

Jennie Lee

Joga

prawdziwa



PRAKTYKA JOGASUTR
DROGĄ DO SZCZĘŚCIA I DUCHOWEGO SPEŁNIENIA

 SAMSARA



Recenzje książki *Joga prawdziwa*

„*Joga prawdziwa* to wszechstronna książka o życiu; każdy rozdział napisany jest klarownie, z pokorą i miłością. (...) Jennie Lee otworzyła nam oczy i uczyniła tę często źle rozumianą praktykę bardzo przystępną. (...) Naprawdę genialne i afirmujące życie dzieło”.

– *Graham Salisbury*

nagradzany autor *Under the Blood-Red Sun*



„[Jennie Lee] tłumaczy słuchaczom Zachodu antyczną mądrość filozofii jogicznej z jasnością i prostotą, by w sposób radosny i znaczący mogli stosować jej moc w radzeniu sobie ze stresami życia, jak również cieszyć się jej nagrodami. Inspirująca książka Jennie uskrzydla serce, ciało i umysł”.

– *Sydney Solis*

autor *Storytime Yoga*

„Jennie Lee włożyła w tę interpretację *Jogasutr* całe swoje serce, przystosowując jej nauki do życiowej praktyki, która pomaga wieść szczęśliwe, wolne i mądre życie”.

– *Kelly Birch*

wydawca „Yoga Therapy Today”,
magazynu International Association of Yoga Therapists



„*Joga prawdziwa* Jennie Lee przypomina nam (...), [że] szczęście i zadowolenie nie mają swego źródła na zewnątrz nas, lecz są esencją naszej prawdziwej istoty. [*Joga prawdziwa*] to książka, do której często będziesz powracał”.

– *Suzanne Dubus*

dyrektor generalna Jeanne Geiger Crisis Center



„*Joga prawdziwa* oferuje przystępne wprowadzenie do ośmiu gałęzi jogi Patańdzalego (...) i jest świetnym uzupełnieniem technicznych tłumaczeń *sutr*”.

– *Janet Stone*

założycielka Janet Stone Yoga



J e n n i e L e e

Joga

prawdziwa



PRAKTYKA JOGASUTR
DROGĄ DO SZCZĘŚCIA I DUCHOWEGO SPEŁNIENIA

PRZEŁOŻYŁ
Marek M. Czekański

 SAMSARA

Tytuł oryginału:
True Yoga: Practicing with the Yoga Sutras for Happiness & Spiritual Fulfillment

Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Redakcja: Anna Strożek
Redakcja merytoryczna: Juliusz Poznański
Korekta: Marta Pustuła
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: kynny (iStock.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

TRUE YOGA: Practicing with the Yoga Sutras for Happiness & Spiritual Fulfillment
Copyright © 2016 by Jennie Lee

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125
www.llewellyn.com

Zgodnie z intencją autorki, przedstawione w tej książce treści nie powinny zastępować profesjonalnych porad lekarskich i psychologicznych. W sprawach wymagających leczenia czytelnicy powinni zwracać się do profesjonalistów. Wydawca i autorka nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za uszkodzenia zdrowia wywołane przez czytelników w rezultacie praktycznego wykorzystywania treści przedstawionych w tej książce oraz zalecają zachowanie zdrowego rozsądku przy rozważaniu podejmowania opisanych w niej praktyk.

Copyright © 2017 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Marek M. Czekański

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN 978-83-65442-64-2



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/samsarapl



WYDAWNICTWO SAMSARA

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl

Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl



Spis treści



Przedmowa – Amy Weintraub	9
Wstęp	13
Osiem gałęzi jogi	33

CZĘŚĆ I

GAŁĄŻ PIERWSZA – PRACA WEWNĘTRZNA.
NAWIĄZANIE ŁĄCZNOŚCI Z WŁASNĄ PRAWDZIWĄ NATURĄ

ROZDZIAŁ 1. Spokój wewnętrzny (<i>ahimsā</i>). Źródło szczęścia jest w ludzkim wnętrzu.	41
ROZDZIAŁ 2. Prawdomówność (<i>satya</i>). Uczciwość jest źródłem osobistej mocy.	55
ROZDZIAŁ 3. Szczodrość (<i>asteya</i>). Dzielenie się jest podstawą dobrobytu	67
ROZDZIAŁ 4. Samokontrola (<i>brahmacharya</i>). Zachowanie umiaru podnosi poziom energii	77
ROZDZIAŁ 5. Wdzięczność (<i>aparigraha</i>). Wdzięczność przynosi obfitość.	89

