

*Ta książka to klarowna  
i inspirująca lektura,  
przedstawiająca  
ogromną uwarłość  
dla wszystkich  
osób poważnie  
praktykujących jogę.*

**Larry Rosenberg**

*autor książek*

**Breath by Breath oraz**

**Living in the Light of Death**

**Patańdzali**

*Komentarze*

**Chip Hartranft**

# Jogasutry Patańdzalego

*Techniki medytacji i metafizyczne  
aspekty jogi*

**septem**  
septem.pl

Tytuł oryginału: The Yoga-Sutra of Patanjali: A New Translation with Commentary

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

Projekt okładki: Magdalena Stasiak

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

ISBN: 978-83-246-5079-8

© 2003 by Chip Hartranft

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Polish edition copyright © 2013 by Helion S.A. All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

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.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/josupa>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

<i>WSTĘP</i>	7
<i>ZASADY WYMOWY ZGŁOSEK W SANSKRYCIE</i>	17
ROZDZIAŁ 1. SKUPIENIE	19
ROZDZIAŁ 2. ŚCIEŻKA DO UŚWIADOMIENIA	43
ROZDZIAŁ 3. NIEZWYKŁE MOCE	69
ROZDZIAŁ 4. WOLNOŚĆ	85
POSŁOWIE <i>JOGASUTRY W DZISIEJSZYCH CZASACH</i>	99
DODATEK A <i>JOGASUTRY W POLSKIM PRZEKŁADZIE</i>	123
DODATEK B <i>O TEKŚCIE I PRZEKŁADZIE</i>	141
DODATEK C <i>ŚCIEŻKA PRAKTYKI JOGI (SADHANY)</i>	151
<i>SŁOWNIK POJĘĆ ZACZERPNIĘTYCH Z SANSKRYTU</i>	157
<i>WYBRANA BIBLIOGRAFIA</i>	163
<i>PODZIĘKOWANIA</i>	166



## ROZDZIAŁ 3.

# NIEZWYKŁE MOCE

**P**atańdźali — lub też ktoś redagujący później jego traktat — nadał trzeciemu rozdziałowi tytuł „Niezwyczajne moce” (*wibhuti*, sanskr. *vibhūti*). Kiedy dzięki wycofaniu zmysłów (*pratjaharze*) uda się osiągnąć skupienie uwagi na wnętrzu, ostatnie trzy „gałęzie ujarzmiania” wprowadzają adepta jogi w świat nadzwyczajnych umiejętności. Wspomniane elementy ścieżki jogi (a więc *dharana*, *dhjana* oraz *samadhi*) tworzą „idealną dyscyplinę” świadomości — *samjamę* (sanskr. *saṁyama*), której można użyć w celu kontrolowania zjawisk zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Patańdźalego najbardziej interesuje możliwość rozróżnienia percepcji (czyli *wiweka*), wyrastająca z *samadhi* i prowadząca do uświadomienia. Równolegle narastają też inne moce, rozciągające się na rozmaite aspekty ludzkich zainteresowań i działań. Takie właśnie mogą być szersze konotacje słowa *wibhuti*, które w dosłowny sposób można tłumaczyć jako „to, co jest obszerne, obfite”.

- 1 Koncentracja pozwala skupić świadomość na pojedynczym zagadnieniu.
- 2 W medytacyjnym skupieniu wszystkie elementy percepcji obejmują tenże przedmiot.

- 3 Kiedy przedmiot zdaje się być pozbawiony formy i widoczna jest tylko jego podstawowa natura, pojawia się zjednoczenie.

Kiedy wycofanie zmysłów (*pratjahara*, sutra 2.54) odwraca uwagę od grubomaterialnego świata zewnętrznego i kieruje ją w rejony subtelne i wewnętrzne, koncentracja (*dharana*) może wykorzystać owo ukierunkowanie, używając go na dowolnie wybranym przedmiocie czy zagadnieniu. Patańdźali stwierdza, iż po osiągnięciu wystarczająco głębokiego spokoju ciała i umysłu zyskujemy możliwość bezprecedensowego skupienia uwagi (sutra 2.53). To zjawisko wynika z faktu, iż nieustanna obserwacja siedzącego (*asana*) i oddychającego (*pranajama*) ciała sama w sobie przynosi bardzo mocną koncentrację — a jednym z podstawowych efektów takiego stanu jest ujawnienie niesłychanej ilości czynników rozpraszających, które towarzyszą zwyczajnym stanom świadomości. Tego faktu nie da się w żaden sposób naprawić, dopóki nie jesteśmy go świadomi. To „pozbawione wysiłku staranie” *abhjasy* przejawia się jako próba równoczesnego skupienia oraz odwrócenia się od rozpraszających zjawisk. Nasza wola niereagowania (*wairagja*) stanowi w takiej sytuacji mechanizm, dzięki któremu możemy osłabić niepożądane czynniki. Koncentracja (czyli działanie jogiczne) oraz wycofanie zmysłów (efekt tego działania) są niezależne i wzmacniają się wzajemnie.

