.30) υπενθυμίζουν ότι τα *siddhis* — οι ιδιαίτερες ικανότητες που μπορεί να εμφανιστούν στην πορεία — είναι απλώς φαινόμενα του μονοπατιού.

Δείχνουν πώς η πραγματική ελευθερία έρχεται όχι από τη δύναμη των ικανοτήτων, αλλά από τη μη προσκόλληση σε αυτές και τη συνέχιση της πορείας προς την ουσία.

Ενότητα 33 – Ο Δάσκαλος που Ξέχασε να Ακούει

Μέσα από την ιστορία ενός δασκάλου που παρασύρθηκε από τη δική του φωνή, τα σουτρας (4.31–4.34) αποκαλύπτουν την τελική αποδέσμευση — την κατάσταση όπου ο νους παύει να παρεμβάλλεται και η επίγνωση μένει καθαρή.

Είναι η στιγμή που κάθε περιορισμός διαλύεται και η ύπαρξη αναπαύεται στη φυσική της ελευθερία.

Οφέλη μελέτης και πρακτικής του πρώτου τμήματος του βιβλίου

Αν έχεις ακολουθήσει την πρακτική με ειλικρίνεια, συνέπεια και καλοσύνη προς τον εαυτό σου:

- Έχεις παρατηρήσει τα μοτίβα του νου σου και δεν τα πιστεύεις πια με τον ίδιο τρόπο.
- Έχεις βιώσει στιγμές παύσης και σύνδεσης, έστω και σύντομες.
- Μπορείς να αναγνωρίσεις ένα νῆtti (λογισμό) την ώρα που συμβαίνει και να επιλέξεις να μην το ακολουθήσεις.
- Έχεις νιώσει τι σημαίνει «γυρίζω πίσω» στον εαυτό μου μέσα από την αναπνοή ή την επίγνωση.
- Ξέρεις ότι η πρακτική γιόγκα δεν είναι στόχος - είναι στάση.
- Έχει αρχίσει να μειώνεται η ένταση της εσωτερικής φλυαρίας και να αυξάνεται η αίσθηση σταθερότητας.
- Έχεις μια βαθύτερη εμπιστοσύνη πως υπάρχει ένας χώρος μέσα σου που είναι πάντα ήσυχος.

Τι θα κρατήσεις από το τμήμα Α του βιβλίου:

Η ελευθερία δεν έρχεται όταν αλλάξει η ζωή.

Έρχεται όταν αλλάξει η σχέση μου με τη ζωή.

Η αρχή της πρακτικής γιόγκα
είναι αυτή η στροφή προς τα μέσα.

Οφέλη μελέτης και πρακτικής του δεύτερου τμήματος του βιβλίου

Αν έχεις σταθεί με αλήθεια απέναντι στον εαυτό σου και έχεις εξασκηθεί με απλότητα:

- Έχεις δει πιο καθαρά τι σε κρατά πίσω — και τι σε απελευθερώνει.
- Έχεις παρατηρήσει τις προσκολλήσεις και τους φόβους σου, χωρίς να τους πολεμάς.
- Έχεις τιμήσει μικρές καθημερινές πράξεις ως πνευματική άσκηση.
- Έχεις αρχίσει να βλέπεις τη γιόγκα όχι μόνο στο στρωματάκι, αλλά και στις σχέσεις σου.
- Έχεις γευτεί τη δύναμη της στροφής προς τα μέσα, έστω και για λίγες στιγμές.
- Έχεις νιώσει ότι δεν χρειάζεται να "κατακτήσεις" τη γιόγκα — μόνο να τη ζήσεις.
- Έχεις διακρίνει την κίνηση του νου σου, όχι για να την ελέγξεις, αλλά για να ελευθερωθείς από την άγνοια.

Τι θα κρατήσεις από το τμήμα Β του βιβλίου:

Η αλήθεια δεν κρύβεται σε κάτι μακρινό.
Αποκαλύπτεται σε κάθε μικρή στιγμή που μένω παρών.
Η πρακτική δεν είναι φυγή από τη ζωή —
είναι τρόπος να είμαι ολόκληρος μέσα της.

Οφέλη μελέτης και πρακτικής του τρίτου τμήματος του βιβλίου

Αν έχεις ασκηθεί με ειλικρίνεια, χωρίς να κυνηγάς εμπειρίες:

- Έχεις νιώσει την ήσυχη σταθερότητα της εσωτερικής εστίασης.
- Έχεις παρατηρήσει φαινόμενα χωρίς να τα ακολουθήσεις.
- Έχεις δει μέσα στους άλλους χωρίς να προβάλλεις τον εαυτό σου.
- Έχεις αισθανθεί "δυνατός" και πρόσκαιρα "ξεχωριστός" — αλλά διάλεξες να επιστρέψεις στην απλότητα.
- Έχεις αναγνωρίσει ότι το πιο λεπτό εμπόδιο... είναι η ταύτιση με αυτόν που "προοδεύει".
- Έχεις νιώσει, έστω και για μια στιγμή, τι σημαίνει καθαρή, απρόσωπη επίγνωση.

Τι θα κρατήσεις από το τμήμα Γ του βιβλίου:

Η πρακτική μάς δίνει δώρα,
αλλά δεν είναι τα δώρα ο στόχος.
Ο στόχος είναι η σιγή πριν και μετά από κάθε εμπειρία.
Η πιο μεγάλη δύναμη είναι η ταπεινότητα.
Η πιο μεγάλη ένωση,
εκείνη
που δεν χρειάζεται τίποτα για να υπάρξει.

Οφέλη μελέτης και πρακτικής του τέταρτου τμήματος του βιβλίου

Αν διανύσεις το τέταρτο τμήμα του βιβλίου με ειλικρίνεια και παρατήρηση θα:

- Έχεις αρχίσει να βλέπεις πως ο νους δεν είσαι εσύ, αλλά κάτι που παρατηρείται.
- Έχεις αναγνωρίσει στιγμές που η εμπειρία σε μάγεψε — αλλά γύρισες πίσω στην επίγνωση.
- Έχεις νιώσει πως η αληθινή ησυχία δεν έχει αντικείμενο — είναι χωρίς μορφή.
- Έχεις γευτεί τη διαύγεια που δεν χρειάζεται να στηρίζεται σε ταυτότητες, ρόλους ή ιδιότητες.
- Έχεις σταθεί στην άκρη της ταύτισης και είδες την ύπαρξη να αναπνέει χωρίς «κάποιον» να την ελέγχει.

Τι θα κρατήσεις από το τμήμα Δ του βιβλίου:

Η απελευθέρωση δεν είναι η αποκορύφωση του εαυτού.
Είναι η σιωπηλή επιστροφή σε αυτό που δεν γεννήθηκε ποτέ.

Αυτό δεν είναι το τέλος του δρόμου.

Είναι το σημείο απ' όπου βλέπεις ότι δεν υπήρχε δρόμος.

Μόνο παρουσία.