CZĘŚĆ II

GAŁĄŻ DRUGA – INTEGRACJA ŻYCIA. TWORZENIE HARMONIJNEJ EGZYSTENCJI

ROZDZIAŁ 6. Czystość (*śauca*).

Wybierając mniej, otrzymujemy więcej. 103

ROZDZIAŁ 7. Zadowolenie (*santoṣa*).

Akceptacja stanu rzeczy jest wolnością. 115

ROZDZIAŁ 8. Właściwe działania (*tapas*).

Łączenie uczuć z wyrzeczeniem. 129

ROZDZIAŁ 9. Autorefleksja (*svādhyāya*).

Odkrywanie własnej prawdziwej tożsamości. 145

ROZDZIAŁ 10. Oddanie się Bogu (*Īśvara praṇidhāna*).

Poddanie się Miłości. 159

CZĘŚĆ III

POZOSTAŁE GAŁĘZIE – PRAKTYKI GŁĘBSZE. NAWIĄZYWANIE ŁĄCZNOŚCI Z WŁASNĄ BOSKOŚCIĄ

ROZDZIAŁ 11. Praktyki cielesne (*āsana*).

Prawidłowa i niewymuszona pozycja ciała. 177

ROZDZIAŁ 12. Kontrolowanie subtelnej energii życia

(*prāṇāyāma*). Kontrola i rozwój siły życiowej. 193

ROZDZIAŁ 13. Internalizacja (*pratyāhāra*).

Oczekujący spokój wewnętrzny. 217

ROZDZIAŁ 14. Koncentracja uwagi (*dhāraṇā*).

Trening stabilnego skupienia umysłu. 229

ROZDZIAŁ 15. Medytacja (*dhyāna*). Stan prawdziwego spokoju. . . 243

ROZDZIAŁ 16. Wyzwolenie (*samādhi*).

Osiągnięcie stanu trwałej szczęśliwości. 257

Epilog. 269

Polecane źródła. 273

Podziękowania. 277

*Książka ta
dedykowana jest Bogu
– Najwyższej Miłości*

Przedmowa

Jogasutry Patańdzalego były od wieków i są nadal przedmiotem wielu studiów i komentarzy. Kiedy dotarła do mnie książka Jennie Lee zatytułowana *Joga prawdziwa. Praktyka Jogasutr drogą do szczęścia i duchowego spełnienia*, nie wiedziałam nic o działalności dydaktycznej jej Autorki, zaciekało mnie więc, coś nowego ma ona do zaoferowania. I oto znalazłam w niej osobę, która rozpoznała swoją Jaźń w klasycznym tekście, jak gdyby znała go już na pamięć. Jej objaśniający komentarz opiera się na pięciu różnych przekładach, jego źródłem jest jednak bezpośrednie zrozumienie znaczenia zawartych w nich treści, oparte na jej własnym doświadczeniu. Dla Jennie Lee *Jogasutry* są receptą na życie, którą dzieli się z czytelnikami z perspektywy tego właśnie osobistego doświadczenia, a nie zapamiętywania znaczeń. Dzięki temu ofiarowuje nam dar szczegółny w postaci pięknie napisanego przekładu i komentarza zakorzenionego we współczuciu, w którym wszyscy możemy odnaleźć swoje odbicia. Ten sposób przeżywania *Jogasutr* – poprzez osobiste i bezpośrednie przesłanie, przynoszący czyteln-

nikowi prawdziwie odkrywczе chwile – jest najwartościowszym sposobem uczenia się prawd zawartych w tym dziele.

