

AGNIESZKA PASSENDORFER

# 10 LEKCJI JOGI

Jamy i nijamy w codziennym życiu



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Ilustracja na okładce: Aleksandra Perc

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie?10lejo>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6080-8

Copyright © Helion 2019

Printed in Poland

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wstęp .....	9
-------------	---

## Część I. Jamy

Lekcja 1. Temat: AHIMSA — niekrzywdzenie .....	19
Szukanie definicji .....	20
Szukanie sposobu .....	21
Miłość własna .....	23
Miłość wzajemna .....	25
Szukanie równowagi .....	27
Lekcja 2. Temat: SATYA — niekłamanie .....	29
Szukanie definicji .....	30
Szczerość wobec siebie .....	30
Szczerość wobec innych .....	34
Photoshop i Big Brother .....	36
Trzy sita .....	38

Lekcja 3. Temat: ASTEYA — niekradzenie .....	41
Szukanie definicji .....	42
Kradzież pomysłu .....	44
Dobra wspólne .....	45
Nienasycenie .....	46
Lekcja 4. Temat: BRAHMACARYA — nietrwonienie energii ....	53
Szukanie definicji .....	54
Happily ever after .....	56
Toksyczny seks .....	58
Lekcja 5. Temat: APARIGRAHA — wolność od chciwości .....	63
Zdobyć czy mieć? .....	64
Szukanie definicji .....	64
Nie zbieraj punktów .....	66
Fantazjuj z umiarem .....	68
Kochaj mądrze .....	69

## Część II. Nijamy

Lekcja 6. Temat: ŚAUCA — czystość .....	75
Próba definicji .....	76
Czyste ciało .....	76
Czyste wnętrze .....	77
Czysta przestrzeń .....	80
Czysty umysł .....	81
Czyste intencje .....	82

Lekcja 7. Temat: SANTOŚA — zadowolenie .....	85
Nie bój się węża .....	86
Próba definicji .....	87
Szukaj, aż znajdziesz .....	87
Nie wkręcaj się .....	88
Włącz rozum .....	90
Poszukaj dobrego zakończenia .....	92
Lekcja 8. Temat: TAPAS — umiar, siła, konsekwencja .....	95
Próba definicji .....	95
Codzienny wybór .....	96
Mieszane uczucia .....	97
Odroczona nagroda .....	97
Codzienne słodycze .....	98
Nie przesadzić .....	100
Lekcja 9. Temat: SVADHYAYA — samopoznanie .....	103
Próba definicji .....	103
Różnice płciowe .....	104
Dwie główne motywacje .....	106
Szkola życia .....	108
Po drugiej stronie lustra .....	109
Uważność na lekcji .....	109
Lekcja 10. Temat: IŚVARAPRANIDHANA	
— poddanie się Bogu .....	111
Próba definicji .....	112
Co za ulga .....	113
Po prośbie .....	115
Ufaj jak kot .....	116
Zakończenie .....	119



# Lekcja 1

## Temat: AHIMSA — niekrzywdzenie

**N**IE ZADAWAJ BÓLU. Nie bij, nie rań, nie rób krzywdy ani innym, ani sobie, nie wbijaj noża w plecy, nie skacz po brzuchu. Nie stosuj przemocy — fizycznej ani psychicznej. Nie pomnażaj cierpienia. Nikomu do niczego nie jest potrzebne. Cierpienie nie uszlachetnia. Cierpienie boli. Po prostu.

Codziennie, albo prawie codziennie rano praktykuję ashtanga jogę. Dla niewtajemniczonych: to joga, która ma swój rytm, swoją sekwencję. Za każdym razem wykonuje się te same asany w tej samej kolejności. Powitania słońca, pozycje stojące, skłony, skręty etc. Dynamika asan jest mniej więcej ta sama za każdym razem. I prawie za każdym razem podczas praktyki moje myśli przyjmują podobną dynamikę. Pierwsze powitania słońca, to: „Ojej, znowu? Co za nuda, muszę to robić?”. Potem: „Ile zostało do końca?”. Potem: „Dzisiaj chyba nie zrobię całości”. A potem.... robi się hardcore. Nadchodzi też taki moment, kiedy zaczynają nabrzmiewać różne emocje. U mnie dzieje się tak gdzieś w połowie sekwencji pozycji stojących. Ciało już jest rozgrzane, oczyszcza się, poci i poci się też umysł. Wypaca z siebie toksyny albo — tak jak rzeka — wypłuwa

