**Μια σύντομη εισαγωγή στη Γιόγκα**

Του Basile Catoméris
(Vishuddhananda Giri)

Από τα πανάρχαια χρόνια έως τις μέρες μας, η Ινδία προσφέρει αδιάλειπτα ζωντανές, βιωματικές παραδόσεις σε όσους αναζητούν την Αλήθεια. Οι παραδόσεις αυτές έχουν επιβιώσει μέσα από τις περιπέτειες της μακραίωνης ιστορίας της χώρας.
Στην ιστορία της ανθρωπότητας συναντούμε ξανά και ξανά τη διατύπωση υπαρξιακών ερωτημάτων, που χαρακτηρίζουν τις οντολογικές και εσχατολογικές αναζητήσεις του ανθρώπου.
Οι επιμέρους αφορμές μπορεί να είναι πολύ διαφορετικές: στοχασμοί γύρω από το αληθινό νόημα της ζωής, βαθιά θλίψη και οδύνη, ηδονή, κορεσμός, απογοητεύσεις, φόβος επικείμενων καταστροφών κ.ά.

Αλλά στην ουσία, τα ερωτήματα είναι πάντα τα ίδια:

«Ποιος είμαι;»

«Ποιος είναι ο σκοπός αυτής της ζωής;»

«Υπάρχει κάτι μετά τον θάνατο;»

Συναντούμε επίσης την ανάγκη του ανθρώπου για ηθικές αρχές, τη σκέψη μιας ενδεχόμενης ανταμοιβής ή τιμωρίας για τις πράξεις του και, εντός ή εκτός ενός θρησκευτικού πλαισίου, τη σωτηριολογική του αναζήτηση, όπως αυτή εκφράζεται μέσα από διάφορες διδασκαλίες περί σωτηρίας.

Αν εξαιρέσουμε τη μονιστική θεώρηση του Είναι ως της μόνης Πραγματικότητας (*Sohang, so ahang*), η προτροπή «Γνώθι σαυτόν» εμπεριέχει δύο βασικές θέσεις:

Πρώτον: Δεν γνωρίζω τον Εαυτό μου.
Δεύτερον: Μπορώ να γνωρίσω τον Εαυτό μου.

Η πρώτη θέση είναι μια αυτονόητη διαπίστωση, γιατί, με το που έρχεται ο άνθρωπος μέσω των αισθήσεών του σε επαφή με τα αντικείμενα του κόσμου, αντιλαμβάνεται την ίδια του την οντολογική ύπαρξη: η γνώση των αντικειμένων είναι σχετική, καθώς εξαρτάται από την ύπαρξη του «εγώ» που τα αντιλαμβάνεται. Χωρίς το «εγώ», ο κόσμος δεν υπάρχει.

Η δεύτερη θέση («Μπορώ να γνωρίσω τον Εαυτό μου») υπονοεί τη δυνατότητα του ανθρώπου να γνωρίσει μια οντότητα, τον Εαυτό, η οποία είναι φαινομενικά διαφορετική και διακριτή από τα αντικείμενα του κόσμου.

Ως προς τη φύση του Εαυτού, μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι στην καθημερινή μας ζωή, στις καταστάσεις της εγρήγορσης, του ύπνου και του ονείρου, η εμπειρία μας του «εγώ», μέσω των αισθήσεων, συνδέεται πάντοτε είτε με τον εξωτερικό κόσμο είτε με το ίδιο μας το σώμα. Μπορούμε επίσης να σκεφτόμαστε είτε με συγκεκριμένο τρόπο είτε

μέσα από αφηρημένες έννοιες. Ωστόσο, η επίγνωσή μας του «εγώ» βρίσκεται πρακτικά πάντοτε σε σχέση με τον αισθητό κόσμο. Και η σκέψη μας, έτσι όπως είναι χαρακτηριστικά υποδουλωμένη στον παράγοντα του χρόνου —έναν ακόμη θεμελιώδη περιορισμό του τρόπου ύπαρξής μας—, δεν μας προσφέρει κανένα στοιχείο για την αινιγματική φύση του αληθινού μας Είναι.