W jednym z moich ulubionych komentarzy do *Joga-sutr* Svāmi Venkateśānanda odróżnia „przekazywanie informacji” od „przesłania”. Można przekazywać innym informacje, jednak prawdziwe pojmowanie znaczeń wymaga osobistego przesłania, w którym – jak pisze – „nie ma miejsca na nieporozumienia, dochodzi bowiem do kontaktu podmiotu z przedmiotem »na tych samych falach«, a treści transmitowane są z serca do serca”*. Takie przesłania nie dokonują się łatwo samą tylko drogą werbalną. Zdarza się to jednak w przypadku tekstów wybitnie wymownych i znaczących, których treści natychmiast rozumiemy i które głęboko zapadają nam w serce. Tak właśnie należy studiować *Jogasutry*. Komentarz oferowany w tej książce może być nośnikiem bezpośredniego przesłania Autorki, pozwalającym zrozumieć głębsze znaczenia tych starożytnych aforyzmów.

Wybranych wersetom Autorka przyporządkowuje codzienne praktyki, tematy do przemyślenia oraz afirmacje mogące pomóc w integracji ich treści z życiem, co niewątpliwie będzie dla Czytelników źródłem sporej radości. W przeciwieństwie do niektórych komentarzy akcentujących samodyscyplinę, Jennie Lee zaprasza nas do poszukiwania najgłębszej duchowej tożsamości, okazując przy tym współczucie dla przesłaniających ją warstw mentalności; posługuje się nastrojami i opowieściami, a także wyzwaniem życia codziennego. Ko-

* Svāmi Venkateśānanda, *The Yoga Sutras of Patañjali with Commentary*, Motilal Banarsidass, Delhi 2008.

mentarz ten płynie bezpośrednio z serca Autorki do serc Czytelników. Zachęcam do jego wysłuchania i aktywnego wykorzystania.

– *Amy Weintraub*

założycielka Jogistycznego Instytutu Uzdrawiania Siłą Życiową
(LifeForce Yoga Healing Institute) oraz autorka książek
Yoga for Depression i *Yoga Skills for Therapists*

Wstęp

Czy teraz – dokładnie w tej chwili – czujesz się szczęśliwy? Być może tak, jeśli dobrze ci się wiedzie. Jeżeli nie, to jesteś przygnębiony. A gdybyś tak mógł niezależnie od okoliczności – złych lub dobrych – odpowiedzieć zawsze: „Tak! Jestem szczęśliwy”?

Szczęścia szukamy zwykle na zewnątrz, wśród ludzi, miejsc i rzeczy przynoszących nam spełnienie. Satysfakcje te są jednak przemijające i nieprzewidywalne, kontynuujemy więc nasze poszukiwania dzień po dniu, by wreszcie, w którymś momencie – przeważnie w następstwie jakiegoś cierpienia – uświadomić sobie, że przyjemności zewnętrzne, nawet te największe, nie dają trwałego zadowolenia. Bez względu na zakres i skalę życiowych sukcesów lub też ich brak, czas, który marnujemy na próby zapewnienia sobie szczęścia w świecie, upływa wraz z naszym życiem.

Wszystkie te wysiłki przynoszą nam tylko efemeryczne chwile szczęścia. Okazuje się jednak, że istnieje sposób na stałe odczuwanie celowości, znaczenia i radości każdego dnia, niezależnie od tego, co niesie życie. Wy-

próbowanym przez wieki przewodnikiem w sferze osobistego rozwoju tych doświadczeń są *Jogasutry* – zbiór około dwustu aforyzmów zawierających oświecające nauki zebrane ponad dwa tysiące lat temu przez mędrca o nazwisku Patańdźali (sansk. *Patañjali*). W drugiej księdze tego dzieła znajduje się część poświęcona „ośmiu gałęziom” (sansk. *aṣṭāṅga*) jogi będącym kwintesencją duchowej mądrości w formie zintegrowanego systemu praktyk uczących nas życia w stanie *trwałego szczęścia*. Celem tej książki jest opisanie sposobów wykorzystania tych konkretnych aforyzmów dla osiągnięcia głębokiej, trwałej radości i spełnienia o wymiarze znacznie przekraczającym wszystko, co świat zewnętrzny ma nam do zaoferowania.