Gdy tylko cała aktywność percepcyjna ogranicza się do wybranej dziedziny, rozwija się również absorpcja (*dhjana*). Każdy pojawiający się teraz przejaw myślenia (*pratjaji*) związany jest z danym przedmiotem lub zagadnieniem, umacniając tym samym stabilność uwagi i odkrywając niezwykle bogactwo szczegółów. Tak jak wycofanie zmysłów było skutkiem obserwowania odczuć towarzyszących siedzeniu i oddychaniu, tak absorpcja to końcowy rezultat całkowitego skupienia uwagi na jakimś przedmiocie.

Ostatnia gałąź jogi to zjednoczenie (czyli *samadhi*), do którego Patańdźali wielokrotnie odnosi się w pierwszym rozdziale swego traktatu. W obliczu nieobecności zwyczajowego rozgardiaszu świadomość uspokaja się, nabiera cech zwierciadła, a oddzielne zazwyczaj byty, takie jak przedmiot obserwacji, jej podmiot oraz zjawisko postrzegania, łączą się w jedną całość (*samapatti*, 1.41). Znikają formy i cechy, które odróżniały

od siebie wspomniane elementy, pozostaje jedynie ich zasadnicza natura, widziana jako wspólny materiał, z którego się wywodzą.

- 4 Jeśli koncentracja, medytacja i zjednoczenie obejmują jeden przedmiot, objawia się idealna dyscyplina świadomości.
- 5 Osiągnięcie takiej idealnej dyscypliny to moment, w którym pojawia się poznanie prawdy.
- 6 Idealną dyscyplinę opanowuje się stopniowo.
- 7 Te trzy elementy (koncentracja, medytacja i zjednoczenie) leżą bliżej poznania prawdy niż pięć elementów opisywanych wcześniej<sup>1</sup>.
- 8 Nawet te trzy elementy mają mniejszą wartość niż zjednoczenie bez załączka.

Przez termin „joga” Patańdźali rozumie proces skupiania się na wnętrzu, rozpoczynający się od relacji ze światem zewnętrznym, z własną jaźnią, ciałem i oddechem, obejmujący także kierowanie uwagi, skupienie oraz absorpcję, a kończący się na połączeniu tych elementów. Nawet jeśli wszystkie osiem gałęzi jest od siebie niezależnych i funkcjonuje równolegle, bariery, które mają one przełamać, stają się coraz bardziej związane z wnętrzem: kiedy wycofanie zmysłów (*pratjahara*) pozwala wznieść się ponad czynnikami zewnętrznymi i wewnętrznymi, celem staje się osiągnięcie punktu widzenia percepcji. Zjednoczenie bez załączka (*nirbidža samadhi*) to szczytowa zdobycz skupienia na wnętrzu, gdyż podobnie jak ma to miejsce w przypadku czystego widza (*puruszy*), nie powstają już kolejne utajone wrażenia, *sanskary*. Jeżeli *sanskary* tworzą się w dalszym ciągu, koniec końców zostaną one wyzwolone w zewnętrznym świecie pod postacią działań napędzających znaną już perspektywę jaźni postawionej w opozycji do świata.

Jak wspomniano wcześniej, w obliczu pogłębiającego się skupienia na wnętrzu świadomość zaczyna rozumieć fakt, iż czysty widz tak naprawdę nie postrzega obiektów jako takich, a jedynie procesy świadomościowe

---

<sup>1</sup> Od *jam* po *pratjaharę* — *przyp. red.*

przedstawiające owe przedmioty. Zdając sobie z tego sprawę, można obserwować i pielęgnować cechy procesów wewnętrznych — koncentracji, absorpcji i zjednoczenia — nawet jeśli dotyczą one obiektów świata zewnętrznego.

Warto zauważyć, iż Patańdźali (lub późniejszy redaktor jego dzieła) umieszcza te trzy elementy (koncentrację, medytacyjne pochłonięcie oraz zjednoczenie) w trzecim rozdziale traktatu. Jako całość są one zdo- byczą procesu ujarzmiania godną miana *wibhuti*, czyli „niezwykłych mocy”. Na ścieżce prowadzącej do uświadomienia leżą one ponad barierą *pratyahary*, którą adept musi przekroczyć w celu uzyskania wstępu do świata wewnętrznego. Mogą one także zapewniać potężne możliwości, jeśli skierujemy je w stronę różnych zewnętrznych obiektów. Patańdźali podkreśla jednak, iż większą uwagę warto poświęcić jedynie *wiwece*, a więc mocy rozróżnienia czystej percepcji od świata zjawisk. Kiedy koncentracja, medytacyjne pochłonięcie oraz zjednoczenie stają się niezależnymi aspektami jednego procesu, określa je pojedynczym terminem — „idealna dyscyplina” świadomości lub też *samjama* (dosłowne tłumaczenie tego słowa to „skrępowanie”, „powściągnięcie”, „kontrola”).

- 9 Przemiana zmierzająca ku całkowitemu brakowi poruszeń pojawia się w chwili, gdy nowe utajone wrażenia sprzyjające ustaniu zastępują te starsze, dekoncentrujące, a świadomość wypełniana jest przez chwile skupienia.
- 10 Wspomniane utajone wrażenia pomagają świadomości zmierzać od jednej chwili wypełnionej spokojem do kolejnej.
- 11 Świadomość skupia się na zjednoczeniu w chwili, kiedy czynniki rozpraszające słabną, a koncentracja rośnie.
- 12 Innymi słowy, skupienie świadomości narasta w miarę pojawiania się ciągłości pomiędzy wyłaniającymi się i znikającymi wyobrażeniami.