Αν είμαστε έτοιμοι να δεχθούμε την πανάρχαια αντίληψη ότι το πεπρωμένο του ανθρώπου δεν είναι άλλο από τον Θεό, την Υπέρτατη Συνείδηση, τότε θα πρέπει να δεχθούμε και την αναγκαιότητα της μετενσάρκωσης και να υιοθετήσουμε τη ντετερμινιστική άποψη ότι όλες οι πράξεις μας, τα λόγια μας, ακόμη και οι σκέψεις μας, διαμορφώνουν, προς το καλό ή το κακό, τις μελλοντικές μας ζωές· εκτός αν ασπαζόμαστε την ιδέα ότι η ψυχή μας μπορεί να λυτρωθεί μέσω της χάρης ενός avatara, μιας ενσάρκωσης του Θεού, όπως ο Krishna ή ο Χριστός, ή μέσω μιας ανώτερης γνώσης, όπως εκείνης που δίδαξαν οι Γνωστικοί.

Σύμφωνα με τη Yoga, ο Εαυτός, το Atman, είναι ταυτόσημος με το Θείο. Είναι το *jiwatman*, το ενσαρκωμένο πνεύμα, και όταν ενώνεται με το Υπέρτατο Πνεύμα, το Paramatman, προκύπτει αυτό που τεχνικά ονομάζεται Yoga. Αυτόν τον ορισμό συναντούμε στη Yogashikopanishad. Η λέξη Yoga έχει οριστεί με πολλούς τρόπους, αλλά κανένας από αυτούς δεν μπορεί να αποδώσει τη Yoga στο σύνολό της: τα ανώτερα και τα τελικά στάδια της Yoga είναι απερίγραπτα.

Γι’ αυτόν τον λόγο, οι αρχαίες γραφές και οι δάσκαλοι της Yoga τονίζουν πάντοτε ότι όποιος αναζητά την απάντηση στο ερώτημα «τι είναι Yoga;» πρέπει να τη βρει μέσα από την πρακτική της Yoga.

Μία από τις πλέον αξιόπιστες πηγές για τον ορισμό της Yoga βρίσκεται στον δεύτερο αφορισμό του έκτου *Darshana* του Patanjali: «Yoga citta writti nirodha». («Yoga είναι η παύση των διακυμάνσεων του νου»)

Ο θεμελιώδης παράγοντας σε όλες τις μορφές της Yoga είναι ο έλεγχος. Όταν ο νοητικός έλεγχος αναπτύσσεται στον ύψιστο βαθμό του, μέσα από τη βαθύτερη νοητική συγκέντρωση, επέρχεται το samadhi: το τελικό στάδιο της Yoga, η Ένωση. Είναι το τελικό στάδιο της διαδικασίας ελέγχου του νου. Η Yoga συνίσταται, επομένως, σε τρεις αδιαχώριστους και αλληλένδετους παράγοντες, συγκεκριμένα:

Απόλυτος έλεγχος
Απόλυτη συγκέντρωση
Απόλυτη ένωση

Στην ύψιστη μορφή του samadhi, η συνείδηση του yogi απορροφάται σταδιακά στην Υπέρτατη Συνείδηση, όπου τόσο η ατομική συνείδηση όσο και ο παράγοντας του ελέγχου εξαφανίζονται. Αυτό που απομένει είναι μόνο η Υπέρτατη Συνείδηση, που ονομάζεται επίσης Θεός.

Η εμπειρία της Yoga δεν προκύπτει από κάποια αναλυτική διεργασία του νου. Δεν βασίζεται στη διαλεκτική σκέψη, στην επεξεργασία δηλαδή μιας θέσης, αντίθεσης και

σύνθεσης. Δεν είναι αποτέλεσμα λογικών συλλογισμών ή υποθετικού στοχασμού, όσο λεπτός και ανεπτυγμένος κι αν είναι. Ούτε μπορεί να θεμελιωθεί στην απατηλή λογική του ορθού λόγου. Η Yoga είναι μια «ενστατική» κατάσταση, μια κατάσταση βαθιάς εσωτερικής απορρόφησης της συνείδησης, στην οποία φτάνει κανείς διαισθητικά. Είναι μια κατάσταση διαφωτιστική και αποκαλυπτική, που υπερβαίνει τόσο το αισθητηριακό όσο και το διανοητικό επίπεδο. Είναι άμεση και καταργεί τον χώρο, τον ψυχολογικό χρόνο και την αιτιότητα, ξεπερνώντας έτσι τον χαρακτηριστικό δυϊσμό της ζωής μας.