Moja opowieść

Ból jest potężnym czynnikiem motywującym. Nie musi tak być, jednak często cierpienie rozbudza w nas potrzebę wzniesienia się ponad chwilowe przyjemności życia dla znalezienia nowej perspektywy jego oglądu. Smutnym, lecz prawdziwym jest, iż ludzie rzadko opuszczają swoje strefy komfortu, póki nie zostaną z nich brutalnie wyrwani.

Szesnaście lat temu doświadczyłam czegoś takiego. W krytycznej chwili musiałam, wyczerpana permanentnym płaczem cierpiącego na kolki niemowlęcia, stawić czoła swemu burzliwemu małżeństwu oraz przerażeniu towarzyszącemu przygotowaniom do przeprowadzki na drugi koniec kraju, daleko od przyjaciół, rodziny, pracy

i wszystkiego, do czego byłam przyzwyczajona. Zmobilizowałam wtedy wszystkie wewnętrzne zasoby, by powrócić do stanu równowagi, nie ulegając pokusom objadania się, picia alkoholu, nadużywania zakupów i innych niezdrowych reakcji, ponieważ wiedziałam, że żadne z tych działań nie przyniesie mi prawdziwego spełnienia. Wówczas też zaczęłam szukać drogi do trwałego wewnętrznego spokoju i miłości.

Tak się złożyło, że studiowałam psychologię duchową. Na zakończenie pierwszego roku miałam opisać własną koncepcję psychoterapii, postanowiłam więc wykorzystać tę okoliczność, tworząc w wyobraźni osobistą mapę drogi do szczęścia, którego tak bardzo pragnęłam. Nazwałam ją „Terapią radości”. Jej opis zaczynał się tak:

„W każdym z nas jest promienne światło Radości. Jest ono Boską iskrą obecną od chwili narodzin. Dzięki indywidualnemu urzeczywistnieniu więzi z Boskim Źródłem odnajdujemy prawdziwą wewnętrzną radość, pozwalając jej światłu promieniować”.

Przypomina to aforyzmy 2 i 3 z pierwszej księgi *Jogasutr* w interpretacji Nischali Joy Devī: „Skupiona w sercu świadomość uspokaja się. Doświadczamy wtedy naszej prawdziwej natury – radości”^{*}.

Niesamowite jest to, że w owym czasie ani przedtem nie studiowałam *Jogasutr*! Pisząc pracę o „Terapii radości”, uprawiałam tylko fizyczne aspekty jogi (sanskryt. *haṭha yoga*) i nie miałam pojęcia, że tworzę model analogiczny do starożytnej koncepcji szczęścia wyłożonej w aforyzmach Patańdzalego. Kiedy odkryłam prawdziwe

^{*} Devī Nischala Joy, *The Secret Power of Yoga*, Three Rivers Press, Nowy Jork 2007, s. 18.

nauki jogi – fantastyczną ścisłą wiedzę o szczęściu – oraz ich związek z uwielbianymi przeze mnie asanami, takimi jak stanie na głowie i pozycja psa z głową do dołu, wówczas nabrało sensu włączenie mojej „Terapii radości” do szerzej pojętej terapii jogistycznej. Od tamtej pory terapia ta jest moim zawodem, co pozwala mi dzielić się z setkami osób odmieniającymi życie zasadami *Jogasutr*.

Opowiadałam tu o tym wszystkim, by zilustrować fakt, iż moja indywidualna świadomość zaczęła czerpać siły z wszechobecnej Świadomości Stwórczej i otrzymała od Niej niezbędne zrozumienie, ponieważ autentycznie poszukiwałam szczęścia na poziomie duchowym. W tym tkwi istota podróży, w której drogowskazami są aforyzmy *Jogasutr* wyprowadzające ponad perspektywę doświadczeń oddzielonej, pełnej lęku indywidualnej świadomości ku radosnemu połączeniu ze Świadomością Boską, gdzie wszystko jest możliwe, radosne i bezpieczne.