Απόκτησε το βιβλίο
&
γίνε μέλος της
Διαδικτυακής
Ομάδας Αναγνωστών

Το Άλμα

Η ιστορία με την οποία αρχίσαμε
(από την ενότητα 5 του βιβλίου)

Το Άλμα

Επέστρεψε από το εξωτερικό με στόχο να προσφέρει.

Είχε διακριθεί! Ήταν καλός.

Με πάθος για την επιστήμη του, ιδέες, όραμα.

Γύρισε για να σταθεί δίπλα στην οικογένεια

και τον τόπο του

να στηρίζει εκεί που μπορούσε,

να συμβάλει ουσιαστικά.

Αλλά...

κανείς δεν τον περίμενε πραγματικά.

Ο πατέρας του,

αντί να τον δεχτεί με χαρά, είδε έναν εισβολέα.

Έναν νέο που του θύμιζε την εξέλιξη

που ο ίδιος είχε πια ξεχάσει.

Έναν γιο που του υπενθύμιζε τον χρόνο,

το θάνατο, τη μετάβαση.

Και τον φοβήθηκε.

Άρχισε να τον κριτικάρει.

Να τον μειώνει μπροστά στους άλλους.

Να τον εμποδίζει σε κάθε του προσπάθεια.

Να τον πολεμά.

Αδιόρατα και σταθερά.

Και δεν ήταν μόνο ο πατέρας.

Ήταν κι οι ‘πελάτες’,

το ‘σύστημα’,

η αγορά.

Ένας κόσμος στημένος

γύρω από τον φόβο του καινούργιου.

«Χαλάει την πιάτσα», έλεγαν...

Και ήταν κι εκείνα...

Τα παιδιά της μητέρας του από τον πρώτο της γάμο.

Εκείνα που είχαν χάσει τον δικό τους πατέρα —

και πονούσαν.

και που τώρα, χρόνια μετά,

έβαλαν κι αυτά βέτο:

όχι, δεν θα γίνει αυτός ο συνεχιστής.

Δεν θα έρθει κάποιος απ’ έξω να πάρει τον ρόλο.

Ακόμα κι αν του ανήκει.

Άρχισαν όλοι μαζί να τον αμφισβητούν,

ο καθένας για τον δικό του λόγο.

Να διαβάλλουν το ήθος του.
Να διαστρεβλώνουν την πρόθεσή του.
Γιατί η ελευθερία του δε χωρούσε στα κουτιά τους.

Και τότε... άρχισε να πολεμά κι αυτός.
Όχι μόνο τους έξω -
αλλά τον ίδιο του τον εαυτό.
Τη φωνή που έλεγε «Μήπως να υποχωρήσεις;»
Και τη φωνή που έλεγε «Κάν' τους να σε αναγνωρίσουν".

Και μια μέρα, κουρασμένος, θυμωμένος, μόνος,
είπε: «Δεν μπορώ να το κουβαλάω άλλο αυτό μόνος μου».

Δεν ήξερε τι να κάνει, ούτε πού να στραφεί.
Αλλά εκείνη τη στιγμή, μια φράση γεννήθηκε μέσα του -
χωρίς να ξέρει από πού ήρθε:

«Ας γίνει ό,τι είναι σωστό. Όχι ό,τι θέλω εγώ».

Δεν ένιωσε ανακούφιση.
Αλλά ένιωσε... κάτι να μαλακωνει.
Σαν να άφησε λίγο από τον έλεγχο.
Σαν να άνοιξε μια μικρή διέξοδος.

Αλλά αυτό δεν σημαίνει πως τελείωσε.

Η κορύφωση ήταν μπροστά του.

Γιατί ήρθε η μέρα που δεν μπορούσε πια να αντέξει.

Ο πατέρας του τον διέλυε. Οι άλλοι τον έσπρωχναν.

Και η ίδια του η ύπαρξη ζητούσε να ζήσει

ελεύθερη με αξιοπρέπεια.

Δεν μπορούσε να επιστρέψει πίσω -

αλλά κι αυτό που είχε μπροστά του δεν ήταν έδαφος.

Ήταν κενό.

Ένα σκοτεινό, ανεξήγητο, βουβό κενό.

Όλα του έλεγαν: «Μη! Μη χαθείς! Μη γκρεμιστείς!

Μείνε. Συμβιβάσου!».

Αλλά εκεί, στο χείλος,

κάτι άλλο - όχι λογικό, όχι δικό του -

άρχισε να τον καλεί.

Όχι σαν φωνή.

Σαν συγχορδία.

Σαν κάτι μέσα του που ήξερε χωρίς να ξέρει.

Και τότε,

δεν έκανε σχέδιο,

δεν σκέφτηκε αν θα πετύχει.
Έκλεισε τα μάτια ...

και πήδηξε.

Δεν υπήρχε βεβαιότητα.
Μόνο εμπιστοσύνη χωρίς εγγύηση.
Όχι σε κάτι - αλλά σε **Αυτό**.

Αυτό που κάποτε ονόμασε Θεό,
μετά το αρνήθηκε,
και τώρα... δεν το ονομάζει.
Απλώς, παραδίδεται.

Δεν ήταν άλμα γενναιότητας.
Ήταν άλμα αναγκαιότητας.
Όπως όταν κάτι μέσα σου λέει:
«Ή τώρα... ή δεν θα ξαναζήσεις αληθινά ποτέ».

Και τότε δεν ήξερε αν θα σωθεί.
Αλλά για πρώτη φορά, δεν τον ένοιαζε.

Γιατί είχε σωθεί ήδη.

Από την προσποίηση.

Από το «πρέπει».

Από το «να νικήσω».

Αυτό ήταν το άλμα!

Όχι στον θρίαμβο - αλλά στην παράδοση.

Και εκεί αρχίζει η πίστη.



Αν νιώθεις ότι αυτή η διαδρομή έχει κάτι να σου δώσει, το πλήρες βιβλίο και τα εργαστήρια, μάς δίνουν την ευκαιρία να το ζήσουμε ολοκληρωμένα. Κάθε ενότητα είναι και μια πρακτική εμπειρία· κάθε συνάντηση, ένα βήμα πιο κοντά στον πυρήνα μας.



Δες τις ενότητες
του βιβλίου
αναλυτικά

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

> ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΝΟΤΗΤΑ 1

अथ योगानुशासनम्

1.1 – atha yogānuśāsanam

Αυτό είναι το πρώτο σούτρα των *Yoga Sūtras* του Πατάντζαλι. Μια φράση απλή στην επιφάνεια, αλλά εξαιρετικά πυκνή σε σημασία. Η κατανόησή της μάς εισάγει στο πνεύμα ολόκληρου του έργου.