Η Yoga έχει τις ρίζες της στις απαρχές της ανθρώπινης ιστορίας. Ενδείξεις εξάσκησης της Yoga έχουν βρεθεί στην Αίγυπτο, ήδη γύρω στο 3000 π.Χ., καθώς και στο Mohenjo-Daro της Ινδίας, παρέχοντας σαφείς ενδείξεις για την παρουσία της Hatha Yoga ήδη από τη Βεδική εποχή. Θα ήθελα όμως να σας δείξω ακόμη παλαιότερα αρχαιολογικά ευρήματα: παραστάσεις στάσεων Yoga σε βραχογραφίες που ανακαλύφθηκαν το 1952 στην Addaura της Σικελίας. Τα ευρήματα αυτά φαίνεται να υποδηλώνουν την παρουσία της Yoga στη λεκάνη της Μεσογείου ήδη μεταξύ 15.000 και 10.000 π.Χ. Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι μορφές αυτές απεικονίζουν έναν χορό, με την ανατομία, τη δύναμη και την εκφραστικότητα των σωμάτων να αποδίδονται με τρόπο πρωτόγνωρο για την παλαιολιθική τέχνη. Όποιος γνωρίζει τη Hatha Yoga μπορεί εύκολα να αναγνωρίσει στις βραχογραφίες τη γνωστή *bhujangasana* και, χαμηλότερα, τη *makarasana*, ή ίσως τη *vrishcikasana*, τη στάση του σκορπιού.

Η αρχική μορφή της Yoga ονομάζεται Mahayoga, δηλαδή η ύψιστη Yoga. Χαρακτηρίζεται από οκτώ συστατικά μέρη, γνωστά ως *ashtanga yoga*. Από τις περισσότερες από 100 διαφορετικές διδασκαλίες της Yoga που έχουν καταγραφεί μέχρι σήμερα, έχουν προκύψει τέσσερις κύριες παραδόσεις. Η παρουσία τους μαρτυρείται ήδη στις Upanishads, πράγμα που δηλώνει τη Βεδική τους προέλευση. Αυτές είναι:

Mantra Yoga
Laya Yoga
Raja Yoga
Hatha Yoga

Η Raja Yoga, γνωστή ως το «Βασιλικό Μονοπάτι», περιλαμβάνει και άλλες διδασκαλίες της Yoga, όπως τη Jñana Yoga, την Karma Yoga και την Bhakti Yoga. Και στις τέσσερις κύριες παραδόσεις βρίσκουμε τα οκτώ συστατικά μέρη που αποτελούν την ashtanga yoga, με κάποιες διαφοροποιήσεις, αλλά πάντα με τον ίδιο αριθμό συστατικών.

<u>Mantra Yoga</u>
Κυριολεκτικά, η λέξη mantra σημαίνει, μεταξύ άλλων, «απελευθέρωση από τον νου». Αποτελείται από δύο μέρη, το man και το tra. Το man προέρχεται από το manas, που σημαίνει «νους» —από την ίδια ρίζα προέρχονται το λατινικό mens και το αγγλικό mind— ενώ το tra συνδέεται με το trana, που σημαίνει «απελευθερώνω από».

Το mantra λειτουργεί ως ένα εργαλείο ή ένα είδος φορέα στην πρακτική της Mantra Yoga. Αποτελείται από έναν ήχο ή μια σειρά ήχων που, κατά κανόνα, δεν έχουν γλωσσική σημασία. Τα mantras χρησιμοποιούνται σχεδόν σε όλες τις παραδόσεις της Yoga, όπως και σε τελετουργίες στην Ινδία.

Στην παράδοση της Yoga, το bija mantra δίνεται σε έναν αφοσιωμένο και κατάλληλα προετοιμασμένο μαθητή, όταν αυτός είναι έτοιμος για τη diksha, δηλαδή τη μύηση. Ο Guru θα ζητήσει τότε από τον μαθητή να διαφυλάξει το mantra αποκλειστικά για τον εαυτό του, καθώς σε διαφορετική περίπτωση θα επηρεαστεί αρνητικά η «ενεργοποίησή» του.

Υπάρχουν λόγιοι στην Ινδία που αμφισβητούν την ανάγκη μυστικότητας του bija mantra, καθώς πολλά mantras είναι ήδη δημοσιευμένα στη βιβλιογραφία. Σύμφωνα όμως με την παράδοση, ένα mantra ή μια σειρά από mantras που απλώς διαβάζει κανείς σε ένα βιβλίο δεν είναι ένα πραγματικό mantra. Γίνεται mantra μόνο όταν μεταδίδεται προσωπικά και με τον κατάλληλο τρόπο από τον Guru στον μαθητή. Μάλιστα, στην παραδοσιακή Yoga, το mantra του μαθητή περιλαμβάνεται στην πνευματική άσκηση του ίδιου του Guru, με σκοπό να ενισχύσει και να επιταχύνει την πνευματική εξέλιξη του μαθητή.