W pierwszym rozdziale swojego traktatu Patańdźali wspomina, iż po osiągnięciu stanu *samadhi* pozbawionego myśli refleksyjność świadomości wytwarza własne utajone wrażenia (*sanskary*), które blokują możliwość wyzwolenia innych nowych zjawisk tego typu (sutra 1.50). Ten



fragment opisuje właściwą przemianę zmierzającą do nadchodzącego stopniowo *samadhi*. Każda nowa chwila (*kszana*, sanskr. *kṣana*) przepływu świadomości zmierza w stronę uspokojenia lub też odchodzi od niego. Kiedy coraz więcej następujących po sobie chwil przemija bez wyzwolenia rozpraszających *sanskar*, okresy spokoju zaczynają się ze sobą łączyć i tworzyć ciąg.

W kolejnych sutrach Patańdźali wyjaśnia, w jaki sposób trzy elementy składowe idealnej dyscypliny (*dharana*, *dhjana* oraz *samadhi*) rozwijają się niezależnie od siebie. Kiedy świadomość wypełniana jest coraz dłuższymi okresami spokoju, czynniki rozpraszające ulegają osłabieniu, a w to miejsce pojawia się koncentracja na jednym (*ekagrata*, sanskr. *ekāgratā*). Skupienie na pojedynczym zagadnieniu to droga prowadząca do zjednoczenia, wykorzystująca zarówno koncentrację (*dharanę*), która ogranicza się do danego obiektu, jak i absorpcję (*dhjanę*). Wszystkie pojawiające się przejawy aktywności umysłu związane są z pojedynczym, wybranym obiektem, a kolejne nadchodzące spostrzeżenia należą do tego samego gatunku co wcześniejsze — nawet jeśli rozdzielone są chwilami spokoju wolnego od *sanskar*.

Koncentracja i absorpcja to różne aspekty procesu ujarzmiania. O ile ta pierwsza jest bardziej związana z wysiłkiem *abhjasy*, tę drugą więcej łączy z *wairagją* (sutry 1.12 – 16, 2.2, 2.3). Kooperacja tych elementów jest w stanie powstrzymać zjawiska świadomości (*śittawritti*) do takiego stopnia, w którym zacznie ona przypominać lustro, a przedmiot obserwacji, jej podmiot oraz samo zjawisko postrzegania złączą się w jedną całość (*samapatti*, 1.41).

- 13 Podobnie jak żywioły i zmysły świadomość ewoluuje w obrębie trzech aspektów — formy, czasu i stanu.
- 14 Tworzywo rzeczy i zjawisk pozostaje niezmiennie, czy to przed, w trakcie, czy też po zakończeniu procesu przybierania danego kształtu.
- 15 Nasz odbiór tych przekształceń wynika z faktu, iż świadomość jest następstwem odległych zjawisk.
- 16 Obserwacja trzech osi przemiany (formy, czasu i stanu) z idealną dyscypliną przynosi wgląd w przeszłość i przyszłość.

Patańdźali postrzega świadomość w sposób zgodny z poglądami *sankhji* — a więc jest ona zbudowana z tego samego tworzywa co reszta natury, chociaż wywodzi się z trzech podstawowych pierwiastków (*tattv*, sanskr. *tattva*) *prakriti*: inteligencji (*buddhi*), „ja sprawczego” (*ahankary*, sanskr. *ahankāra*) oraz umysłu (*manas*).<sup>2</sup> Skoro podstawowa materia świadomości nie różni się od innych elementów świata, zmienia się ona według tych samych wzorców co wszystko inne. Korzystając z przykładu użytego przez Wjaśę, żyjącego w piątym wieku komentatora świętych pism, całą materię można porównać do gliny. Przechodzi ona przez rozmaite formy: początkowo rozproszona, jest kolejno zbierana, kształtowana, emaliowana, wypalana w formie naczynia, rozbijana na skorupy i ponownie rozpraszana. Każda z tych postaci ma swoją długość życia, widzialną lub znaną formę, przechodzi też przez rozmaite stany. Na przykład glina pod postacią garnka może przetrwać dwadzieścia lat i przebyć w tym czasie rozmaite stany (bycia czystym, brudnym, nowym, starym, wyszczerbionym, pękniętym), zanim przybierze nową formę — skorup. Ten ciąg pokazuje, w jaki sposób rozwija się szereg zmian. Jeśli garncarz upuści garnek tuż po wyjęciu go z pieca, glina nigdy nie zmieni się w stary garnek, brudny garnek i tak dalej. Jednak to właśnie dzięki tym zmianom materia — sama glina — pozostaje niezmienna.

Utrzymując, iż rzeczy składają się z charakterystycznej dla siebie materii, będącej w stanie przetrwać przemiany, Patańdźali w jakiś sposób obala poglądy wyrażane przez niektórych współczesnych mu buddystów głoszących, iż cały świat natury jest wytworem umysłu. Chociaż gwałtownie sprzeciwia się takim wizjom i twierdzi, iż materia jest czymś absolutnie prawdziwym, jego punkt widzenia wcale nie jest tak daleki od zapatrywań Siddharthy Gautamy. Podobnie jak u Buddy uświadomienie Patańdźalego obejmuje zrozumienie, iż wszystko, co widzimy, jest złożone w swojej naturze, a z tego powodu jest czymś głęboko niesatysfakcjonującym, nietrwałym i bezosobowym.

