

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β

Εισαγωγή Β κεφαλαίου

(Sādhana Pāda)

Το μονοπάτι του Ασκούμενου

Στο πρώτο κεφάλαιο, άνοιξε μπροστά μας ένας εσωτερικός χάρτης. Μάθαμε τι είναι η γιόγκα, ποιο είναι το εμπόδιο - τα νηttis - και ποια είναι η κατεύθυνση: η επιστροφή στην εσωτερική σιγή, μέσω της παρατήρησης, της άσκησης και της αποστασιοποίησης.

Όσο βαθιά κι αν φτάσαμε στη σιγή, όσο και αν είδαμε καθαρά ποιοι είμαστε πίσω από τις σκέψεις - υπάρχει πάντα η επόμενη στιγμή: η καθημερινή ζωή, οι σχέσεις, οι αντιδράσεις, τα εμπόδια που επιστρέφουν.

Τώρα, ο Πατάντζαλι μάς καλεί να περάσουμε **από τη θεωρία στην πράξη**.

Το Κεφάλαιο Β δεν μιλά πια για τη φύση του νου.

Εδώ αρχίζει ο δρόμος του ασκούμενου.

Η Γιόγκα δεν είναι μια στιγμή εσωτερικής έκστασης.

Είναι μια **πρακτική ζωής** που μας ζητά να γειώσουμε όσα βλέπουμε μέσα μας, σε κάθε μας σκέψη, λόγο και πράξη.

Τώρα, συναντάμε τους **δύο δρόμους**:

- το δρόμο του απλού ανθρώπου που παλεύει μέσα στον κόσμο και
- το δρόμο του αναζητητή που είναι έτοιμος να αφοσιωθεί πιο ριζικά.

Και για τους δύο, η πρόταση είναι σαφής: **πράξη με νόημα και εσωτερική στάση**.

Αν στο πρώτο κεφάλαιο γευτήκαμε τη δύναμη της συνειδητής παρατήρησης, στο δεύτερο κεφάλαιο καλούμαστε

να χτίσουμε τη ζωή μας πάνω σε αυτό.

Να ζήσουμε τη γιόγκα στην καθημερινότητα

- όχι μόνο όταν ο κόσμος είναι ήσυχος, αλλά και **όταν δοκιμαζόμαστε.**

Η εσωτερική ησυχία δεν είναι πολυτέλεια. Είναι ανάγκη.
Η σύνδεση με τον Εαυτό δεν είναι επιλογή κάποιων λίγων.

Είναι δικαίωμα όλων.

Το Κεφάλαιο Β μάς δίνει τα εργαλεία για να το διεκδικήσουμε.

Ο Πατάντζαλι μάς περνάει από την αναγνώριση του Εαυτού, στην οικοδόμηση ενός τρόπου ύπαρξης που τον στηρίζει.

Μας δείχνει τα θεμέλια της πορείας:

τις **αξίες**,

τις **πράξεις**,

την **πειθαρχία**,

τη φωτιά της μεταμόρφωσης.

Αυτό είναι το επόμενο κεφάλαιο.

Και αφορά εμάς - τους ασκούμενους μαθητές - και στο στρωματάκι της γιόγκα και στη ζωή.

Εδώ ξεκινά η **πράξη**.

Εδώ,

η γιόγκα κατεβαίνει από το βουνό

και μπαίνει στην ουσία της.

Α ν α π ν ο ή