Λέξη προς λέξη ανάλυση

atha

Πρόκειται για μόριο που σηματοδοτεί την έναρξη μιας σοβαρής, ιερής διδασκαλίας. Δεν είναι απλώς χρονικό "τώρα", αλλά υποδηλώνει την ύπαρξη εσωτερικής ετοιμότητας. Εισάγει τον αναγνώστη σε ένα πεδίο στοχασμού, όπου η μάθηση είναι περισσότερο βίωμα παρά πληροφορία.

yoga

Η λέξη γιόγκα συνδέεται ετυμολογικά με την έννοια της ένωσης, της σύνδεσης, αλλά και της εστιασμένης πειθαρχίας. Ανάλογα με την ερμηνευτική παράδοση, μπορεί να σημαίνει: ένωση του ατομικού με το απόλυτο, συγχρονισμός σώματος, νου και πνεύματος ή και πρακτική συγκέντρωσης και αυτοπαρατήρησης. Στο πλαίσιο του Πατάντζαλι, η λέξη γιόγκα έχει σαφή προσανατολισμό προς την εσωτερική στροφή και τη διακοπή των διακυμάνσεων του νου.

anuśāsanam

Η λέξη δηλώνει πειθαρχημένη, συστηματική διδασκαλία. Προέρχεται από τον συνδυασμό του προθέματος "anu", που

δηλώνει συνέχεια ή ευθυγράμμιση, και του "śāsanam", που σημαίνει καθοδήγηση, διδασκαλία ή νόμος. Επομένως, εδώ υποδηλώνει ότι η διδασκαλία της γιόγκα δεν είναι αυθαίρετη ή θεωρητική, αλλά έχει σαφή δομή, συνοχή και προϋποθέτει προσωπική δέσμευση.

Συνολική μετάφραση

«Και τώρα, η πειθαρχημένη διδασκαλία της γιόγκα.»

ή

«Τώρα αρχίζει η εσωτερική καθοδήγηση της γιόγκα.»

ή

«Από αυτή τη στιγμή αρχίζει η πειθαρχία που οδηγεί στην ένωση.»

Σχόλιο

Ο Πατάντζαλι δεν ξεκινά ορίζοντας τη γιόγκα. Ξεκινά καλώντας. Το πρώτο σούτρα λειτουργεί ως κατώφλι. Δεν μας λέει τι πρόκειται να συμβεί, αλλά μας προσανατολίζει προς τα μέσα. Το "atha" δηλώνει ότι αυτό το κάλεσμα δεν απευθύνεται σε όλους, αλλά σε εκείνον που έχει ήδη προετοιμαστεί, έστω και άδηλα, για να στραφεί εσωτερικά.

Η φράση αυτή δεν είναι πληροφορία, είναι στάση. Σηματοδοτεί ότι η γιόγκα δεν είναι γνώση που μαθαίνεται, αλλά σοφία που αποκαλύπτεται με πειθαρχία και προσωπική ετοιμότητα. Είναι η στιγμή που αρχίζει η επιστροφή στο κέντρο της ύπαρξης.

Συνολική Ερμηνεία

- Κυριολεκτική: Τώρα η διδασκαλία ή καθοδήγηση της γιόγκα

- Ερμηνευτική: Από αυτήν τη στιγμή ξεκινά η πειθαρχημένη διδασκαλία για την ένωση (γιόγκα)
- Παραδοσιακή: Τώρα, ξεκινά η διδασκαλία της γιόγκα
- Προτεινόμενη Σύγχρονη απόδοση: Από εδώ αρχίζει η πρακτική καθοδήγηση για την ενσυνείδητη ένωση

योगश्चित्तवृत्तिनिरोध

1.2 – yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ

Το δεύτερο σούτρα θεωρείται από πολλούς ως ο πιο καθοριστικός ορισμός της γιόγκα. Εδώ ο Πατάντζαλι περιγράφει με ακρίβεια την ουσία της πρακτικής, προσδιορίζοντας όχι τι είναι η γιόγκα φιλοσοφικά, αλλά τι επιτυγχάνει στο πεδίο της εμπειρίας.

Λέξη προς λέξη ανάλυση

yogaḥ

Ονομαστική ενικού, αρσενικού γένους της λέξης yoga. Εδώ η λέξη χρησιμοποιείται με την έννοια του «ορισμού» ή «ταύτισης»: η γιόγκα είναι... (ακολουθεί ο προσδιορισμός).

citta

Ο νους, αλλά όχι με τη στενή έννοια της σκέψης. Citta περιλαμβάνει ολόκληρη τη νοητική λειτουργία: σκέψεις, συναισθήματα, μνήμες, εικόνες, φαντασία, εσωτερικές κινήσεις. Είναι το πεδίο στο οποίο εμφανίζονται όλα τα περιεχόμενα της συνείδησης.

vṛtti

Οι "δίνες" ή "κυματισμοί" του citta. Πρόκειται για τις μεταβολές, διακυμάνσεις και μορφές που λαμβάνει ο νους όταν επεξεργάζεται ερεθίσματα ή προσκολλάται σε εμπειρίες. Οι vṛtti είναι οι διαμορφώσεις που παίρνει το εσωτερικό τοπίο.

nirodhaḥ

Καταστολή, παύση, αναστολή, ακινητοποίηση. Ο όρος δεν σημαίνει βίαιη καταστολή, αλλά μάλλον την εξάλειψη της περιττής κίνησης μέσω επίγνωσης και πειθαρχίας. Στο πλαίσιο της γιόγκα, δηλώνει τη διαδικασία με την οποία ο νους ησυχάζει και παύει να διαστρεβλώνει την αντίληψη.

Συνολική μετάφραση

«Η γιόγκα είναι η παύση των διακυμάνσεων του νου.»

ή

«Γιόγκα είναι η αναστολή των μεταβολών της νοητικής λειτουργίας.»

ή

«Η γιόγκα είναι η εσωτερική σιγή από τις κινήσεις του νου.»

Σχόλιο

Εδώ ο Πατάντζαλι μάς δίνει τον λειτουργικό ορισμό της γιόγκα. Δεν την περιγράφει ως σύστημα ή φιλοσοφία, αλλά ως **κατάσταση εσωτερικής ησυχίας**. Όταν το citta σταματήσει να δημιουργεί vṛtti – δηλαδή όταν ο νους σταματήσει να ταυτίζεται με σκέψεις, μνήμες και εσωτερικά σχήματα – τότε γεννιέται ο χώρος της γιόγκα.

Η λέξη nirodhaḥ δεν υποδηλώνει καταπίεση, αλλά **απελευθέρωση** από τις ασυνείδητες δίνες. Μέσα από αυτή την αναστολή, αποκαλύπτεται η βαθύτερη φύση του εαυτού. Η

γιόγκα, λοιπόν, δεν είναι κάτι που προστίθεται — είναι αυτό που μένει όταν όλα τα άλλα σωπάσουν.

Συνολική Ερμηνεία

- Κυριολεκτική: Η γιόγκα είναι η παύση των διακυμάνσεων του νου
- Ερμηνευτική: Η γιόγκα είναι η κατάσταση στην οποία οι κινήσεις της συνείδησης ησυχάζουν
- Παραδοσιακή: Γιόγκα είναι η καταστολή των κυματισμών της νοητικής λειτουργίας
- Προτεινόμενη Σύγχρονη απόδοση: Η γιόγκα είναι η εμπειρία που αναδύεται όταν ο νους παύει να σε παρασύρει.