---

<sup>2</sup> Natura przejawiona, *prakriti*, według nauk *sankhji* klasycznej składa się z dwudziestu trzech pierwiastków: trzech ściśle mentalnych, pięciu grubomaterialnych oraz piętnastu pierwiastków mających związek z mentalnością — *przyp. red.*

Wydaje się, iż Patańdźali oparł swoją teorię przekształceń materii na własnych obserwacjach świadomości. W przypadku tej ostatniej zjawisko takie jak wspomnienie może nagle się zmaterializować, powodując uaktywnienie utajonego wrażenia, potem rozbłysnąć na ekranie przed czystym widzem, sprowokować ciało do jakiegoś działania, po czym zniknąć — pozostawiając nowe doznanie. Jesteśmy w stanie zidentyfikować cztery podstawowe formy tego zjawiska: wrażenie, myśl, działanie, nowe wrażenie. Można również określić lub wywnioskować czas trwania każdej z postaci tego zjawiska, kiedy myśl kolejno powstaje, ujawnia się przed percepcją, po czym znika. Co więcej, każda z tych form będzie przyjmować rozmaite stany — a związane z nimi czynniki mogą sprawić, iż owe postaci będą odbierane jako jaskrawe lub przytłumione, przyjemne lub nieprzyjemne, zwięzłe bądź obszerne. Niezależnie od tego w *sankhja-joga-darśanie* wszystkie aspekty zjawisk należą do natury (*prakriti*).

Jeśli moglibyśmy w każdej sekundzie wykonywać niezwykle szczegółowe zdjęcia obrazów przesuwających się przed naszymi oczami, pomiędzy kolejnymi klatkami dałoby się zauważyć subtelne zmiany dotyczące koloru, cieni, pozycji czy faktury postrzeganych obiektów. Kiedy percepcja rejestruje proces widzenia, jest świadoma tego, iż pole widzenia nigdy nie jest i nie może być nieruchome. To, co jest prawdziwe dla widzenia, dotyczy również innych zmysłów, w tym percepcji myśli. Pozorna stabilność doznań jest iluzją, podobnie jak niezmienność jakości przedmiotów. Tak naprawdę wraz z upływem czasu świat rozwija się, poszerza i przemieszcza — dotyczy to nie tylko gwiazd, planet i chmur gazu mknących w przestrzeni po ich narodzinach, ale także cząsteczek, z których się składamy, włókien, ciał, rodzin, społeczeństw i gatunków. Rozwój świata można obserwować nawet na przykładzie naszej świadomości, której zmienność objawia się w każdej chwili w obliczu czystego widza.

Szczególność natury świadomości — rozwijająca się jako szereg odrębnych zjawisk, które w zwykłych okolicznościach postrzegane są jako ciągłość — narzuca sposób, w jaki można poza nią wykroczyć. Patańdźali opisuje to zagadnienie pod koniec trzeciego oraz czwartego rozdziału swego dzieła. Mądrość polega na znajomości prawdziwej natury świadomości — ciągu skończonych, niewyobrażalnie krótkich zjawisk pozbawionych percepcji i samoświadomości. Jedynie czysty widz (*purusa*) ma zdolność postrzegania i widzi bez początku oraz końca.

- 17 Słowa, znaczenia i postrzeganie często nakładają się na siebie i są ze sobą mylone. Skupienie się z idealną dyscypliną na dzielących je różnicach umożliwia poznanie języka wszystkich stworzeń.
- 18 Bezpośrednia obserwacja utajonych wrażeń z idealną dyscypliną zapewnia wgląd w poprzednie wcielenia.
- 19 Koncentracja z idealną dyscypliną na cudzych wrażeniach pozwala poznać świadomość danej osoby.
- 20 Nie dotyczy to jednak obiektu procesu postrzegania, gdyż nie jest on częścią świadomości tej osoby.
- 21 Kiedy forma cielesna jest obserwowana z idealną dyscypliną, staje się niewidoczna. Oko przestaje widzieć światło, a możliwość postrzegania ulega wstrzymaniu.
- 22 Stosowanie idealnej dyscypliny wobec innych wrażeń zmysłowych  
— dźwięku, zapachu, smaku, dotyku — sprawia, iż one również mogą zniknąć.