Η μυστικότητα αυτή δεν ισχύει για άλλα mantras, όπως για παράδειγμα το Pranava (Om) ή το Krishna. Η εξήγηση που δίνεται είναι ότι αυτά τα mantras διαθέτουν ένα τεράστιο δυναμικό, το οποίο μπορεί να αξιοποιηθεί πλήρως μόνο από έναν πολύ προχωρημένο yogi, αν και μπορούν να ωφελήσουν και τους υπόλοιπους ανθρώπους. Οι Mantra Yogis θεωρείται ότι διαθέτουν υπερφυσικές δυνάμεις, τις οποίες, κατά κανόνα, δεν επιδεικνύουν.

Layayoga

Αυτή η παράδοση της Yoga περιλαμβάνει πρακτικές εξαγνισμού και ειδικές μεθόδους συγκέντρωσης, στις οποίες το σύστημα των chakras έχει κεντρική θέση. Κύριο χαρακτηριστικό αυτής της παράδοσης της Yoga είναι η προσπάθεια αφύπνισης μιας λανθάνουσας πνευματικής ενέργειας που ονομάζεται Kundalini. Ο δάσκαλός μου, Professor Goswami, έχει αφιερώσει ένα ολόκληρο βιβλίο σε αυτό το θέμα, στο οποίο παρουσιάζει επίσης επιστημονικά τη Yoga γενικότερα και το mantra ειδικότερα. Το βιβλίο του, Layayoga, θεωρείται κλασικό έργο στη βιβλιογραφία της Yoga.

Raja Yoga

Η ονομασία «Βασιλικό Μονοπάτι» δηλώνει ότι πρόκειται για μια πολύ προχωρημένη μορφή της Yoga. Στη Raja Yoga, ο ασκούμενος αναμένεται να έχει τέτοιο έλεγχο του νου, ώστε η άσκηση να μπορεί να επικεντρωθεί κατά κύριο λόγο στην ίδια τη διαδικασία της συγκέντρωσης. Ο μαθητής θεωρείται επομένως ικανός να ανταποκριθεί σε προχωρημένες απαιτήσεις, ώστε να φτάσει στα ανώτερα επίπεδα της συνείδησης ήδη από τα πρώτα στάδια της πρακτικής.

Σε αυτό το πλαίσιο, είναι ενδιαφέρον να αναφέρουμε τι έχει πει ο Shiva, ο οποίος, σύμφωνα με την ινδική παράδοση, θεωρείται ο θεμελιωτής της Yoga: ότι χωρίς προηγούμενη εξάσκηση στη Hatha Yoga, δεν μπορεί κανείς να προχωρήσει στη Raja Yoga. Παράλληλα, χωρίς τη Raja Yoga, η Hatha Yoga παραμένει ατελής.

Hatha Yoga

Φτάνουμε τώρα στην τελευταία από τις τέσσερις παραδόσεις που αναφέραμε προηγουμένως και οι οποίες έχουν ως κοινό στοιχείο το οκταπλό μονοπάτι, την

Ashtanga Yoga. Η Hatha Yoga παρουσιάζεται πολύ συχνά ως ένα είδος γυμναστικής, η οποία, μαζί με ορισμένους κανόνες διατροφής, νηστείας και εξαγνισμού, αποσκοπεί στην ευεξία, στη βελτίωση της ικανότητας χαλάρωσης και συγκέντρωσης του νου και ούτω καθεξής.

Μια τέτοια επιδίωξη είναι βέβαια σημαντική, αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι, παραδοσιακά, η Hatha Yoga έχει πολύ υψηλότερους στόχους από το να βοηθά τον άνθρωπο να παραμένει υγιής, ευτυχισμένος και αποτελεσματικός στην καθημερινή του ζωή ή να του ανανεώνει την ενέργεια.

Η σοβαρή εξάσκηση της Yoga προϋποθέτει την πρακτική των yama και niyama. Οι δύο αυτές πρακτικές περιλαμβάνουν δέκα κανόνες που αφορούν το σώμα, τον νου και την ηθική συμπεριφορά. Αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για τους μαθητές των οποίων οι στόχοι δεν περιορίζονται αποκλειστικά σε σωματικά αποτελέσματα.