Od tamtej pory minęło wiele lat i w tym czasie życie, wypróbowując moją zdolność do osobistego traktowania tych nauk, stawiało mnie wobec licznych wyzwań, takich jak: rok głębokiej depresji, utrata dziecka i jednego z rodziców, rozwód, dodatkowe przeprowadzki, dziesięć lat samotnego wychowywania dziecka oraz mnóstwo kłopotów finansowych. Jednak dzięki codziennemu praktycznemu stosowaniu zasad opisanych w tej książce jestem dziś odporniejsza na stres w chwilach ciężkich prób oraz czuję się lepiej zakorzeniona w niewzruszonym spokoju i radości. Książkę tę napisałam, pragnąc pokazać drogę do *trwałego* szczęścia i duchowego spełnienia – bez względu na wyzwania, jakie stawia przed nami życie.

Prawdziwe szczęście wiąże się z pomyślną realizacją właściwie wybranych celów, dlatego opisane dalej praktyki wymagają rzetelnego zaangażowania – jak wszystko, co jest warte naszego wysiłku. Musimy *świadomie wybierać* spokojne reakcje w sytuacjach konfliktowych. Musimy *wybierać* wewnętrzne postawy wdzięczności w chwilach przygnębienia, w których opanowuje nas negatywne myślenie. Musimy *z osobistego wyboru* mówić prawdę, nawet gdy jest to niewygodne. Nie zawsze są to wybory łatwe, jednak gdy zachowujemy stałą gotowość do dążenia do prawdziwego szczęścia i poczucia bezpieczeństwa podtrzymującego nas w każdych warunkach życiowych, okazują się niewielką ceną czystości, mocy i mądrości, które przynosi ich praktykowanie.

Osiem gałęzi jogi opisanych przez Patańdzalego ma *decydujące* znaczenie dla wszystkich ludzi pragnących szczęścia i zainteresowanych praktyką prawdziwej jogi. Prowadzą nas one do zachowania spokoju, harmonii i zadowolenia we wszelkich życiowych przedsięwzięciach, tworząc zarazem spójny system otwierający drogę do radości i świadomego kontaktu z własną Boskością. Aby ujrzeć je w szerszym kontekście, poświęcimy nieco uwagi historii *Jogasutr*.

Geneza *Jogasutr*

Jogasutry to genialnie uporządkowana synteza odwiecznej duchowej mądrości wyrażonej m.in. w Wedach, Upaniszadach, naukach buddyjskich i *Bhagawadgicie* – fundamentalnym tekście o zasadniczym znaczeniu dla zrozumienia filozofii i praktyki jogi.

Filozofia jogi i Wedy

Najstarsze zachowane sformułowania nauk jogi pochodzą sprzed pięciu tysięcy lat. Na pieczęciach znalezionych przez archeologów w dolinie Indusu widoczne są postacie ludzkie w pozycjach medytacyjnych. Równie odległe w czasie jest pochodzenie Wed uważanych za najstarsze teksty religijne, w których filozofia jogi występuje w dojrzałej postaci. Sanskryckie słowo *veda* pochodzi od rdzenia *vid* oznaczającego wiedzę – zwłaszcza w znaczeniu gnozy. Klasyczne systemy filozoficzne hinduizmu uznają Wedy za pisma objawione o najwyższym autorytecie. Joga jest jednym z sześciu takich systemów, obecnie najszerzej znanym.

W zrozumieniu miejsca i roli filozofii jogi w całokształcie nauk wedyjskich pomocna jest ogólna znajomość pozostałych pięciu systemów. Z tego samego rdzenia co słowo *veda* pochodzi wedanta (sanskryt. *vedānta*). Przyrostek *anta* oznacza dosłownie „koniec”, *vedānta* jest więc wiedzą ostateczną, czyli najwyższą – wszechogarniającą i obejmującą uniwersalne monistyczne (sanskryt. *advaita*) doświadczenie jedności Wszelchrzeczy. Wedanta potwierdza – na podstawie zgodnego świadectwa mistyków wszystkich tradycji i epok – iż wszystko jest projekcją Jednej Świadomości i manifestacją Jednej Rzeczywistości.