W tym miejscu Patańdźali odwołuje się do szamańskiej sfery praktyki jogi, która najwyraźniej od najdawniejszych czasów egzystowała obok nurtu dążącego do wyzwolenia. Znajdująca się w *Jogasutrach* wzmianka o mocach magicznych pozostaje w zgodzie z religijnymi tradycjami Indii i innych regionów, sięgając do czasów prehistorycznych. Zawężając perspektywę czasu i miejsca, w tysiącleciu poprzedzającym działalność Patańdźalego posiadanie nadludzkich zdolności było uważane za *sine qua non* przywódcy duchowego. Bramińska klasa kapłańska konkurowała wtedy z duchowymi nauczycielami głoszącymi ascezę (*śramana*, sanskr. *śramaṇa*), którzy przyciągali uwagę nie tyle rytuałami czy ofiarami, co medytacyjnymi osiągnięciami. Z tego właśnie powodu niemalże każdy nowy nauczyciel i program — dotyczy to nawet buddyizmu — szczycił się szeregiem mocy magicznych (lub przynajmniej uznawał ich istnienie). Z punktu widzenia jogi i zgodnie z ostrożnymi zaleceniami zarówno Buddy, jak i Patańdźalego, nawet jeśli owe moce wywierają olbrzymie wrażenie, nie sprzyjają wcale wyzwoleniu ani uwolnieniu się od nich samych. To dotyczy nawet sytuacji, kiedy wywodzą się one ze specyficznych działań mających

moc wyzwolenia, takich jak utrzymywanie się w „idealnej dyscyplinie” *samjamy* (w przypadku Patańdźalego) czy w „boskich siedzibach” (*brahmawiharach*, sanskr. *brahmavihāra*), a więc życzliwości, współczuciu, zadowoleniu i spokoju (u Buddy).

Kiedy „idealna dyscyplina” trzech ostatnich gałęzi jogi (*dharany*, *dhjany* oraz *samadhi*) zostaje skierowana do wewnątrz, świadomość uspokaja się. Po osiągnięciu tego punktu zwrotnego można także obserwować elementy świata zewnętrznego z dogodnego, wewnętrznego punktu widzenia, rozwijając tym samym niezwykle moce (*wibhuti*) związane z danym przedmiotem. Większość takich zdolności rozmieszczona jest w świecie zjawisk lub ujawnia jego tajemnice — tylko nieliczne odnoszą się bezpośrednio do mądrości (*pradźni*).

- 23 Efekty działania mogą być natychmiastowe lub też ujawniać się stopniowo. Obserwowanie z idealną dyscypliną czyichś działań lub zgłębianie omenów zapewnia wgląd w śmierć.
- 24 Skupiając się z idealną dyscypliną na życzliwości, współczuciu, zadowoleniu oraz spokoju, osiąga się stan przepojenia tymi wartościami.
- 25 Skupienie z idealną dyscypliną na sile słonia lub innego bytu pozwala uzyskać odpowiadające im siły.
- 26 Medytacja skoncentrowana na przebłykach świetlistości umysłu daje wgląd w rzeczy subtelne, ukryte i odległe.

Świetlistość, do której Patańdźali odnosi się zarówno w tym miejscu, jak i w innych fragmentach *Jogasutr* (wliczając w to sutry 2.18, 2.41, 2.52, 3.36, 3.44, 3.50, 3.56, 4.19), to po raz kolejny *sattwa* — jedna z *gun*, czyli podstawowych jakości natury. *Sattwa* jest jaśniejącą, pełną życia jakością, która nadaje świadomości przezroczyłość i możliwość odbicia<sup>3</sup> — łatwe do zauważenia, kiedy tylko umysł osiągnie bezruch. Te dwie cechy pozwalają z kolei percepcji dostrzec jej własną obecność.

- 27 Skupienie z idealną dyscypliną na Słońcu zapewnia wiedzę o wszechświecie.

---

<sup>3</sup> Odbicia w sobie *puruszy* — *przyp. red.*

- 28 Skupienie z idealną dyscypliną na Księżycu daje wgląd w pozycję gwiazd.
- 29 Skupienie z idealną dyscypliną na Gwieździe Polarnej pozwala zrozumieć ruch gwiazd.
- 30 Skupienie z idealną dyscypliną na centrum energii znajdującym się w okolicach pępka umożliwia poznanie zasad rządzących ciałem.
- 31 Skupienie z idealną dyscypliną na czakrze gardła znosi głód i pragnienie.
- 32 Skupienie z idealną dyscypliną na kanale *kurma nadi* pozwala osiągnąć nieporuszenie.
- 33 Skupienie z idealną dyscypliną na świetle wydobywającym się z czakry korony umożliwia przyjęcie punktu widzenia istot doskonałych.
- 34 Wszystkie te osiągnięcia mogą pojawić się także w przebiegu spontanicznego oświecenia.
- 35 Skupienie z idealną dyscypliną na sercu pozwala zrozumieć naturę świadomości.

Chociaż starożytne mapy kanałów energii (*nadi*) przetrwały do dzisiejszych czasów i wciąż można się do nich odwołać, materiały wskazujące lokalizację „*nadi* żółwiej” czy też *kurma nadi*<sup>4</sup> najprawdopodobniej zagięły. Funkcją tego kanału najwyraźniej było dostarczanie energii centrum emocji — dlatego też skupienie się na nim z *samjamą* ma w efekcie uspokajając ciało i umysł, nie pozwalając na zniszczenie tego stanu przez przyływ uczuć.

Zgodnie z ezoterycznymi opisami znajdującymi się w literaturze powiązanej z jogą *czakry* (sansk. *cakra*) lub „koła” to niematerialne centra energii, które poprzez *nadi* rozprowadzają siłę życiową *pranę* (sansk. *prāṇa*) w obrębie ciała energetycznego przenikającego to fizyczne.