na powierzchnię trupy. Zwykle udaje mi się z nimi uporać aż do navasany, czyli najgorzej jest przez jakieś 20 minut. Wtedy mam żal, pretensje, złość się na różnych ludzi, na siebie też. Prowadzę wewnętrzne monologi, krzyczę w myślach, wyzywam. Jestem okropna. Nienawidzę. Zrywam znajomości. Wychodzę, trzaskając drzwiami. Czasem płaczę, czasem nawet używam przemocy fizycznej. W myślach. Czy te myśli to brak ahimsy? Czy powinnam nad nimi panować? Tłumaczę to sobie tak: one muszą wypłynąć na powierzchnię. Większość z tych przemocowych myśli to myśli ulotne. To znaczy, ci ludzie, o których myślę, że są podli, źli i okrutni, nie są aż tak bardzo podli, źli i okrutni po navasanie, a po ostatnim relaksie — savasanie — już w ogóle nie są źli. Albo tylko trochę. Cieszę się wtedy, że nie zatrzasnęłam za nimi drzwi, nie zwyzywałam, nie spaliłam mostów.

## Szukanie definicji

Ahimsa to pierwsza jama. Słowo pochodzi od sanskryckiego *hims* — „bić”. Himsa to krzywda. Ahimsa to zaprzeczenie tego słowa. Niebicie. Niekrzywdzenie. Niezadawanie bólu. Nieranianie. Niestosowanie przemocy. Przestrzeganie jej jest megatrudne i wymaga czasem siły woli, rezygnacji z własnej przyjemności, ascezy, odwagi, wysiłku. Wymaga też empatii i zdobycia wiedzy, co rani, a co nie.

Ahimsa jest trudna, choć wydaje się łatwa. Większości z nas wydaje się, że przestrzegają jej na co dzień. Ale to nie musi być prawda.

Owszem, jesteśmy dość dobrzy w niebiciu dzieci (chyba że sami jesteśmy dziećmi), nie kopiemy bezdomnych kotów (chyba że w obronie własnej), nie naporzamy kijem bejsbolowym kiboli konkurencyjnej drużyny. Większość z nas nie naporza. Jesteśmy przecież joginami albo pretendujemy do tego miana. A nawet jeśli nie jesteśmy joginami, to przynależymy do tej grupy, która raczej nikogo nie naporza. Klasa średnia, inteligencja, hipsterzy, pokolenie kina



moralnego niepokoju, osoby dobrze wychowane, potrafiące rozwiązywać konflikty kulturalnie czy jak tam o sobie myślimy. Nie identyfikujemy się z przemocą fizyczną. Nie chcemy być definiowani jako osoby, które stosują przemoc fizyczną. Ale Patandżalemu chodzi chyba nie tylko o nią.

O co jeszcze mu chodzi? Przemoc ma wiele odmian. Krzywdzić można na niezliczoną ilość sposobów. Im dłużej żyjemy i im dłużej praktykujemy jogę, tym więcej ich dostrzegamy, bo tym bardziej uwrażliwia się nasz zmysł etyczny. Tak jak w czasie praktyki ciało oczyszcza się z toksyn i zaczyna nam przeszkadzać śmieciowe jedzenie, tak oczyszcza się też umysł i uczuła na kolejne etyczne ściemy.