Sāṃkhya jest systemem filozoficznym wyjaśniającym, w jaki sposób Jedna Świadomość przejawia się w wielu zjawiskach i rzeczach świata materialnego. Trzecim wielkim systemem filozoficznym jest joga (sanskryt. *yoga*) opisująca sposoby urzeczywistnienia jedności z uniwersalną Jedną Świadomością poprzez odpowiednie praktyki prowadzące nas drogą wiodącą od ignorancji i pozornych

ograniczeń do prawdy i wyzwolenia (sansk. *kaivalya*, *mukti*, *mokṣa*, *nirvāṇa*).

Pozostałe trzy systemy filozofii hinduistycznej to: *mīmāṃsā*, której głównym tematem jest *dharma*, tj. zasady właściwego życia; *nyāya* – system epistemologiczny badający źródła wiedzy; oraz *vaiśeṣika* redukująca wszystkie przejawy stworzenia do ich zasad podstawowych. W hinduizmie filozofia tworzy wprawdzie podstawy życia religijnego, należy jednak te kategorie rozróżniać. *Joga nie jest religią*. Jest systemem filozoficznym oraz empiryczną i ścisłą nauką duchową. W zgodności z przesłaniem Wed filozofia jogi potwierdza wszystkie prawdy religijne jako uniwersalne i emanujące z Jednej Świadomości. Możemy więc bezkonfliktowo łączyć praktykę jogi z każdym religijnym wyznaniem i należącymi doń zwyczajami.

Upaniszady

Starożytne wedyjskie ceremonie celebrowali bramini – duchowni, którym panujący wówczas w Indiach system kastowy nadawał elitarny status. Kiedy najdawniejsi jogini decydowali się poszukiwać bezpośredniej realizacji jedności ze Świadomością Najwyższą, udawali się do miejsc odosobnionych na łonie natury i eksperymentalnie weryfikowali ćwiczenia duchowe prowadzące do osobistej komunii z Bogiem. Rezultatem tych praktyk były komentarze do Wed nazywane Upaniszadami (sansk. *upaniṣad*), słowo to oznacza dokładnie „siedzenie w pobliżu”, nawiązuje do siedzenia w pobliżu stóp duchowego nauczyciela (sansk. *guru*).

Pisane przed około trzema tysiącami lat Upaniszady koncentrują się na osobistej podróży, jaką jest indywidu-

alny rozwój duchowy. Pisma te uczą, że rozpoznanie własnej prawdziwej natury, pozostającej w jedności z Duchem, możliwe jest jedynie poprzez jej osobiste doświadczenie. W Upaniszadach znajdujemy wiele podstawowych tematów, które pojawiły się później w *Jogasutrach*. Uważa się, że autorem dziesięciu najważniejszych Upaniszad był mityk i filozof Śankara. Opisane są w nich takie zagadnienia, jak *karma* (prawo przyczyn i skutków), *maya* (percepcyjna zasłona powodująca dualistyczne postrzeganie rzeczywistości), *prāṇa* (energia życia), czakramy (sansk. *cakra*, ośrodki energii życia), mantry (święte formuły słowne), medytacja (stan stabilnego skupienia, w którym możliwe jest doświadczenie jedności z Bogiem) oraz *yoga sādhana* (wyższa praktyka duchowa). Komentarze te uważa się za kwintesencję i podsumowanie Wed, czego wyrazem jest mantra *sā'ham* oznaczająca: „Ty jesteś tym”, potwierdzająca Jedność wszechrzeczy oraz potrzebę dążenia do realizacji tego założenia w osobistym doświadczeniu.