स्वरूपेऽवस्थानम्

1.3 – draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam

Μετά την παύση των διακυμάνσεων του νου που περιγράφηκε στο προηγούμενο σούτρα, ο Πατάντζαλι μας παρουσιάζει εδώ **την κατάσταση που αναδύεται** όταν αυτή η σιγή επέλθει: η επανεγκατάσταση του βλέποντος στη φυσική του μορφή.

Λέξη προς λέξη ανάλυση

tadā

Τότε. Δηλώνει χρονική συνέχεια. Εδώ αναφέρεται ρητά στη συνθήκη που προηγήθηκε: όταν υπάρχει **nīrodhaḥ**, τότε συμβαίνει αυτό που περιγράφεται τώρα.

draṣṭuḥ

Γενική του "draṣtā", που σημαίνει "ο βλέπων", "ο μάρτυρας", "η καθαρή συνειδητότητα". Δεν είναι το εγώ ή ο νους, αλλά εκείνο που παρατηρεί – η πηγή της αντίληψης πίσω από τα φαινόμενα. Είναι ο **εσωτερικός θεατής**.

svarūpe

Στην ίδια του τη φύση, στη δική του ουσιαστική μορφή. Από τις λέξεις *sva* (δικός του) και *rūpa* (μορφή). Δεν σημαίνει εξωτερική μορφή, αλλά **έμφυτη ουσία**.

avasthānam

Εγκατάσταση, σταθεροποίηση, παραμονή. Δηλώνει **το να εδραιώνεται κάποιος** σε μια συγκεκριμένη κατάσταση ή εσωτερική θέση.

Συνολική μετάφραση

«Τότε, ο βλέπων εγκαθίσταται στη δική του πραγματική φύση.»

ή

«Τότε, ο μάρτυρας παραμένει στην έμφυτη του κατάσταση.»

ή

«Τότε, η καθαρή συνειδητότητα κατοικεί στη φυσική της μορφή.»

Σχόλιο

Αυτό το σούτρα περιγράφει το **αποτέλεσμα της γιόγκα** όπως την όρισε το προηγούμενο: όταν σταματούν οι κυματισμοί του νου, η **καθαρή συνειδητότητα επιστρέφει στο σπίτι της**. Δεν χρειάζεται να δημιουργήσει τίποτα, δεν προσπαθεί να ερμηνεύσει – απλώς **είναι**.

Η λέξη *draṣṭuḥ* μάς θυμίζει ότι βαθύτερα από το εγώ, υπάρχει ο **ουδέτερος, αγνός παρατηρητής** μέσα μας. Όταν αυτός δεν μπερδεύεται με τις σκέψεις και τα συναισθήματα, τότε αποκαλύπτεται η **φύση μας ως συνειδητότητα** – χωρίς μορφή, χωρίς αφήγηση, χωρίς ανάγκη απόδειξης.

Σε αυτή την κατάσταση δεν υπάρχει "κάτι που πρέπει να γίνουμε". Υπάρχει μόνο η **επιστροφή στο Είναι**.

Συνολική Ερμηνεία

- Κυριολεκτική: Τότε ο βλέπων παραμένει στη δική του μορφή
- Ερμηνευτική: Όταν ο νους ησυχάσει, ο εαυτός επιστρέφει στην αληθινή του φύση
- Παραδοσιακή: Τότε ο μάρτυρας εγκαθίσταται στο δικό του Είναι
- Προτεινόμενη Σύγχρονη απόδοση: Τότε η καθαρή επίγνωση αναπαύεται στη φυσική της ακινησία

वृत्तिसारूप्यमितरत्र

1.4 – vṛtti-sārūpyam-itaratra

Αφού στο προηγούμενο σούτρα περιγράφεται η κατάσταση της καθαρής επίγνωσης όταν ο νους ησυχάζει, εδώ ο Πατάντζαλι περιγράφει τι συμβαίνει **όταν αυτό δεν συμβαίνει**. Αυτό το σούτρα μάς δείχνει τη **συνήθη ανθρώπινη κατάσταση** — την ταύτιση με το περιεχόμενο του νου.

Λέξη προς λέξη ανάλυση

vr̥tti

Οι διακυμάνσεις του νου, όπως είδαμε και στο Σούτρα 1.2. Είναι οι μορφές, τα κύματα, οι κινήσεις της σκέψης, της φαντασίας, των επιθυμιών, των μνημών.

sārūpyam

Ταύτιση μορφής, ομοιότητα, "παίρνω το σχήμα του άλλου". Από το *sa* (μαζί) και *rūpa* (μορφή). Δηλώνει ότι κάτι **αναλαμβάνει ή συγχωνεύεται με** τη μορφή ενός άλλου.

itaratra

Αλλού, σε άλλες περιπτώσεις. Δηλώνει την αντίθετη κατάσταση από αυτή που περιγράφηκε πριν. Εδώ, εννοεί: όταν **δεν υπάρχει nirodhaḥ**, δηλαδή όταν δεν έχει ησυχάσει ο νους.

Συνολική μετάφραση

«Αλλιώς, υπάρχει ταύτιση με τις μορφές των διακυμάνσεων του νου.»

ή

«Σε κάθε άλλη περίπτωση, ο βλέπων συγχέεται με τις διακυμάνσεις.»

ή

«Όταν δεν υπάρχει σιγή, ταυτιζόμαστε με τα κύματα του νου.»

Σχόλιο

Εδώ περιγράφεται η **καθημερινή μας κατάσταση πριν από τη γιόγκα**: όταν ο νους κινείται, η επίγνωσή μας χάνει την καθαρότητά της και **μπερδεύεται με το περιεχόμενο της σκέψης**. Αντί να δούμε ότι έχουμε ένα συναίσθημα, λέμε "είμαι

αυτό το συναίσθημα”. Αντί να αναγνωρίσουμε μια σκέψη, την ταυτίζουμε με την ταυτότητά μας.

Η λέξη sārūpyam είναι ιδιαίτερα αποκαλυπτική. Σημαίνει ότι παίρνουμε το σχήμα της νṛtti, γινόμαστε ό,τι σκεφτόμαστε ή νιώθουμε. Αυτή είναι η ρίζα του πόνου, της αυταπάτης, της απόσπασης από το Είναι. Αυτό το σούτρα λειτουργεί ως καθρέφτης: μας δείχνει την αιτία της εσωτερικής αποσύνδεσης και μάς υπενθυμίζει γιατί η πρακτική της γιόγκα είναι απαραίτητη.

Συνολική Ερμηνεία

- Κυριολεκτική: Σε κάθε άλλη περίπτωση, υπάρχει ταύτιση με τις μορφές των κυματισμών
- Ερμηνευτική: Όταν δεν υπάρχει σιγή, η επίγνωση ταυτίζεται με το περιεχόμενο του νου
- Παραδοσιακή: Αλλιώς, ο βλέπων παίρνει τη μορφή των διακυμάνσεων του νου
- Προτεινόμενη Σύγχρονη απόδοση: Όταν δεν είμαστε παρόντες, νομίζουμε ότι είμαστε οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας

> ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΕΝΟΤΗΤΑ 7

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातश्चित्तप्रसादनम्

1.33 – maitrī-karuṇā-muditā-upekṣāṇāṁ sukha-duḥkha-
puṇya-apuṇya-viṣayāṇāṁ bhāvanātaś citta-prasādanam

Σε αυτό το σούτρα, ο Πατάντζαλι δίνει έναν πρακτικό «χάρτη» για την καλλιέργεια ενός ήρεμου και καθαρού νου. Δείχνει πώς η εσωτερική στάση απέναντι στους ανθρώπους και τις καταστάσεις μπορεί να γίνει μονοπάτι πρακτικής γιόγκα.