Zaczynamy się zastanawiać, gdzie jeszcze można zastosować zasadę ahimsy. Czy chodzi tylko o zadawanie fizycznego bólu? A hejting w internecie? Wybuch emocji podczas kłótni z partnerem? Ignorowanie telefonu od mamy? Co jeszcze może ranić? Głupie komentarze, szowinistyczny żart, ironia, narzekanie na opieszałość kasjerki, choćby tylko w myślach, czy na to, że polski elektorat jest tak beznadziejnie głupi. Faworyzowanie jednego z dwójki dzieci, jednego z dwudziestu uczniów, jednego z trzystu pracowników. Słowa też ranią. I brak słów rani. Myśli może nie ranią (jeśli nasz rozmówca nie potrafi czytać w myślach), ale czasem są krzywdzące. Ranią dobre rady, bo zakładają, że rozmówca jest od nas głupszy. Rani podawanie ryby, gdy wystarczyłaby wędka, bo zakłada, że rozmówca jest od nas słabszy. Rani ustąpienie miejsca w tramwaju, bo dostrzega starość. I nieustąpienie, bo nie dostrzega. Zranić można tak łatwo. Jak więc przestrzegać ahimsy?

## Szukanie sposobu

„Nie rób drugiemu, co tobie niemiłe” — tę zasadę proponował stosować Maciej Bennewicz. Generalnie, w życiu ją stosować, bo autor książki o coachingu (polecam zwłaszcza *Coaching Tao*) o ahimsie

akurat nie wspominał. Uczestniczyłam w jednym z jego szkoleń i to w zasadzie była jedyna rzecz, o którą się wyklócałam, gdy dostałam wyniki testu końcowego. Nie zaliczyłam tego pytania, bo uważałam, że to nie jest dobra zasada do przyjęcia. Mistrz Bennewicz bardzo za nią optował. Ja nie bardzo. Owszem, wierzę, że własne odczucia bólu, nieprzyjemności, niemiłości, mogą ułatwić dobre relacje, mogą też ułatwić przestrzeganie ahimsy, ale nie zawsze. Czasem inni lubią coś innego. Mój były mąż na przykład nie lubił brukselki. Nigdy w życiu by mi jej nie ugotował. Ja lubię brukselkę. Nigdy w życiu bym jednak jej nie ugotowała na romantyczną kolację przy świecach.

Różniliśmy się też w innych kwestiach. Różnymi się też w innych kwestiach jako ludzie. Kobietę boli bardziej zdrada emocjonalna, mężczyznę fizyczna — twierdzą różni spece od „płci mózgu”. Nie zgadzam się na generalizowanie, ale tak może być, że jedną konkretną kobietę (nie mnie) boli zdrada emocjonalna, a jednego konkretnego mężczyznę fakt, że ukochana bzyknęła się z innym. To, co boli jedną osobę, dla innej może być obojętne albo wręcz przyjemne. I na odwrót. Każdy ma inny próg bólu, ale przede wszystkim każdy na coś innego reaguje.

Jedni boją się psów, inni szczurów, jedni lubią tiramisu, inni szarlotkę. Kombinacji jest mnóstwo. I choć (prawie) nikt nie lubi być zmuszany do seksu, zjedzenia przypalonej owsianki czy nie chce oberwać kopniaka w brzuch, to ahimsa wymaga empatii. Wrażliwości na inną osobę. Umiejętności wczucia się w jej sytuację. Zobaczenia jej punktu widzenia. Lub — całkiem zwyczajnie — wiedzy. Poznania upodobań, wartości moralnych, apetytów i alergii drugiej osoby. W NVC (*non violent communication*), czyli porozumieniu bez przemocy — genialnej metodzie Marshalla Rosenberga — dużo się mówi o potrzebach. Każdy je ma, ale każdy ma prawo mieć inne potrzeby. Dużo też się mówi o faktach i opiniach. Kiedy zakładamy,

że ktoś ma jakąś potrzebę (na przykład taką jak my w tej sytuacji), to jest to opinia, rzadko kiedy fakt.

Po Facebooku krąży zdjęcie, na którym facet sobie śpi, a kot staje nad nim z upolowanym pajakiem. Kot z pewnością chciał zrobić swojemu przyjacielowi przyjemność. Czyli to, co jemu miłe. Ale mężczyźnie pewnie nie do końca było z tym miło. Dlatego w praktyce ahimsy pomaga używanie mózgu. I włączanie empatii. Obserwacja, ale też wiedza.