---

<sup>4</sup> *Nadi* zlokalizowany w okolicy obojczyka, powiązany z czakrą gardła; poprzez doskonałe panowanie nad tą czakrą jogin zdobywa niewzruszoność tak cielesną, jak i mentalną, co pozwala mu gorliwiej praktykować jogę — *przyp. red.*

Chociaż Patańdźali nie wspomina więcej o *czakrach*, wymienia moce, które powstają w wyniku skupienia się na nich z idealną dyscypliną.

Warto zwrócić uwagę, iż naturę świadomości można poznać właśnie poprzez skupienie na sercu, a nie na centrach znajdujących się wyżej. Ośrodek serca związany jest ze zmysłem dotyku, a skupienie się na nim wyostża odbieranie wrażeń cielesnych. Zarówno w jodze Patańdźalego, jak i Siddharthy Gautamy wrażenia cielesne stanowią podstawę uważnej obecności, a tym samym bezpośrednią ścieżkę do zrozumienia natury świadomości.

- 36 Doświadczenie składa się z doznań, w obrębie których świetliste aspekty świata zjawisk mylone są z czystym widzem. Skupienie z idealną dyscypliną na różnych cechach poszczególnych zjawisk umożliwia zrozumienie natury czystego widza, *puruszy*.
- 37 Podążanie za tym zrozumieniem może spowodować, iż słuch, dotyk, wzrok, smak i powonienie nagle się wyostżają.
- 38 Te szczególne moce percepcyjne mogą sprawiać pozory cennego osiągnięcia, przeszkadzają jednak w osiągnięciu zjednoczenia.

W sutrze 3.36 Patańdźali po raz kolejny wprowadza rozgraniczenie pomiędzy światem zjawisk (którego świetlista jakość, *sattwa*, ułatwia postrzeganie i ma na nie wpływ) a czystym widzem (*puruszą*), który jest różny od natury (*prakriti*) i z tego powodu pozbawiony jej podstawowych jakości, takich jak świetlistość, aktywność czy inercja. Świat zjawisk to zamęt, składający się z nieustannie zmiennego przepływu jakości, które dzięki niezwykłemu i praktycznie stałemu wydatkowi energii mentalnej łączone są przez świadomość w jedną całość. Łatwo można sobie wyobrazić, w jaki sposób ów świat potrafi przesłonić niezmiennego, niematerialnego *puruszę*.

Wykształcenie umiejętności rozróżnienia *sattwy* i *puruszy* pozwala na głębsze poznanie ich mocy. Wnioski sformułowane przez Patańdźalego w sutrze 3.37 wywodzą się z wcześniejszych aforyzmów — szczególnie sutry 3.26. To właśnie tam stwierdza on, iż dostrojenie się do aspektów przeżyć powiązanych z *sattwą* niezwykle poszerza ludzką wrażliwość, dając wgląd w rzeczy ulotne, ukryte lub odległe. Autor stwierdza jednak

wyraźnie, iż celem jogi i rzeczywistym celem egzystencji nie jest rozwijanie mocy w świecie zjawisk, ale położenie kresu cierpieniom poprzez zrozumienie natury czystego postrzegania.

- 39 Dzięki uwolnieniu się od przywiązania do ciała i uwrażliwieniu na jego prądy świadomość może wejść w ciało innej osoby.
- 40 Po osiągnięciu panowania nad przepływem energii w głowie i szyi można pokonywać wodę, błoto, kolce i inne przeszkody bez dotykania ich, bardziej unosząc się ponad nimi.
- 41 Panowanie nad przepływem energii przez splot słoneczny umożliwia osiągnięcie promienności.
- 42 Skupienie z idealną dyscypliną na rozchodzeniu się dźwięku w eterze pozwala uzyskać boskie słyszenie.
- 43 Dzięki skupieniu z idealną dyscypliną na relacji pomiędzy ciałem a eterem oraz popadnięciu w stan lekkości bawełny możliwe jest podróżowanie w przestrzeni.
- 44 Kiedy świadomość całkowicie oderwie się od bodźców zewnętrznych i nastąpi stan oddzielenia, opada zasłona zakrywająca światłość umysłu.
- 45 Obserwując z idealną dyscypliną poszczególne aspekty materii — te namacalne, subtelne, związane z jej naturą, tworzonymi przez nią relacjami i celami, jakim ona służy — można osiągnąć panowanie nad żywiołami.
- 46 Wtedy pojawiają się niezwykle moce (także możliwość zmniejszenia się do rozmiaru atomu), a ciało osiąga perfekcję i przekracza prawa fizyki.
- 47 Ta perfekcja zawiera w sobie piękno, wdzięk, siłę i twardość diamentu.
- 48 Obserwacja z idealną dyscypliną poszczególnych aspektów dotyczących organów zmysłowych — ich procesów percepcyjnych, rzeczywistej natury, identyfikowania się z „ja”, współzależności oraz przeznaczenia — pozwala na osiągnięcie panowania nad nimi.



- 49 W takiej sytuacji zmysły uwalniają się od ograniczeń swoich narządów i postrzegają rzeczywistość poprzez szybkość umysłu, a nie zmienność świata zjawisk.