Λέξη προς λέξη ανάλυση

maitrī

Φιλικότητα, ευμενής διάθεση προς τους άλλους. Από το mitra (φίλος), δηλώνει μια στάση εσωτερικής φιλίας, όπου ευχόμαστε καλό σε εκείνους που είναι ευτυχισμένοι, χωρίς ίχνος φθόνου ή ανταγωνισμού.

karuṇā

Συμπόνια, από την ρίζα *kr* («κάνω») με επίθημα που δηλώνει συναίσθημα. Είναι η γνήσια διάθεση να απαλύνουμε τον πόνο των άλλων, να «κινούμαστε» προς αυτούς με κατανόηση και ευαισθησία.

muditā

Συμμετοχική χαρά. Η ικανότητα να χαιρόμαστε για την ευτυχία και τις αρετές των άλλων σαν να ήταν δικές μας, χωρίς να γεννιέται ζήλια ή αίσθηση μειονεξίας.

upekṣā

Ισοψυχία, αποστασιοποιημένη κατανόηση. Από το *upa* («κοντά») + *ikṣ* («παρατηρώ»). Δηλώνει τη στάση όπου

βλέπουμε καθαρά χωρίς να εμπλεκόμαστε συναισθηματικά, ιδιαίτερα απέναντι σε πράξεις ή χαρακτήρες που κρίνουμε αρνητικούς.

sukha

Ευχαρίστηση, άνεση, ευτυχία. Από το su («καλό») + kha («χώρος, οπή»), αρχικά υπονοώντας ομαλή κίνηση του τροχού — μεταφορικά, μια άνετη και ομαλή κατάσταση.

duḥkha

Δυστυχία, πόνος. Αντίθετο του sukha: duḥ («δύσκολο») + kha («χώρος»), δηλώνοντας μια κατάσταση όπου η πορεία είναι δύσκολη και εμποδισμένη.

puṇya

Αρετή, αγαθότητα, θετική πράξη που φέρνει ευνοϊκά αποτελέσματα (καλό κάρμα).

apuṇya

Αρνητική πράξη, ανηθικότητα, που φέρνει δυσμενή αποτελέσματα (κακό κάρμα).

viśayāṇām

Αντικείμενα ή καταστάσεις εμπειρίας, οι συνθήκες που προκαλούν τα παραπάνω συναισθήματα και αντιδράσεις.

bhāvanāt

Καλλιέργεια μέσω συνειδητής εσωτερικής άσκησης. Από το bhū («υπάρχω») και σημαίνει «να φέρνω σε ύπαρξη μέσα από εξάσκηση».

citta-prasādanam

Καθαρότητα, διαύγεια και ηρεμία του νου. Από το prasāda («καθαρό, φωτεινό, ήρεμο»), δηλώνοντας την κατάσταση όπου το citta είναι γαλήνιο και χωρίς θόλωση.

Συνολική μετάφραση

«Με την καλλιέργεια φιλικότητας προς τους ευτυχισμένους, συμπόνιας προς τους δυστυχισμένους, χαράς για τους ενάρετους και ισοψυχίας προς τους μη-ενάρετους, ο νους γίνεται ήρεμος και καθαρός.»

ή

«Η ανάπτυξη αυτών των τεσσάρων στάσεων απέναντι στις καταστάσεις ευτυχίας, δυστυχίας, αρετής και μη-αρετής φέρνει γαλήνη στον νου.»

Σχόλιο

Το σούτρα αυτό είναι ένας από τους πιο πρακτικούς οδηγούς για τη συναισθηματική υγεία στην πορεία της πρακτικής γιόγκα. Δεν περιγράφει τεχνική διαλογισμού αλλά στάση ζωής. Η ποιότητα του νου μας επηρεάζεται από το πώς στεκόμαστε απέναντι στους άλλους:

- Η φιλικότητα μάς προστατεύει από τον φθόνο.
- Η συμπόνια μάς κρατά μακριά από την αδιαφορία.
- Η χαρά για το καλό των άλλων απομακρύνει την πικρία.
- Η ισοψυχία μάς προφυλάσσει από τον θυμό και την εμπλοκή. Η συνεχής καλλιέργεια αυτών των στάσεων γίνεται ασπίδα και καθρέφτης, κρατώντας τον νου καθαρό και σταθερό ανεξάρτητα από τις εξωτερικές συνθήκες.

Συνολική Ερμηνεία

• Κυριολεκτική: Η καλλιέργεια φιλικότητας, συμπόνιας, χαράς και ισοψυχίας απέναντι σε ευτυχία, δυστυχία, αρετή και μη-αρετή φέρνει καθαρότητα στο citta.

- Ερμηνευτική: Η πρακτική γιόγκα περιλαμβάνει τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τους άλλους, και αυτή η σχέση επηρεάζει άμεσα την εσωτερική μας ηρεμία.
- Παραδοσιακή: Η ανάπτυξη αυτών των τεσσάρων στάσεων οδηγεί στην ηρεμία και διαύγεια του νου.
- Προτεινόμενη Σύγχρονη απόδοση: Η ηρεμία του νου έρχεται όταν καλλιεργούμε καλοσύνη, συμπόνια, χαρά και ισορροπία σε κάθε συνθήκη.

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य

1.34 – *pracchardana-vidhāraṇa-ābhyāṁ vā prāṇasya*

Σε αυτό το σούτρα, ο Πατάντζαλι εισάγει την αναπνοή ως πρακτική ρύθμισης του νου μέσα στην πρακτική γιόγκα, υποδεικνύοντας ότι η ηρεμία μπορεί να καλλιεργηθεί μέσω ελεγχόμενης εκπνοής και κράτημα της αναπνοής.

Λέξη προς λέξη ανάλυση

pracchardana

Εκπνοή, το άδειασμα του αέρα από τους πνεύμονες. Από το *pra-* («προς τα έξω») + *chard* («απελευθερώνω, εκπνέω»). Δηλώνει πλήρη και συνειδητή εκπνοή.

vidhāraṇa

Κράτημα, συγκράτηση. Από τη ρίζα *dhṛ* («κρατώ») με το πρόθεμα *vi-* που δίνει έννοια ειδικής ή πλήρους συγκράτησης. Στην αναπνοή, σημαίνει την παύση της ροής του αέρα είτε μετά την εισπνοή είτε μετά την εκπνοή.