## Miłość własna

*Pomóż sobie, daj światu odetchnąć.* To tytuł jednej z książek Wojciecha Eichelbergera. To jeden z głównych trendów zachodniego myślenia. Zadbaj o siebie. Bądź dla siebie dobry. Traktuj siebie, jak potraktowałby Cię najlepszy przyjaciel, a jeszcze lepiej — przyjaciółka (kobietom przypisuje się większe zasoby empatii). Z miłością, współczuciem, szacunkiem. W samolocie najpierw załóż maskę sobie, a potem komuś, kto potrzebuje pomocy. Jeśli nie będziesz w dobrej formie, a przynajmniej żywy, nie pomożesz innym. Jeśli nie potrafisz pokochać siebie, nie pokochasz innych. Słuszne myślenie? Wśród joginów trwają spory, czy ahimsa dotyczy także samego siebie. O tym Patandźali nie wspominał. Ale jedna z interpretacji jam i nijam dość jasno wyraża się w tej sprawie: jamy to jest to, co my dajemy światu. Zasady, którymi powinniśmy się kierować, myśląc o innych. Dopiero nijamy zwracają naszą uwagę ku sobie.

Ale jest też druga interpretacja: że autoahimsa to nie naginanie reguł, to nie egoizm, ale właśnie ahimsa. Nie krzywdzimy siebie, bo jesteśmy częścią świata, ekosystemu, społeczności. Nie krzywdzimy siebie, bo tylko nieskrzywdzeni, czyli zdrowi i silni psychicznie, jesteśmy w stanie dawać.

Dlatego jogin z szacunkiem traktuje swoje ciało. Wymaga od niego tyle, na ile jest gotowe. Nie więcej, ale też nie mniej. Nie leni się,

ale też nie przesadza z ambicjami na macie. Ani w ogóle z ambicjami i perfekcjonizmem. Nie krzywdzi się wewnętrzną krytyką czy nieuzasadnionym poczuciem winy. Rozwija się i wspiera sam siebie w tym rozwoju. To oznaczać może zdrową dietę i sen, unikanie toksycznych używek i ekstremalnych sportów, regularne badania, ale też otaczanie się ludźmi, przy których czuje się dobrze.

Nie przestrzegając ahimsy wobec siebie, żyjemy często z poczuciem krzywdowiny (słowo skradzione od Macieja Bennewicza). Trudno się wtedy rozwijać. Rozwój, owszem, wymaga wyjścia ze strefy komfortu, ale nie bardzo daleko. Rozwój jest niewygodny, niekomfortowy, ale nie jest bolesny ani paraliżujący. Gdy bardzo cierpimy, gdy bardzo się krzywdzimy, nie ma jak działać, rozwijać się.

Jogin jest dla siebie dobry i dzięki temu może być też jeszcze lepszy dla innych. Czyli jednak zakłada maskę tlenową sobie. Po to, by ewentualnie założyć ją osobie obok. Ewentualnie. Bo nie zawsze trzeba. Jeśli pomocy potrzebuje dziecko, które jest od nas zależne — udzielamy jej. Jeśli potrzebuje jej dorosły, nawet taki, który traci oddech, jest chory, głodny, biedny, smutny, niekoniecznie trzeba mu jej udzielić. Czasem udzielenie pomocy (podanie ryby, a nie wędki) to brak szacunku i brak ahimsy. Każdy człowiek ma swoje kompetencje. Jest w stanie sobie poradzić w wielu sytuacjach, nawet trudnych. A jeśli nie jest, prawie na pewno umie poprosić o pomoc. Wycho-dzenie przed szereg nie musi być dobre.

A co jeśli osoba się dusi i nie potrafi poprosić o pomoc? Zawsze można spytać. A co jeśli osoba się dusi, nie potrafi poprosić o pomoc, a w dodatku nie przez wszystkich uważana jest za osobę? O to też trwają spory w jogicznym świecie oraz przy stole i w sklepie. Czy ahimsa dotyczy tylko ludzi? Gdy wrażliwość rośnie, wydaje się to oczywiste, że wegetariańska dieta i szacunek dla Matki Natury są elementami życia jogina.