W sutrach 3.40 oraz 3.41 Patańdźali odwołuje się do dwóch z pięciu sił życiowych pobudzających różne rejony ciała. Później nie wraca już do tych pomysłów, sugerując, iż nie są one kluczowe dla jego systemu jogi — to samo dotyczy najprawdopodobniej także szamańskich mocy. Pomimo tego w trzecim rozdziale *Jogasutr* skrupulatnie wymienia długą listę takich zdolności — być może dla uzupełnienia swojego traktatu o różne starożytne tradycje czy też z szacunku dla wpływowych postaci jego czasów.

Biorąc pod uwagę sutrę 3.45, można spojrzeć z nowej perspektywy na metaforę dotyczącą gliny. Jej namacalne aspekty obejmują to, co możemy poczuć, zobaczyć i powąchać, podczas gdy własności ulotne mogą zostać odkryte jedynie poprzez *samjamę* lub naukowe wyciąganie wniosków. Wewnętrzne właściwości odróżniają glinę od innej materii, podobnie jak relacje i sposoby interakcji z żywiołami. Mamy także szansę poznać cel, któremu ma ona służyć. Również tutaj idee Patańdźalego odbijają poglądy *sankhji*, która wylicza dwadzieścia cztery aspekty *prakriti*. Owa lista zawiera żywioły, zmysły i świadomość, nie rozróżnia ich jednak ze względu na przekształcenia, jakim podlegają. To oznacza, iż narządy zmysłu można zrozumieć za pomocą *samjamy* — a więc takiego samego podejścia, jakiego używamy w celu zgłębienia tajemnic gliny.

W miarę pogłębiającego się skupienia na wnętrzu świadomość odwraca zmysły od przedmiotów namacalnych, koncentrując się w to miejsce na obiektach subtelnym, związanych ze światem wewnętrznym. Idealna dyscyplina (*samjama*) skierowana na sam proces postrzegania oznacza skupianie się na własnym wnętrzu do tego stopnia, że świadomość zaczyna rejestrować subtelne aspekty zmysłów, czyli *tanmatry*. Aby zrozumieć to zjawisko, można wyobrazić sobie ciąg doznań pojawiających się, kiedy słyszymy dźwięk. Przedmiot (a więc wyczuwalna wibracja powietrza) dociera do organu zmysłu (czyli do ucha), gdzie fala dźwiękowa zamieniana jest na inny nośnik, odczucie słyszenia. Pojawia się ono w świadomości jako wrażenie, nawarstwia się tam i jest doprowadzane do zgodności z innymi wrażeniami zmysłowymi umysłu (*manas*) przy współpracy

pozostałych elementów świadomości — a więc inteligencji (*buddhi*) oraz „ja sprawczego” (*ahankary*). Kiedy umysł zestawia ze sobą przychodzące wrażenia, inteligencja i „ja sprawcze” podejmują oparte na uwarunkowaniach działania polegające na przyjęciu niektórych sygnałów bądź też odrzuceniu innych — w efekcie czego powstaje intelektualny obraz odbierany przez nas jako dźwięk. Kiedy inteligencja (*buddhi*) oraz „ja sprawcze” (*ahankara*) zabarwiają projekcję zmysłową, ulotny zmysł wewnętrzny (*tanmatra*) wywołuje doznanie słyszenia — „dźwiękowość” — tego zjawiska. *Tanmatry* są zawsze obecne w łańcuchu generującym doznania zmysłowe, zazwyczaj nie da się ich jednak rozważać indywidualnie, gdyż łączą się z innymi aspektami poznawczymi percepcji. Dopiero przezroczystość *samjamy* pozwala przejrzeć warstwę intelektualną i dostrzec subtelną istotę słyszenia (sutra 3.3). *Tanmatra* słyszenia staje się w takiej sytuacji „wolna od ograniczeń swojego organu”, a więc cielesnych powiązań obecnych w procesie słyszenia.

Na takim poziomie rozróżnienia rozmaite aspekty subtelnych wrażeń zmysłowych pojawiają się i znikają niczym żywe srebro — nie napotykając oporu, lekko i świetliście. Nie są już obarczone bardziej zewnętrznymi, pełnymi inercji elementami łańcucha postrzegania. To właśnie jest „wielkie oderwanie od ciała” (*mahawideha*, sanskr. *mahāvīdeha*) — kamień milowy na ścieżce prowadzącej ku naszemu wnętrzu. Pokazuje on, iż związki z ciałem uległy zatarciu, a dominującą w świadomości jakością jest *sattwa*.

- 50 Kiedy praktykujący jogę zdoła oddzielić czystego widza od świetlistych aspektów świata zmysłów, poznał i opanował wszystkie jego formy.
- 51 Po odrzuceniu nawet tej wszechwiedzy znikają załączki cierpienia, a widz zyskuje samodzielność.
- 52 Pomimo pokusy osiągnięcia wyższości należy unikać przywiązania i dumy, w przeciwnym razie cierpienie pojawi się ponownie.