ābhyām

Δοτική πληθυντικού, «μέσω των δύο», εδώ αναφέρεται στη χρήση τόσο της εκπνοής όσο και του κρατήματος.

vā

«Ή», προσφέρει εναλλακτική ή πρόσθετη μέθοδο.

prāṇasya

Του prāṇa — της ζωτικής ενέργειας, που εδώ δηλώνει την αναπνοή ως φορέα ζωτικής δύναμης. Από το *pra-* + *an* («αναπνέω»), η λέξη prāṇa σημαίνει κυριολεκτικά «η κίνηση προς τα εμπρός» και παραδοσιακά θεωρείται η ζωτική δύναμη που εμψυχώνει το σώμα.

Συνολική μετάφραση

«Ή (η ηρεμία του νου μπορεί να επιτευχθεί) μέσω της εκπνοής και του κρατήματος της αναπνοής.»

ή

«Εναλλακτικά, η διαύγεια του νου καλλιεργείται μέσω της ρύθμισης του prāṇa με πλήρη εκπνοή και συγκράτηση.»

Σχόλιο

Εδώ ο Πατάντζαλι αναφέρεται σε μια πρώιμη μορφή πραναγιάμα. Δεν μπαίνει σε τεχνικές λεπτομέρειες — αυτές δίνονται αργότερα (2.49–2.51) — αλλά υπογραμμίζει την άμεση σχέση αναπνοής και κατάστασης του νου.

Η εκπνοή (*prachardana*) συνδέεται με την αποφόρτιση έντασης και το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα. Το κράτημα (*vidhāraṇa*) δημιουργεί παύση, επιτρέποντας στον νου να βιώσει ηρεμία χωρίς εξωτερικό ερέθισμα.

Η λέξη *vā* («ή») δείχνει ότι αυτή η πρακτική είναι μία από τις

εναλλακτικές μεθόδους καλλιέργειας γαλήνης που παρουσιάζονται στα σουτρά 1.33–1.39.

Συνολική Ερμηνεία

- Κυριολεκτική: Η ηρεμία του νου μπορεί να έρθει μέσω ελεγχόμενης εκπνοής και κράτησης της αναπνοής.
- Ερμηνευτική: Η πρακτική γιόγκα περιλαμβάνει την αναπνοή ως κλειδί για τη ρύθμιση του νου. Η συνειδητή εκπνοή αδειάζει και το σώμα και τη σκέψη, ενώ το κράτημα προσφέρει χώρο για εσωτερική σταθερότητα.
- Παραδοσιακή: Η ρύθμιση του prāṇa καθαρίζει το citta και δημιουργεί εσωτερική γαλήνη.
- Σύγχρονη απόδοση: Η ήρεμη, πλήρης εκπνοή και το κράτημα της αναπνοής είναι ένας άμεσος τρόπος να επαναφέρουμε τον νου σε ισορροπία.

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी

1.35 – viṣayavatī vā pravṛttir utpannā manasaḥ sthiti-nibandhinī

Ο Πατάντζαλι εδώ αναφέρεται σε μια μέθοδο σταθεροποίησης του νου μέσα στην πρακτική γιόγκα, όπου η εστίαση σε ένα αισθητηριακό αντικείμενο ή εσωτερικό φαινόμενο που εμφανίζεται αυθόρμητα μπορεί να οδηγήσει σε ηρεμία και συγκέντρωση.

Λέξη προς λέξη ανάλυση

viṣayavatī

Με περιεχόμενο ή αντικείμενο (αισθητηριακό ή νοητικό). Από το viṣaya («αντικείμενο των αισθήσεων, πεδίο εμπειρίας») + -vatī (θηλ. με κατάληξη που δηλώνει κατοχή ή παρουσία). Εδώ σημαίνει μια εμπειρία που έχει μορφή ή περιεχόμενο στο οποίο μπορεί να στραφεί η προσοχή.

vā

«Ή», εισάγει αυτή τη μέθοδο ως μία ακόμη επιλογή ανάμεσα σε άλλες.

pravṛtṭih

Κίνηση, δραστηριότητα, κατεύθυνση. Από pra- («μπροστά») + vṛt («στρέφομαι, κινούμαι»). Εδώ δηλώνει την ενεργοποίηση της προσοχής ή της αντίληψης.

utpannā

Γεννημένη, αναδυμένη. Από την πρόθεση ut- («επάνω, έξω») + √pad («εμφανίζομαι»). Σημαίνει κάτι που προκύπτει αυθόρμητα, χωρίς να έχει προκληθεί σκόπιμα.

manasaḥ

Του νου (manas), της λειτουργίας που επεξεργάζεται τις εντυπώσεις και κατευθύνει την προσοχή.

sthiti-nibandhinī

Αυτό που δεσμεύει (nibandhinī) στη σταθερότητα (sthiti). Από το sthiti («παραμονή, σταθερότητα») + nibandha («δέσιμο, συγκράτηση»). Σημαίνει κάτι που σταθεροποιεί και κρατά την προσοχή εστιασμένη.

Συνολική μετάφραση

«Ή η εμφάνιση ενός αντικειμένου αντίληψης που συγκρατεί τον νου στη σταθερότητα.»

ή

«Εναλλακτικά, η προσοχή μπορεί να σταθεροποιηθεί εάν εμφανιστεί αυθόρμητα ένα αντικείμενο ή φαινόμενο που τραβά την εστίαση.»

Σχόλιο

Το σούτρα αυτό αναγνωρίζει ότι, στην πρακτική γιόγκα, μπορεί να αναδυθούν φυσικά ορισμένα σημεία εστίασης — αισθήσεις, ήχοι, εσωτερικά φώτα ή ακόμα και εσωτερικά οράματα — που έχουν την ιδιότητα να σταθεροποιούν τον νου.

Ο Πατάντζαλι δεν περιορίζει το «αντικείμενο» σε φυσική ή υλική μορφή· μπορεί να είναι και νοητικό ή ενεργειακό φαινόμενο. Το σημαντικό είναι ότι, όταν εμφανιστεί, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως άγκυρα για να διατηρηθεί η προσοχή ήρεμη και σταθερή.

Συνολική Ερμηνεία

- **Κυριολεκτική:** Η σταθερότητα του νου μπορεί να επιτευχθεί με τη φυσική εμφάνιση ενός αντικειμένου ή φαινομένου που τραβά την προσοχή.
- **Ερμηνευτική:** Η πρακτική γιόγκα δέχεται ότι αυθόρμητα σημεία εστίασης μπορούν να γίνουν εργαλεία συγκέντρωσης, χωρίς να απαιτείται σκόπιμη επιλογή.
- **Παραδοσιακή:** Τέτοια φαινόμενα συχνά περιγράφονται στην παράδοση ως σημάδια εμβάθυνσης του διαλογισμού (nimitta).
- **Σύγχρονη απόδοση:** Μερικές φορές, αρκεί να αφήσουμε τον νου να σταθεί σε ένα σημείο που εμφανίζεται μόνο του, αντί να αναζητούμε ενεργά.