Po co przyczyniać się do cierpienia zwierząt w rzeźni, skoro można zjeść wegańskiego burgera? Po co stosować przemoc albo płacić za to,

że ktoś tę przemoc stosował, gdy można najeść się bez tej przemoc? No i po co stosować przemoc wobec przyrody, eksploatując ją bez sensu? W Nowej Zelandii osobowość prawną mają na przykład święta góra Maorysów Taranaki i rzeka Whanagui. Maorysi uważają je za żywe byty, nie rzeczy. Zatrucie ich czy zaśmiecanie uważaliby pewnie za wykroczenie przeciw ahimsie. Może słusznie? Lepiej z umiarem używać toksycznej chemii gospodarczej, częściej wybierać rower, oszczędzać plastikowe torebki, nie podrzucać starej pralki do lasu. Ma to znaczenie nie tylko estetyczne, ale robi różnicę roślinom i wolno żyjącym zwierzętom, a w efekcie także ludziom. Segregacja śmieci to też ahimsa. I autoahimsa, bo dbając o środowisko, dbamy też o siebie. Jesteśmy jak naczynia połączone.

## Miłość wzajemna

Załóżę się jednak, że dalejlama nie upierałby się tak bardzo przy tym dbaniu o siebie. Przy segregacji śmieci, wegetarianizmie i dbaniu o środowisko — pewnie tak. Ale koncentracja na swoich potrzebach? To już niekoniecznie. Filozofia tybetańskiego przewodnika duchowego, współautora książki *Sztuka szczęścia. Poradnik życia*, zakłada, że współczucie i dbanie o innych to coś, co powinniśmy kultywować niezależnie od tego, jak mocno sami jesteśmy zadbani. Lub zaniedbani. No bo gdyby niektórzy z nas czekali z kochaniem, aż sami pokochają siebie, czy z wzmacnianiem, aż sami się wzmocnią — mogliby tak czekać do kolejnego wcielenia. Gdybyśmy pomagali biednym dopiero, gdy sami konkretnie się wzbogacimy, ci biedni byłiby bardzo biedni, bo bogacenie się, jak wiadomo, może nie mieć końca. Kochanie siebie też nie jest procesem, który ma jakiś finał. Kto i jak miałby ocenić, że to już? Już wystarczająco kochamy siebie, żeby móc pokochać kogoś innego. Już wystarczająco dużo wiemy, by dzielić się wiedzą. No i co z lekarzami? Musieliby być superzdrowi, żeby pomagać chorym? A co z dorosłymi osobami

krzywdzonymi w dzieciństwie? Do końca życia trauma ma je powstrzymywać przed robieniem dobra? W pewnym momencie po prostu musimy zdecydować, czy mamy czym się podzielić lub czy możemy przestać się dzielić krzywdą. To, że nas ktoś kiedyś zranił — na przykład ojciec alkoholik — nie oznacza, że mamy ranić świat. Nie oznacza nawet, że mamy oddawać ojcu, choć... trochę możemy.

Możemy oddać trochę krzywdy osobie, która nas skrzywdziła, bo czasem sprawianie bólu jest uzasadnione. Tak jak uzasadnione jest chwycenie za nadgarstek dwulatka, który chce przebiec na czerwonym świetle, nastawienie nogi po złamaniu czy zabranie na imprezie kieliszka z winem przyjaciółce, która przesadza z alkoholem. Może ją zaboлеć, ale w ogólnym kontekście jest dla niej dobre, zwłaszcza jeśli wcześniej nas o to prosiła. A co jest dobre dla niej, jest też dobre dla nas. Bo jesteśmy jak naczynia połączone.

Pielęgniarka, robiąc zastrzyk, nie może nie zadać bólu. Zadaje go jednak po to, by potem bolało mniej. Żeby choroba nie spowodowała większego spustoszenia w naszym ciele, większego cierpienia. Bywa, że nie możemy wybrać między dobrem i złem. Musimy wybrać między mniejszym a większym złem. Żeby oszacować, które zło jest większe, a które mniejsze, czasami musimy się wysilić, dowiedzieć, zrobić research, posłużyć się empatią. Prosta zasada „Nie rób drugiemu, co tobie niemiłe” tu znów niekoniecznie się sprawdza. Bo może się okazać, że coś jest niemiłe dla dwóch, a nawet trzech i więcej osób i ta sama rzecz jest miła dla dwóch, trzech i więcej osób. Uchodźcy z Afryki nie lubią swojego życia. Mieszkańcy państw, które przyjmują uchodźców z Afryki, nie lubią uchodźców.

