

Janusz Szopa

Poniższy artykuł ukazał się w Niepokoje i nadzieje współczesnego człowieka. Człowiek w sytuacji przełomu. Pod red. Romualda Derbisa. Częstochowa, Wyd. WSP, r. 2003, str. 259-262.

PODSTAWOWE POJĘCIA KLASYCZNEJ JOGI INDYJSKIEJ

1. WSTĘP

Niniejsze opracowanie ma na celu przybliżenie podstawowych pojęć z zakresu jogi klasycznej. Oparte zostało ono na pracach: L. Cyboran "Klasyczna joga indyjska", L. Cyboran "Tajemnica jogi", M. Jakubczak "Poznanie wyzwalające. Filozofia jogi klasycznej."

Podstawowym tekstem jogi klasycznej są Jogasutry przypisywane Patańdzalemu.

2. ZNACZENIE SŁOWA JOGA

Aby analizować jogę klasyczną należy najpierw podać znaczenia słowa joga.

Rozróżnia się dwa jego znaczenia:

I. w zwykłym użyciu:

- a) nałożenie jarzma, ujarzmienie, okiełznanie, jarzmo (dla zwierząt);
- b) zaprzęganie, wiązanie, przywiązanie, połączenie (dla zwierząt bądź rzeczy);

II. w znaczeniu terminu filozoficznego:

- a) ujarzmianie i ujarzmienie;
- b) łączenie [się] i połączenie [się].

3. ZNACZENIE JOGI

Niezależnie od samej treści słowa joga należy podać czym jest od wieków joga dla ludzi akceptujących ten system. Jest ona:

1) w religiach i filozofii indyjskiej - osiągnięciem stopnia doskonałości duchowej w postaci wyższego stanu świadomości, najwyższej formy świadomości lub jeszcze wyższego stanu ponadświadomościowego, wg znaczenia słowa (patrz II a) jest ona:

- a) ujarzmieniem zjawisk świadomościowych lub (dla II b)
- b) połączeniem się duszy indywidualnej z Bogiem osobowym lub

ponadosobowym absolutem;

2) jest ona wszelką praktyką duchową, wszelką formą doskonalenia wewnętrznego zmierzającą do urzeczywistnienia ideałów doskonałości będących celem rozmaitych systemów filozoficznych i religii indyjskich;

3) jest ona wszelkim sposobem, metodą prowadzącą bądź zbliżającą do celu określonego w 1);

4) jest ona nauką o metodzie z 3), o praktyce z 2) i o celu z 1);

5) jest ona odrębnym systemem filozoficznym.

4. JOGASUTRY

Jogasutry to najstarszy spisany traktat o jodze. Przy jego interpretacji należy poczynić następujące założenia metodologiczne:

- 1) filozofia jogi jest autonomicznym systemem filozoficznym;
- 2) Jogasutry są jednolitym, wewnętrżnie niesprzecznym tekstem;
- 3) najstarsze komentarze nie stanowią ostatecznej i rozstrzygającej wykładni poglądów Patańdzalego;

4) punktem wyjścia dla podstawowych koncepcji systemu jogi jest doświadczenie

mistyczne.

Jako empiryczne źródła teorii jogi uważa się, iż:

- 1) Jogasutry mają swoje źródła w bezpośrednim doświadczeniu jogicznym;
 - 2) są werbalizacją doświadczeń medytacyjnych wielu pokoleń joginów żyjących przed Patańdżalim;
 - 3) doświadczenie mistyczne, pojmowane jako praktyczne zastosowanie jogi, stanowi najistotniejszą cechę Jogasutr (M. Eliade);
 - 4) joga jest rodzajem mistycyzmu bowiem zawiera jego najistotniejsze elementy:
 - trans (nirodha),
 - metodą wejścia w trans (tapas, vairágya, samádhi),
 - przekonanie, iż w transie "doświadcza się" transcendencji (kaivalya). (F. Tola, C. Dragonetti);
 - 5) w jodze kładzie się nacisk na eksperymentalną stronę doświadczenia na doznania emocjonalno-intuicyjno-ekstazy (G. Feuerstein);
 - 6) Jogasutry to dzieło o charakterze spekulatywnej metafizyki, systematyzujące doświadczenia mistyczne (S.H. Phillips);
 - 7) nadzwyczajne moce jogiczne to nie dosłowne relacje a metafory (Y. Grinshpon);
 - 8) skutki wzmożonej mocy jogicznej to podstawowy, niekwestionowany sprawdzian prawdziwości i wartości wiary (Wiwekananda, Taimni, Rajneesh, Aranja).
- W skład Jogasutr wchodzi 4 księgi:
Księga I: O SAMADHI, czyli skupieniu.
Księga II: O SADHANIE, czyli drodze dojścia do jogi.
Księga III: O WIBHUTI, czyli nadludzkich (jogicznych) mocach.
Księga IV: O KAJWALII, czyli absolutnej wolności (jedyności).