त इति शुक्लः प्रकाशवत्

1.36 – viśokā vā jyotiṣmatī

Σε αυτό το σούτρα, ο Πατάντζαλι παρουσιάζει μια ακόμη μέθοδο για την ηρεμία και τη σταθερότητα του νου: την εστίαση σε μια κατάσταση ή εμπειρία που είναι φωτεινή και απαλλαγμένη από θλίψη. Εδώ η προσοχή κατευθύνεται προς ένα εσωτερικό φως, σύμβολο καθαρότητας και διαύγειας, που δεν επηρεάζεται από τον πόνο ή τη θλίψη.

Λέξη προς λέξη ανάλυση

viśokā

Απαλλαγμένη από θλίψη, λύπη ή πόνο. Από το vi- (χωρίς, πέρα από) + śoka (θλίψη, πένθος). Σημαίνει την κατάσταση του νου που δεν έχει συναισθηματική ταραχή ή θλίψη.

vā

«Ή» — προσφέρει μια ακόμη εναλλακτική μέθοδο καλλιέργειας σταθερότητας, όπως και στα προηγούμενα σούτρα (1.33–1.39).

jyotiṣmatī

Φωτεινή, γεμάτη φως. Από το jyotis (φως) + matī (που έχει). Δηλώνει την εμπειρία ενός εσωτερικού φωτός ή μιας φωτεινής, καθαρής κατάστασης συνείδησης.

Συνολική μετάφραση

«Ή μέσω της εστίασης σε μια φωτεινή κατάσταση απαλλαγμένη από θλίψη.»

ή

«Εναλλακτικά, με το να στραφούμε σε ένα εσωτερικό φως που δεν αγγίζεται από πόνο.»

Σχόλιο

Αυτό το σούτρα μιλά για την καλλιέργεια ενός θετικού αντικειμένου εστίασης — ενός φωτός που δεν επηρεάζεται από συναισθηματική ταραχή. Στις παραδόσεις της γιόγκα και του διαλογισμού, το «εσωτερικό φως» μπορεί να είναι κυριολεκτική οπτική εμπειρία (π.χ. στο κέντρο του μετώπου κατά τον διαλογισμό) ή μεταφορική εικόνα που εκφράζει τη διαύγεια και την καθαρότητα της συνείδησης.

Η λέξη *nīśokā* θυμίζει ότι η γαλήνη του νου δεν είναι απλώς απουσία σκέψεων, αλλά και απουσία συναισθηματικού βάρους. Το *jyotiṣmatī* είναι το θετικό αντίθετο — η παρουσία φωτός, έμπνευσης και διαύγειας που γεμίζει τον νου και τον προστατεύει από το να επιστρέψει στην ταραχή.

Συνολική Ερμηνεία

- Κυριολεκτική: Εστίαση σε φωτεινή κατάσταση απαλλαγμένη από θλίψη.
- Ερμηνευτική: Ο νους ηρεμεί όταν κατευθυνθεί σε μια εσωτερική εμπειρία καθαρού φωτός, μακριά από τη σκιά των συναισθημάτων.
- Παραδοσιακή: Το εσωτερικό φως είναι το φως της ψυχής ή της καθαρής συνείδησης, που δεν αγγίζεται από το *śoka*.
- Προτεινόμενη Σύγχρονη Απόδοση: «Όταν ο νους στραφεί σε ένα φωτεινό, καθαρό σημείο μέσα του που δεν αγγίζεται από πόνο, βρίσκει αμέσως γαλήνη.»

वीतरागविषयं वा चित्तम्

1.37 – vītarāga-viṣayaṁ vā cittam

Σε αυτό το σούτρα, ο Πατάντζαλι προτείνει ως μέθοδο ηρεμίας του νου την εστίαση σε κάποιον (ή κάτι) που έχει υπερβεί τα πάθη και τις προσκόλλήσεις. Η επαφή με την εικόνα, τη μνήμη ή την παρουσία ενός τέτοιου προσώπου — πραγματικού ή συμβολικού — εμπνέει τον νου να μιμηθεί αυτήν την κατάσταση αποδέσμευσης και ελευθερίας.

Λέξη προς λέξη ανάλυση

vītarāga

Αυτός που έχει υπερβεί (*vīta* = περασμένος, απαλλαγμένος) την *rāga* (επιθυμία, πάθος, προσκόλληση). Σημαίνει τον απαλλαγμένο από έλξεις και απωθήσεις, που ζει με εσωτερική ισορροπία.

viṣayaṁ

Αντικείμενο, πεδίο ενασχόλησης ή εστίασης. Εδώ αναφέρεται στο πρόσωπο ή την κατάσταση που γίνεται αντικείμενο διαλογισμού ή μνήμης.

vā

«Ή» — παρουσιάζει ακόμη μία εναλλακτική πρακτική, συνεχίζοντας τη λίστα μεθόδων των σούτρα 1.33–1.39.

cittam

Ο νους, η εσωτερική συνείδηση.

Συνολική μετάφραση

«Ή (η ηρεμία έρχεται) με την εστίαση του νου σε κάποιον απαλλαγμένο από πάθη.»

ή

«Εναλλακτικά, ο νους σταθεροποιείται όταν στραφεί προς ένα πρόσωπο ή αντικείμενο ελεύθερο από επιθυμίες και προσκολλήσεις.»

Σχόλιο

Η ανθρώπινη ψυχή εμπνέεται βαθιά από την παρουσία ανθρώπων που έχουν επιτύχει την ελευθερία από τις προσκολλήσεις. Στην ινδική παράδοση, αυτό μπορεί να είναι ένας γκουρού, ένας σοφός, ή ακόμη και μια εσωτερική εικόνα του ιδανικού εαυτού.

Ο Πατάντζαλι μας θυμίζει ότι η σταθερότητα του νου δεν επιτυγχάνεται μόνο με εσωτερικές τεχνικές, αλλά και με το να τρέφουμε το νου με παραδείγματα καθαρότητας και αποδέσμευσης. Η απλή μνήμη ή σκέψη ενός τέτοιου προσώπου μπορεί να μεταβάλει την ποιότητα της συνείδησης.

Συνολική Ερμηνεία

- Κυριολεκτική: Εστίαση του νου σε κάποιον που έχει ξεπεράσει τα πάθη.
- Ερμηνευτική: Η ηρεμία καλλιεργείται όταν εμπνεόμαστε από την εικόνα ή την παρουσία ατόμων που ζουν χωρίς προσκόλληση.
- Παραδοσιακή: Το *vītarāga* είναι γνώρισμα των απελευθερωμένων όντων· η ενασχόληση με αυτά μεταδίδει την ίδια κατάσταση στον μαθητή.
- Προτεινόμενη Σύγχρονη Απόδοση: «Ο νους γίνεται γαλήνιος όταν στρέφεται προς την εικόνα κάποιου που ζει ελεύθερος από επιθυμίες και δεσμά.»