Ο πρώτος από αυτούς τους δέκα κανόνες είναι:

Μη βία (Ahimsa): σημαίνει να μην προκαλούμε βλάβη σε κανένα άλλο έμβιο ον, ούτε με τις πράξεις μας ή τα λόγια μας, αλλά ούτε και στη σκέψη μας. Η σημαντική αυτή άσκηση αξίζει ιδιαίτερης προσοχής, καθώς αποτελεί το κλειδί για την επίτευξη πραγματικής και διαρκούς ειρήνης, τόσο για το άτομο όσο και για την ανθρωπότητα συνολικά.
Η μη βία έγινε ιδιαίτερα γνωστή στη σύγχρονη εποχή ως το μοναδικό όπλο που χρησιμοποίησε με επιτυχία ο Mahatma Gandhi στον αγώνα για την ανεξαρτησία της Ινδίας, έπειτα από περισσότερο από έναν αιώνα αποικιακής κυριαρχίας. Οι yogis λένε ότι, όταν η Ahimsa ασκείται σταθερά και με αφοσίωση, ο αρχικά αρνητικός χαρακτήρας της —που εκφράζεται από το αρχικό «a-», με την έννοια του «μη»— μετατρέπεται σταδιακά σε κάτι θετικό. Ξεκινώντας από τη μη βία, η Ahimsa εξελίσσεται σε ουδετερότητα, ανεκτικότητα, συμπάθεια και συμπόνια, οδηγώντας τελικά σε μια οικουμενική αγάπη, που εκτείνεται σε όλα τα έμβια όντα, ακόμη και στα φυτά. Είναι αυταπάτη να πιστεύουμε ότι ο άνθρωπος μπορεί να αγαπήσει τον πλησίον του όποτε το αποφασίσει ή επειδή του το επιβάλλουν.

Αλήθεια (Satya): σημαίνει να λέμε την αλήθεια και να ενεργούμε σύμφωνα με την αλήθεια.

Μη κλοπή (Asteya): η οποία, με την ευρύτερη έννοια, σημαίνει ακόμη και να μην οικειοποιούμαστε τις ιδέες των άλλων.

Σεξουαλική εγκράτεια (Brahmacharya): ένας έλεγχος που, στην ολοκληρωμένη του μορφή, αφορά τόσο τις συνειδητές όσο και τις ασυνείδητες πλευρές της ζωής μας και εκδηλώνεται στις πράξεις, στα λόγια και στις σκέψεις μας.

Μη κτητικότητα (Aparigraha): σημαίνει να απέχουμε από οτιδήποτε είναι περιττό σε σχέση με τις φυσικές ή βασικές μας ανάγκες.

Καθαρότητα (Shoucha): αφορά τόσο την εξωτερική όσο και την εσωτερική καθαρότητα του σώματος. Σε αυτή την πρακτική περιλαμβάνονται επίσης οι ειδικές δίαιτες και η νηστεία.

Αυτάρκεια / το να είμαστε ικανοποιημένοι με όσα έχουμε (Santosha): η καλλιέργεια ενός θετικού αισθήματος για τη ζωή συνδέεται στενά με την εσωτερική μας ύπαρξη.

Αυτοπειθαρχία / Ασκητισμός (Tapasya): στην πρακτική της Hatha Yoga η πειθαρχία αφορά πρωτίστως τη σωματική διάσταση και σημαίνει ότι η δύναμη της θέλησης οδηγείται πέρα από τα σωματικά και νοητικά όρια. Υπάρχει επίσης μια γενικότερη εφαρμογή των tapas. Πέρα από την άσκηση συγκεκριμένων tapas, περιλαμβάνεται ένας ασκητισμός του λόγου και του νου, όπου η πρακτική της σιωπής παίζει σημαντικό ρόλο.

Πνευματική μελέτη και ασκήσεις mantra (Svadhyaya): περιλαμβάνουν τη μελέτη των Ιερών Γραφών και την πρακτική του japa mantra.

Συγκέντρωση με βαθύ αίσθημα αφοσίωσης στον Θεό (Ishvara Pranidhana): σύμφωνα με αυτή την πρακτική, η παράδοση στον Θεό αποτελεί πολύ σημαντικό στοιχείο της άσκησης του μαθητή.