Wtedy można zastosować zasadę utilitaryzmu: *czyn jest dobry wtedy i tylko wtedy, gdy przyczynia się do stanowienia szczęścia powszechnego, rozumianego jako wzrost przyjemności i redukcja cierpienia w świecie. Czyn jest lepszy wtedy i tylko wtedy, gdy przyczynia się do szczęścia większej liczby osób i zranienia mniejszej. Czasem nie można ocalić wszystkich.*

No i jeszcze sprawa ojca alkoholika. To kwestia stawiania granic. Może to być bolesne dla ojca, ale jednak te granice trzeba czasem postawić. Żeby zadbać o siebie i w sumie też o ojca. A może na dłuższą metę jeszcze o kilka innych osób.

Mój nauczyciel filozofii Carlos Pameda (będzie jeszcze o nim w tej książce), który *Jogasutry* nie tylko czytał w sanskrycie, ale też chyba doskonale je rozumie, twierdzi, że ahimsa to nie jest niezadawanie bólu, tylko właśnie niekrzywdzenie. I że to jest duża różnica. Czasami nie krzywdzimy, zadając ból, a nawet krzywdzimy, nie zadając bólu, na przykład swoją obojętnością czy niereagowaniem. Warto więc zadawać sobie pytania nie o to, czy sprawiamy komuś ból, robimy przykrość, ale czy swoim (nie)działaniem nie krzywdzimy.

## Szukanie równowagi

Trudno jednak przed każdą decyzją robić dokładny research i prowadzić długie obserwacje. Czy firmy, które zatrudniają uchodźców na czarno, przestrzegają ahimsy? A my, jeśli kupimy buty takiej firmy? Czy dając bułkę żebrzącemu dziecku, robimy to z ahimsą, czy przeciwnie — wbrew ahimsie, bo uczymy je żebrąć? O tym, niestety, Patandźali nie pisał. Z moich doświadczeń wynika, że w miarę praktyki jogi wzrastają wrażliwość i intuicja, a wraz z nimi też siła woli i umiejętność podejmowania dobrych decyzji. Pewne zachowania etyczne stają się z czasem łatwiejsze. Ale zanim to się stanie, nie ma co się spieszyć i tworzyć zbyt rygorystycznego systemu zasad dotyczących tego, co robimy, mówimy, myślimy, jemy.

Jeśli będziemy się karać, choćby w myślach, za każdą bezmyślną wypowiedź, T-shirt z nieekologicznej bawełny i mało uprzejmy SMS, to będzie oznaczało brak ahimsy wobec siebie i... krzywdowina gotowa. I tak źle, i tak niedobrze. A w jodze pewne rzeczy przychodzą same, wystarczy na nie poczekać. To tak, jak z tym balansowaniem na głowie. Na pierwszych zajęciach może się nie udać. Na czterdzie-

stych może być trudne, ale w pewnym momencie znajdziemy równowagę. Żeby za każdym razem znajdować odpowiedź na pytanie, co jest dobre, a co złe, potrzeba praktyki. Żeby znaleźć swój etyczny balans, trzeba ćwiczyć i pozwolić sobie na upadki. Na macie i poza nią.

\*\*\*

A co z moim brakiem ahimsy w czasie codziennej praktyki ashtangi? Wyjścia są dwa: mogłabym pracować nad koncentracją i pozytywnym myśleniem, odganiać myśli albo pozwolić im się pomyśleć i odpłynąć. W czasie praktyki wybieram to drugie. Pozwalam myślom się pomyśleć, ale nie przywiązuję się do nich. W życiu natomiast często staram się robić inaczej. Dlaczego? Bo praktyka, tak jak terapia, ale i wygadanie się przyjaciółce, pozwala pewnym emocjom przebrzmieć. W końcu trupy w rzece zatruwają wodę. Lepiej je wyjąć i urządzić pogrzeb. Ale tylko wtedy, gdy mamy warunki.