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा

1.38 – svapna-nidrā-jñāna-ālambanaṁ vā

Σε αυτό το σούτρα, ο Πατάντζαλι προτείνει την εστίαση στην εμπειρία ή τη γνώση που προέρχεται από τον ύπνο ή το όνειρο ως μέσο σταθεροποίησης του νου. Αυτή η πρακτική βασίζεται στην ιδέα ότι ακόμη και στις καταστάσεις του ύπνου και του ονείρου, η συνείδηση μπορεί να παρατηρεί και να αναγνωρίζει το περιεχόμενο της εμπειρίας, προσφέροντας υλικό για διαλογισμό.

Λέξη προς λέξη ανάλυση

svapna

Όνειρο. Η εμπειρία που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια του ύπνου, αλλά μπορεί να ανακληθεί και να γίνει αντικείμενο διαλογισμού.

nidrā

Ύπνος. Εδώ, αναφέρεται ειδικά στην κατάσταση του βαθύ ύπνου, χωρίς όνειρα, που βιώνεται ως κενό ήσυχης συνείδησης.

jñāna

Γνώση, επίγνωση, κατανόηση. Στο πλαίσιο αυτό, σημαίνει την επίγνωση ή την αναγνώριση της εμπειρίας που προέρχεται από τον ύπνο ή το όνειρο.

ālambanaṁ

Στήριγμα, αντικείμενο συγκέντρωσης ή εστίασης. Είναι το μέσο πάνω στο οποίο στηρίζεται ο νους για να σταθεροποιηθεί.

vā

«Ἡ» — παρουσιάζει μια ακόμη εναλλακτική μέθοδο από τη σειρά των σουτρά 1.33–1.39.

Συνολική μετάφραση

«Ἡ (η ηρεμία έρχεται) με στήριγμα τη γνώση που προέρχεται από τον ύπνο ή το όνειρο.»

ή

«Εναλλακτικά, ο νους σταθεροποιείται με την εστίαση στην εμπειρία ή την επίγνωση που προκύπτει από τον ύπνο και το όνειρο.»

Σχόλιο

Ο Πατάντζαλι εδώ υποδεικνύει ότι ακόμη και οι εμπειρίες εκτός της εγρήγορσης μπορούν να χρησιμεύσουν για εσωτερική καλλιέργεια. Η παρατήρηση των ονείρων μπορεί να αποκαλύψει κρυφές τάσεις και επιθυμίες, ενώ η αναγνώριση της κατάστασης του βαθύ ύπνου φέρνει τον νου σε επαφή με την εμπειρία της καθαρής σιωπής. Αυτό δεν σημαίνει παθητική ονειροπόληση, αλλά ενεργό χρήση αυτών των καταστάσεων ως «αλμάνμπανα» (στηρίγματα) για τον διαλογισμό.

Συνολική Ερμηνεία

- Κυριολεκτική: Η ηρεμία έρχεται όταν ο νους εστιάζει στη γνώση που προέρχεται από την εμπειρία του ύπνου ή του ονείρου.
- Ερμηνευτική: Η μελέτη των ονείρων και η αναγνώριση της ησυχίας του βαθύ ύπνου προσφέρουν δρόμους για εσωτερική γαλήνη.

- Παραδοσιακή: Ο βαθύς ύπνος (nidrā) θεωρείται μια μορφή φυσικού σαμάντι, ενώ τα όνειρα (svapna) φανερώνουν το περιεχόμενο του υποσυνείδητου.
- Προτεινόμενη Σύγχρονη Απόδοση: «Η ηρεμία μπορεί να έρθει και από την εστίαση στην εμπειρία ή την αίσθηση ησυχίας που αφήνει ο ύπνος και το όνειρο.»

यथाभिमतध्यानाद्वा

1.39 – yathā-abhimata-dhyānād vā

Σε αυτό το σούτρα, ο Πατάντζαλι ολοκληρώνει τη σειρά των εναλλακτικών μεθόδων (1.33–1.39) προτείνοντας κάτι ιδιαίτερα ανοιχτό: η σταθεροποίηση του νου μπορεί να επιτευχθεί μέσω διαλογισμού σε οποιοδήποτε αντικείμενο ή έννοια θεωρεί ο ασκούμενος κατάλληλη. Αυτή η ελευθερία επιλογής αναγνωρίζει ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές προδιαθέσεις, ενδιαφέροντα και πνευματικές κλίσεις.

Λέξη προς λέξη ανάλυση

yathā

Όπως, σύμφωνα με, κατά τον τρόπο που.

abhimata

Αυτό που είναι αγαπητό, επιθυμητό ή εκτιμώμενο. Από το abhi- («προς, πάνω») + man («σκέφτομαι, εκτιμώ, επιθυμώ»). Εδώ, σημαίνει το αντικείμενο ή θέμα που προσελκύει τον νου και ταιριάζει στον ασκούμενο.

dhyānāt

Από το dhyāna, διαλογισμός, εστιασμένη και σταθερή προσοχή.

Εδώ βρίσκεται σε αφαιρετική πτώση και δηλώνει την αιτία:
«μέσω του διαλογισμού».

νā

«Ἡ» — εισάγει την τελευταία εναλλακτική της σειράς.

Συνολική μετάφραση

«Ἡ (η σταθερότητα του νου επιτυγχάνεται) μέσω διαλογισμού
σε ό,τι θεωρείται κατάλληλο.»

ή

«Εναλλακτικά, με διαλογισμό πάνω σε οποιοδήποτε αντικείμενο
είναι αγαπητό ή κατάλληλο για τον ασκούμενο.»

Σχόλιο

Ο Πατάντζαλι εδώ αφήνει χώρο για προσωπική προσαρμογή της πρακτικής. Ο διαλογισμός δεν χρειάζεται πάντα να γίνεται σε προκαθορισμένα αντικείμενα· μπορεί να είναι σε μια εικόνα, μια θεότητα, μια αρχή, ένα φυσικό φαινόμενο, ακόμη και σε μια αίσθηση ή μια ιδέα που εμπνέει εσωτερική γαλήνη.

Η επιλογή του αντικειμένου πρέπει να υποστηρίζει συγκέντρωση και να ενθαρρύνει θετικές, σταθεροποιητικές ποιότητες στον νου.

Συνολική Ερμηνεία

- Κυριολεκτική: Ο νους σταθεροποιείται με διαλογισμό σε ό,τι είναι αγαπητό ή κατάλληλο.

- Ερμηνευτική: Η εσωτερική γαλήνη μπορεί να καλλιεργηθεί όταν εστιάζουμε σε κάτι που μας συγκινεί και μας εμπνέει.

- Παραδοσιακή: Οι σχολές γιόγκα προσφέρουν ποικιλία αντικειμένων διαλογισμού — από μάντρα και μορφές θεοτήτων μέχρι στοιχεία της φύσης και αφηρημένες έννοιες όπως το φως ή η αγάπη.
- Προτεινόμενη Σύγχρονη Απόδοση: «Η ηρεμία του νου μπορεί να καλλιεργηθεί με διαλογισμό σε οποιοδήποτε αντικείμενο ή ιδέα που μας εμπνέει βαθιά.»



2016-2025



συνδέσου

Κωνσταντίνος Nitya Priya Γράφας
BA(Hons), DipArch Distinction, MPhil Cambridge

Να είσαι πάντα καλά