Μετά από αυτούς τους δέκα κανόνες ακολουθούν οι *Asana*, δηλαδή οι ψυχοσωματικές ασκήσεις, οι οποίες, από τεχνική άποψη, αποτελούν μια διαδικασία που αποσκοπεί στον έλεγχο ολόκληρου του σκελετικού μυϊκού συστήματος, με στόχο την αρμονική και συμμετρική ανάπτυξη του σώματος. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω δυναμικών και στατικών ασκήσεων, οι οποίες αναπτύσσουν την ευλυγισία, την ταχύτητα, τη δύναμη και την αντοχή του σώματος.

Pranayama: Αποτελείται από διάφορες τεχνικές αναπνοής, με ή χωρίς τη χρήση μάντρα.

Pratyahara: Αποτελεί την τελευταία προπαρασκευαστική άσκηση πριν από την καθαυτό πρακτική της συγκέντρωσης. Μπορεί να περιγραφεί ως η απόσυρση των αισθήσεων από τα εξωτερικά αντικείμενα.

Dharana / Dhyana / Samadhi:
Πρόκειται για τις διαδικασίες της συγκέντρωσης, με τις διάφορες φάσεις τους. Αποτελούν το τελευταίο στάδιο της οκταπλής οδού (Ashtanga Yoga) και ακολουθούν τις προηγούμενες ασκήσεις, οι οποίες παραδοσιακά θεωρούνται ιδιαίτερα βοηθητικές, αν όχι απαραίτητες, τόσο για τον ασκούμενο στη Hatha Yoga όσο και για κάθε άνθρωπο που επιδιώκει τη Γνώση του Εαυτού, μια γνώση που στην πραγματικότητα προϋποθέτει τον πλήρη έλεγχο των αισθήσεων και του νου.

Για να επιτύχει κανείς στον «διαλογισμό», ο οποίος αποτελεί το κλειδί για την απόκτηση αυτού του βαθμού ελέγχου, πρέπει πρώτα να έχει αποκτήσει μια σταθερή βάση πάνω στην οποία να στηριχθεί. Αυτή η βάση είναι ένα υγιές και καλά ελεγχόμενο σώμα, του οποίου η ζωτικότητα διατηρείται μέσω της κατάλληλης σωματικής άσκησης, της σωστής διατροφής και των πρακτικών καθαρμού, όλα αυτά σε συνδυασμό με την πνευματική αγνότητα.

Η πραγμάτωση του Εαυτού, νοούμενου ως Υπέρτατης Πραγματικότητας, ασφαλώς δεν είναι προσιτή σε όλους. Μόλις μια χούφτα γιόγκι στην Ινδία μάς είναι γνωστοί ως «απελευθερωμένοι εν ζωή», *jivan-muktas*, αν και ενδέχεται να υπάρχουν αντίστοιχοί τους και σε άλλες χώρες.

Το να συνειδητοποιήσουμε ότι μια πραγματική και μόνιμη αλλαγή της σημερινής μας κατάστασης μπορεί να αρχίσει μόνο όταν εμείς οι ίδιοι, ως άτομα, αλλάξουμε τον εαυτό μας, δεν έχει ακόμη ριζώσει στη σκέψη μας, ιδιαίτερα όταν ένας τρόπος σκέψης που χαρακτηρίζεται από υπερβολική εξάρτηση ή εγωισμό εμποδίζει την προσωπική ανάπτυξη του ανθρώπου.

Σε σχέση με αυτό, η μακραίωνη εμπειρία των γιόγκι μάς διδάσκει ότι ουσιαστικές αλλαγές πράγματι συντελούνται στην πορεία, κατά τη διάρκεια μιας σοβαρής και συστηματικής άσκησης της Γιόγκα, ακόμη και πριν ολοκληρωθεί το πνευματικό ταξίδι.

Γι’ αυτό, επιτρέψτε μου, φίλοι μου, να σας προτρέψω, κλείνοντας από εκεί ακριβώς που ξεκίνησα και ολοκληρώνοντας έτσι, κατά κάποιον τρόπο, έναν κύκλο, να στοχαστείτε πάνω στη σοφή προτροπή της Αρχαίας Ινδίας:

“Arise, awake and seek a teacher; and know who Thou art.”

«Σήκω, αφυπνίσου και αναζήτησε έναν Δάσκαλο· και γνώρισε ποιος Είσαι — Γνώθι σαυτόν».