Bhagawadgita

Około pięćset lat po powstaniu Upaniszad Siddhārtha Gautama, znany jako Budda, rozwinął dalej indywidualną ludzką potrzebę poszukiwania zrozumienia ostatecznej prawdy poprzez naukowe procesy medytacji. Równocześnie indyjski mędrzec Vyāsa stworzył hinduski epos zatytułowany *Mahabharata*, prezentujący analizę czterech celów życia. Częścią *Mahabharaty* jest *Bhagawadgita* (sansk. *Bhagavad Gītā*) – metaforyczne przedstawienie mądrości jogi w konwencji wielkiej bitwy, w której młody wojownik Ardżuna (sansk. *arjuna*) otrzymuje pouczenia od Kryszny (sansk. *kṛṣṇa*) dotyczące bezinteresownych

działań, uwalniania się od przywiązań oraz innych praktyk umożliwiających podporządkowanie ego zwierzchności Duszy i życie w świecie bez zgubnej identyfikacji z jego aspektami.

Synteza: *Jogasutry*

Mniej więcej dwa tysiące lat temu Śri Patańdźali zebrał najważniejsze elementy Wed, Upaniszad, nauk Buddy i *Bhagawadgity*, tworząc zbiór aforyzmów noszący obecnie nazwę *Jogasutry* (sansk. *yoga sūtra*). Jest to fundamentalny tekst Jogi Królewskiej (sansk. *rāja yoga*) opisujący wyczerpująco „ścieżkę jogi” – naukowo uporządkowaną technologię duchowego rozwoju, którego celem bieżącym jest radość życia, a celem ostatecznym – wyzwolenie z więzów indywidualnego umysłu i ciała w mistycznym doświadczeniu jedności ze Świadomością Najwyższą.

Jogasutry składają się z czterech ksiąg. Księga pierwsza – *samādhi pāda* – opisuje istotę oświecenia oraz jego zaawansowane stadia. Księga druga – *sādhana pāda* – poświęcona jest praktykom duchowym koniecznym dla osiągnięcia stanu wyzwolenia, jak również przeszkodom, które na tej drodze możemy napotkać. To ta księga zawiera opis ośmiu gałęzi jogi (sansk. *aṣṭa āṅga*). Księga trzecia – *vibhūti pāda* – zawiera przegląd mocy fizycznych, mentalnych i duchowych, których pojawienia się możemy oczekiwać w procesie zaangażowanej i wytrwałej praktyki. I wreszcie księga czwarta – *kaivalya pāda* – opisuje najwyższe stany pełnej duchowej realizacji w ujęciu filozoficznym.

Słowo *sūtra*, oznaczające „nić” oraz „szyć”, sugeruje nić uniwersalnej mądrości, którą nauczyciele duchowi

uzupełniają perłami własnych interpretacji lub rozszerzeń, stosownie do specyfiki czasów, kultury oraz potrzeb uczniów. Aforyzmy Patańdzalego są niezwykle zwarte, co ułatwiało nam w przeszłości i ułatwia dziś ich zapamiętanie. Mistrzowie duchowi nie zachęcali uczniów do intelektualnej analizy przekazywanych im nauk, inspirowali ich natomiast do poszukiwania bezpośrednich doświadczeń poprzez refleksje oraz osobiste, praktyczne ich stosowanie.

Także i my powinniśmy podążać za ich przykładem, nie żałując czasu na kontemplację i głębsze przyswajanie treści kolejnych aforyzmów oraz odkrywając tkwiące w nich potencjały wielowymiarowych interpretacji i zastosowań. *Jogasutry* uważane są za pismo żywe, którego nauki dostarczają różnych przekazów w zależności od poziomu percepcji i kompetencji duchowej odbiorcy. Tekst ten odsłania przed nami to, czego potrzebujemy na danym etapie rozwoju. Jak osobiste przesłanie miłości, *Jogasutry* mówią nam, jak żyć lepiej i unikać życiowych pułapek. Aforyzmy Patańdzalego zawierają opisy praktyk duchowych ponad podziałami wyznaniowymi i filozoficzne wskazówki prowadzące ku doświadczeniu Boskiej Szczęśliwości oraz uwolnieniu od wszelkich cierpień i bólów.