Natomiast hodowanie złych myśli na co dzień, na przykład na przystanku (ktoś zapalił papierosa), w kolejce do kasy (za wolno się porusza) czy w pracy (ten szef to jednak świnia), to dla mnie przejaw braku ahimsy. Jest tysiąc innych sposobów rozwiązania tej sytuacji. Rozmowy czy po prostu postawienie tamy przed negatywnym myślotokiem, który może nas zalać falą frustracji i toksyn oraz — kto to w końcu wie? — przenieść się na innych. Nawet jeśli nie wierzysz w energię, aurę, samospełniające się przepowiednie etc., czasem lepiej założyć na wszelki wypadek, że istnieją. Ja zakładam, że mogą istnieć. Tak się czuję bezpieczniej.

Pytania:

1. Czy masz poczucie krzywdy?
2. Czy masz poczucie winy?

O tym, jak pracować z pytaniami, napisałam we wstępie.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# BY ŻYĆ W ZGODZIE Z INNYMI I SAMYM SOBĄ

To, co dzisiaj uważamy za jogę — te wszystkie trójkąty, lotosy, powitania słońca — to tylko wierzchołek góry „jogowej”. W czasach gdy powstawała joga, około 5000 lat p.n.e., celem jej uprawiania nie było zawinięcie się w precel ani stanie na rękach, ale uspokojenie umysłu, osiągnięcie spójności — wewnętrznej i zewnętrznej — a także jedności z Bogiem i szczęścia. Jako pierwszy napisał o tym Patañdźali, który żył na przełomie IV i V wieku n.e. Jego Jogasutry to zbiór krótkich zdań na temat jogi, rodzaj notatnika, wielokrotnie w historii opatrywanego komentarzami różnych naukowców. Ta książka również stanowi rodzaj komentarza do myśli wyrażonych przez Patañdźalego, choć jej autorka nie stara się wyjaśniać, co mistrz miał na myśli, a raczej podpowiada, jaką naukę może wyciągnąć z Jogasutr współczesny człowiek.

Zdaniem Patañdźalego, ponieważ ludzki umysł zwykle pozostaje nadaktywny, wszyscy cierpimy. By skończyć z cierpieniem, trzeba go uspokoić. Do tego celu służy medytacja, ale przyda się też siedem innych elementów jogi, między innymi asana, czyli wygodna pozycja do medytacji, oraz jamy i nijamy. Te ostatnie na pierwszy rzut oka przypominają Dekalog. Nie bez przyczyny — można je traktować jak zbiór zasad etycznych, które chronią porządek społeczny. Jednak ich główne zadanie jest inne. Jamy i nijamy mają przede wszystkim chronić nas przed nami samymi. Dbają o naszą karmę, o wewnętrzną integralność, o spokojny sen i o to, byśmy mogli patrzeć na siebie w lustrze. I w pewnym sensie — o nasze szczęście.



## AGNIESZKA PASSENDORFER

Z wykształcenia filozof. Z zawodu joginka. Nauczycielka w Yoga Republic w Warszawie, redaktor naczelna miesięcznika „Joga” i autorka książki *13 lekcji jogi*. Prywatnie... też joginka. Praktykuje od ponad 20 lat, także tak zwaną siódmą serię, czyli relacje z ludźmi. Jest mamą dorosłego syna i córki nastolatki, partnerką cudownego mężczyzny i sublokatorką dwóch niezwykłych kotów: Tiffany i Guess. Uzależniona od ashtangi, kawy i wi-fi.



## ALEKSANDRA PEREC

Autorka ilustracji na okładce jest absolwentką warszawskiej ASP i miłośniczką natury. Pochodzi z Bieszczad. Realizuje wiele pomysłów artystycznych na płótnie, papierze, tkaninach, zajmuje się także rzeźbą, batikiem oraz ekodesignem. Praktykuje jogę, jest nauczycielką w szkole Yoga Republic. Znajdziesz ją:  
<http://www.olaperecbatik.portfoliobox.me>  
<https://www.instagram.com/lepszyrdznicznic>

ebook dostępny wyłącznie na:

ebookpoint<sup>PL</sup>



OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-6080-8



9 788328 360808

cena 29,90 zł