Jakość zwana *sattwą* odpowiada za świetlistość i czystość świata zjawisk. *Sattwa* jest tą jakością natury (*prakriti*) i świadomości, która najłatwiej mylona jest z czystą percepcją (*puruszą*), chociaż ta ostatnia wolna jest od tego rodzaju elementów. W stanie głębokiego spokoju, kiedy świa-

domość odzwierciedla wszystkie zjawiska najlepiej jak to możliwe, zaczyna pojawiać się rozróżnienie. Punktem krytycznym jest chwila, w której czysty widz zaczyna być postrzegany jako odmienny od *sattwy*. Ta ostatnia zaczyna dominować w świadomości dzięki procesowi skupienia na wnętrzu i zachowaniu spokoju, podczas gdy świadomość przejawia naturalną przezroczystość i moc odbicia niespotykaną w normalnych okolicznościach. W lustrze świadomości zaczyna się w końcu odbijać czysty widz oraz pojawia się poznanie rozróżniające (*wiweka*).

Jakiegokolwiek istniejące wciąż przywiązania zaowocują myślami i działaniami, które swoimi falami będą zaburzać lustrzaną powierzchnię świadomości. Dopóki jednak udaje się zachować rozróżnienie pomiędzy czystym widzem a *sattwą* i powstrzymać wybuch rozpraszających *sanskar*, istnieją warunki dla rozwoju zapewniającego wolność uświadomienia *kaiwalji*, czyli wiedzy o niezależności *puruszy* od *prakriti*.

- 53 Skupienie z idealną dyscypliną na następujących po sobie chwilach pozwala uzyskać poznanie zrodzone z rozróżnienia.
- 54 Umożliwia ono rozdzielenie rzeczy, które z powodu podobnego pochodzenia, cech lub położenia zdawały się być jednością.
- 55 W ten sposób poznanie pochodzące z rozróżnienia rozbiiera na części wszystkie elementy świata zjawisk, oddzielając je od czystej percepcji.
- 56 Kiedy świetlistość i przejrzystość świadomości osiągną czystość podobną do czystego widza, zaczynają odbijać w sobie jego wolność.

W konkluzji *Jogasutr* przychodzącej w rozdziale czwartym Patańdźali rozwija skomplikowane koncepcje wprowadzone w czterech powyższych sutrach. To tutaj autor opisuje jedno z kluczowych przeniknięć najwyższego etapu *samadhi*. Zachowując koncentrację na szeregu chwilowych wydarzeń, adept jogi może zrozumieć, iż to, co wydawało się być stałym przepływem rzeczywistości, tak naprawdę jest szeregiem momentów świadomości, złożonych z nieredukowalnych zjawisk percepcyjnych, czyli *dharm*. Ten fakt staje się widoczny dzięki temu, że idealna dyscyplina

(*samjama*) zdaje się rozciągać doznania związane z czasem. Jak wspomniano w sutrach 1.41 oraz 3.3, popadnięcie w stan rzeczy pojawiające się w *samadhi* powoduje mniejsze przywiązanie do formy i cech szczególnych, włączając w to ograniczenia czasowe. Dzięki temu zjawisku można dostrzec nieopisane bogactwo szczegółów, gdyż widoczne stają się szybkie przemiany subtelnych aspektów natury. Adept jogi może teraz bezpośrednio poznać materię leżącą u podstaw wszystkich świadomych doznań, a także każdą dotyczącą ich zmianę pojawiającą się w najmniejszej możliwej do zaobserwowania jednostce czasu (*kszanie*). To oznacza rozpad iluzji głoszącej, że taka materia może postrzegać sama siebie.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA

 **Helion SA**

*Przez ćwiczenie się w zadowoleniu można osiągnąć niezrównane szczęście.*

*Jogasutry* są klasycznym dziełem filozofii indyjskiej. Mimo że traktat został spisany dwa tysiące lat temu, dziś jest ciągle zadziwiająco aktualny. To przewodnik po wszelkich stanach naszej świadomości, wnikliwie opisujący, jak zachowuje się umysł w trakcie ćwiczenia jogi, medytacji czy innych praktyk duchowych.

*Dzięki umiejętności rozpoznania odmienności inteligencji, świadomości, ego i puruszy jogin osiąga wszechwiedzę, wszechobecność i wszechwładzę.*

*Jogasutry* z niezwykłą sugestywnością zagłębiają się w wiedzę o ludzkim ciele i umyśle. Zawierają rozważania na temat tego, jak się uczynimy, jak myślimy, jak powstaje cierpienie i w jaki sposób możemy położyć mu kres. Klarowne komentarze dołączone do nowego tłumaczenia wspaniale ożywiają tekst traktatu, podkreślają jego aktualność i wzmacniają siłę przekazu.

*Natura i inteligencja istnieją tylko dla spełnienia prawdziwego celu puruszy, jakim jest wyzwolenie.*

**Chip Hartranft** łączy w swojej działalności tradycję jogi i medytacji buddyjskiej. Jest założycielem The Arlington Center w Arlington w stanie Massachusetts, instytucji edukacyjnej skupiającej się na integracji jogi oraz praktyki dharmy. Autor książki prowadzi także warsztaty w Stanach Zjednoczonych i poza ich granicami. Łączy ze sobą takie aspekty jogi jak ruch, oddychanie oraz świadoma obecność.

Partneri medialni:

**vege**

**JogaSutry.pl**  
portal entuzjastów jogi

**joga abc**  
stwierdzenie dla uczestników

**septem**  
septem.pl

Nr katalogowy: 12420

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

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

cena 32,90 zł

ISBN 978-83-246-5079-8