5. OŚMIOSTOPNIOWA ŚCIEŻKA JOGI

W Jogasutrach opisana jest droga dojścia do najwyższego stanu świadomości samadhi. Składa się ona z ośmiu stopni. Pierwszym z nich są JAMY - ZASADY MORALNE, WSTRZYMANIE SIĘ, ZAKAZY w tym:

- Ahimsa - niekrzywdzenie,
- Satja - umiłowanie prawdy,
- Asteja - niekradzenie,
- Brahmaczarja - wstrzemięźliwość,
- Aparigraha - nieposiadanie.

Drugi stopień to:

NIJAMY - PRAKTYKA, NABYWANIE CNÓT, NAKAZY w tym:

- Sauca - oczyszczanie,
- Samtosa - zadowolenie,
- Tapas - dyscyplina prowadząca do samorealizacji, asceza,
- Swadhjaja - rozmyślanie, poznanie siebie, samokształcenie, medytacja,
- Pranidhana - skupienie się na naszej najwyższej świadomości, jaźni.

Pozostałe stopnie to:

ASANY- POZYCJE CIAŁA NIERUCHOME I WYGODNE

PRANAJAMA - ODDECHY, POWŚCIGNIĘCIE PRANY

PRATJAHARA - WYCOFANIE ZMYŚŁÓW

DHARANA - KONTEMPLACJA, ZWIĄZANIE ŚWIADOMOŚCI Z MIEJSCEM

DHJANA - MEDYTACJA, ZJEDNOCZENIE PODMIOTU I PRZEDMIOTU

SAMADHI - WYZWOLENIE, OŚWIECENIE, PRAWDZIWE POZNANIE

RZECZYWISTOŚCI.

Patańdzali zwraca uwagę na 5 ZJAWISK ŚWIADOMOŚCIOWYCH:

- poznanie prawdziwe,
- błędne poznawanie (niewiedza),
- fantazjowanie,
- sen głęboki,
- przypomnienia.

Jako typy poznania prawdziwego rozróżnia poznanie bezpośrednie, pośrednie i przejęte. Zastanawia się on także nad 5-członową niewiedzą rozróżniając w tym zagadnieniu: niewiedzę, świadomość "jestem", pragnienie, awersję i przyzwyczajenie Patańdzali wprowadza 4 ELEMENTY DOŚWIADCZENIA:

- postać,
- zmiana,
- uświadomienie,
- "ja".

W tym pierwsze trzy to guny: tamas, radžas, sattwa , natomiast "ja" to purusza.

Jako sposoby powściągnięcia zjawisk świadomościowych zaleca:

ćwiczenia jogiczne (dążenie do stałego stanu w powściągnięciu),
bezpragnieniowość (niełgnięcie do żadnego przedmiotu).

Istnieją także inne sposoby powściągnięcia zjawisk świadomościowych, a są to:

- skupienie na Iśwarze,
- pielęgnowanie życzliwości, współczucia, zadowolenia oraz kontemplacja,
- krija joga,
- 8-mio stopniowa ścieżka jogi.

Joga jako powściągnięcie zjawisk świadomościowych dzieli się na tzw.

- 1. z uświadomieniem,
- 2. bez uświadomienia.

Ad. 1.) Jest to stan świadomości, w którym zostały powściągnięte na stałe, bezpowrotnie, wszystkie zjawiska świadomościowe oprócz zjawiska bezpośredniego poznania.

Ad. 2.) Jest to stan samego puruszy. Nie ma stanu poznania ani przedmiotu poznania. Gdy nie powróci stan ad.1.), wtedy ma miejsce kajwalia.

6. ZAKOŃCZENIE

Niniejsze opracowanie może stanowić bazę dającą podstawowe informacje na temat klasycznej jogi indyjskiej i być punktem wyjścia dla dalszych rozważań na ten temat.

Literatura:

L. Cyboran, Klasyczna joga indyjska, PWN, Warszawa, 1986.

L. Cyboran, Tajemnica jogi, Temako, 1997.

M. Jakubczak, Poznanie wyzwalające. Filozofia jogi klasycznej, Zakład Wydawniczy NOMOS, Kraków 1999.