Osiem gałęzi jogi

W księdze drugiej *Jogasutr* znajdujemy opis ośmiu gałęzi jogi, dlatego w literaturze sanskryckiej Joga Królewska w ujęciu Patańdzalego nazywana jest *aṣṭāṅga yoga*. Słowo *aṣṭa* znaczy „osiem”, zaś *āṅga* (dosł. „człon” lub

„część”) to w tym kontekście „wzajemnie połączone gałęzie”. Pięć pierwszych ma charakter zewnętrzny, a trzy dalsze – wewnętrzny, czyli introspektywny. W układzie tej książki zachowana została oryginalna kolejność ośmiu gałęzi, a dla lepszego zrozumienia ich powiązań podzielono je na trzy grupy. Grupę pierwszą tworzą cechy istoty ludzkiej, które musimy w sobie odnaleźć i rozwinąć, by móc odzyskać wewnętrzną harmonię. Grupa druga wiąże aktywne praktyki zewnętrzne z wewnętrznym zaangażowaniem, a grupa trzecia opisuje ćwiczenia głębsze, bardziej kontemplacyjne, prowadzące ku wyższym stanom świadomości ukazującym jej Jedność. W rzeczywistości wszystkie gałęzie praktykuje się równocześnie.

Wyraźnie określonym celem ośmiu gałęzi jest rozpoznanie prawdziwej natury naszej świadomości ponad koncepcjami, które sami tworzymy na temat własny, innych istot i świata. Realizując osobiście te nauki, osiągamy czystość sumienia, wolność od wszelkich uprzedzeń na poziomie intelektualnym, niezłomną siłę woli oraz dostęp do tego, czego potrzebujemy, w odpowiednim czasie, w szczególności zaś do mądrości i przewodnictwa, pozwalających podejmować słuszne decyzje. Praktykując osiem gałęzi Jogi Królewskiej, stajemy się szlachetniejsi, bardziej współodczuwający i szczęśliwsi, by wreszcie pewnego dnia doświadczyć radosnego wyzwolenia. Miarą trwałego szczęścia jest wówczas niewzruszony spokój wewnętrzny oraz zdolność pozostawania wdzięcznym i zrównoważonym niezależnie od okoliczności zewnętrznych. Wtedy jesteśmy prawdziwymi joginami (sansk. *yogī*) lub joginkami (sansk. *yoginī*).

Składowe drogi do szczęścia: gotowość, pokora i przewodnictwo

Zgodnie z filozofią jogi, trwałe szczęście przychodzi dopiero wtedy, gdy przestajemy się utożsamiać z nieprzerwanym potokiem myśli i uczuć tworzących naszą mentalną osobowość, czyli „małe ja”. „Ja”, „mnie”, „moje” – idee, które normalnie kojarzymy, myśląc o sobie, to projekcje ego. Patańdźali przypomina nam, że przyczyną wszystkich życiowych zmagañ jest utrata kontaktu z naszą prawdziwą tożsamością. Zapominając, kim jesteśmy, błądzimy w świecie, przekonani o swojej odrębności i nieadekwatności. Cierpienia trwają dopóty, dopóki nie przekonamy się, że nie jesteśmy istotami materialnymi, lecz duchowymi, oraz że niemożliwa jest prawdziwa utrata radości i spokoju, ponieważ istnieją one w naszej świadomości, a nie w świecie zewnętrznym.

Jogasutry zaczynają się od stwierdzenia, że musimy się nauczyć uspokajania nieustających fluktuacji indywidualnego umysłu – ego, aby móc doświadczyć prawdziwego „Ja” (przez duże „J”). Urzeczywistnienie tej prawdziwej Jaźni nie oznacza lepszego zrozumienia własnych potrzeb, instynktów, pragnień i awersji, lecz niewzruszoną empiryczną pewność, że jesteśmy Czymś znacznie większym od tego wszystkiego. To Coś pozostaje w jedności z wszechwiedzą, wszechmocą i wszechobecnością rezydującego w nas Ducha. Wówczas doświadczamy życia poprzez świadomość Duszy – indywidualnej manifestacji Stwórcy w naszym wnętrzu.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

JOGA PRAWDZIWA

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl