

*Opowieść o podróży w indyjskie Himalaje, gdzie biją źródła jogi*



# Himalaje

W poszukiwaniu joginów

NINA BUDZISZEWSKA

*Przedmowa* Maciej Wielobób

**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: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

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/himajo>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5723-5

Copyright © Helion 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Przedmowa .....	7
Podziękowania .....	11
<b>I. Początek... .....</b>	<b>15</b>
1. Delhi .....	41
2. Haridwar .....	77
3. Rishikesh .....	85
4. Badrinath .....	119
5. Sonprayag i Kedarnath .....	143
6. W drodze do Gangotri .....	159
7. Haridwar... ponownie .....	161
8. Amritsar .....	179
9. Powrót do Delhi .....	185
10. Antrakt... Mumbaj, Bangalore i inne Indie .....	191
<b>II. I od nowa! Delhi .....</b>	<b>201</b>
1. Haridwar... po raz kolejny .....	213
2. Shimla .....	225
3. Dharamsala .....	235
4. Leh .....	247
5. Manali .....	255
6. Kaza .....	257
7. Ki (Kee, Key) .....	269
8. Dhankar .....	275

9. Tabo .....	281
10. Kalpa .....	291
11. Sangla .....	299
12. Sarahan .....	305
13. Majnu-ka-Tilla (w Delhi) .....	309
Post scriptum .....	317

# Przedmowa

*W każdej chwili, z każdej strony, ponagla nas wołanie, by kochać.  
Biegnę kontemplować wielkie zielone pole tego wołania.  
Pójdiesz ze mną?*

Rumi

Wiele tradycyjnych szkół jogi czy mistycyzmu przedstawia rozwój duchowy jako podróż. Specyficzna to jednak wyprawa, bowiem jest to — jak mawiają sufi — droga powrotna do siebie. Cel podróży jest jednocześnie tak blisko i tak daleko, a oddala nas od niego to wszystko, z czym się na co dzień identyfikujemy, a więc przywiązanie do naszej fizyczności, emocjonalności, umysłowości, ról, które pełniimy... Oddala nas od celu to wszystko, co nas zniewala, co sprawia, że postępujemy automatycznie.

Jak wyruszyć w tę podróż, jakie są pierwsze kroki? Hazrat Inayat Khan, wielki mistyk Indii, w swojej książce *Życie wewnętrzne* opisuje to w następujący sposób: *Życie wewnętrzne jest podróżą i przed jej podjęciem konieczne jest swego rodzaju przygotowanie. Jeśli nie jesteś do niej gotów, zawsze będzie ci towarzyszyła groźba wymuszonego powrotu przed dotarciem do twego celu. [...] Pierwszą kwestią, którą należy się zająć, jest spłacenie swoich długów. Każda dusza ma za życia pewne kredyty do spłacenia; może to być dług wobec matki czy ojca, brata lub siostry, męża, żony, przyjaciela czy dziecka, może społeczności lub ludzkości w ogóle; a jeśli wymagane długi nie zostaną spłacone, działają one niczym sznurki, które wewnętrznie wiążą i nie pozwalają iść naprzód. Życie w świecie jest równowagą powiązań — gdyby tylko można było to zrozumieć, gdyby pojawiła się świadomość tego, jak*

wiele jest na tym świecie dusz, z którymi jest się w jakiś sposób powiązanych lub które poznaje się na nowo każdego dnia. Każdy ma coś zadane i jeśli nie spełni się tych wymagań, w efekcie trzeba będzie zapłacić swoją uwagę. Zatem adept na duchowej ścieżce najpierw powinien wywiązać się ze swoich zobowiązań, gdyż inaczej będą one stanowić dla niego bagaż, dodatkowy ciężar, nie pozwolą odnaleźć spełnienia. Ścieżka duchowa nie może być ucieczką, lecz raczej podróżą z otwartym sercem i z odwagą do konfrontacji ze sobą i z tym, co niesie życie.

Gdy wyruszymy w tę duchową podróż, możemy podążać nurtem wiedzy (*dźniana joga*), nurtem działania (*karma joga*) lub ścieżką oddania i miłości (*bhakti joga*). Czy można podążać tylko jednym z tych trzech nurtów, czy może trzeba realizować je wszystkie naraz? Różni nauczyciele na przestrzeni wieków zajmowali różne stanowiska, ja sam uważam, że warto — niekoniecznie w idealnych proporcjach — pogodzić wszystkie nurty z wiodącą rolą jogi miłości. Ścieżka wiedzy to droga medytacji i praktyki formalnej w ogóle, gdyż oczywiście chodzi nam o wiedzę wglądową, z wewnętrznego doświadczenia. Sednem ścieżki działania jest realizowanie swojej dharmy (wewnętrznej powinności), to droga robienia tego, co jest do zrobienia ze względu właśnie na to, że to akurat jest do zrobienia, a nie ze względu na cel. Wreszcie ścieżka miłości jest zanurzeniem się w bezwarunkowej mistycznej (boskiej) miłości. Hazrat Inayat Khan pisze: *Kiedy strumień miłości płynie z pełną siłą, oczyszcza wszystko, co staje na jego drodze, niczym Ganges, który — jak nauczali starożytni — oczyszcza wszystko, co zanurza się w jego świętych wodach.*

Pewien problem z tą chyba najpiękniejszą ze wszystkich ścieżek jest taki, że o ile można podać pewną metodykę w ramach ścieżek wiedzy i działania, to na drodze miłości nie da się tego zrobić, bo owo mistyczne upojenie miłością, zatopienie, rozpuszczenie w niej jest właśnie porzuceniem wszelkiej metodyki postępowania. Są jednak pewne drogi, które mogą nam pomóc otworzyć się bardziej na miłość, szczególnie dwie są obiecujące. Jedna z nich to wsłuchanie się w swoją tęsknotę, posłuchanie jej wołania i pójście za nią, a druga to droga poprzez doświadczenie Piękna. Tak czy inaczej, ścieżka miłości jest swego rodzaju rzuceniem się w nieznane, a gdy porzucimy lęk, rzucimy się

w to, co wydawało się otchłanią, „umrzemy przed śmiercią”, wówczas odnajdziemy wolność! Jak to celnie podsumował wielki suficki mistyk i wspaniały poeta Indii — Amir Khuszrau:

*Rzeka miłości płynie w dziwnych kierunkach.*

*Ten, kto do niej wskoczy — utonie, a ten, kto utonie,  
przedostanie się na drugi brzeg.*

\* \* \*

Książka Niny Budziszewskiej (wspaniałej badaczki jogi i jednocześnie praktykującej jogini), którą trzymacie w rękach, jest właśnie taką podróżą. Nina opowiada o Indiach, swoich podróżach, a jednocześnie wplata w to, zupełnie bezpretensjonalnie, ale bez utraty głębi, nauczanie jogi, jogi w tradycyjnym tego słowa rozumieniu! Maszynopis książki przeczytałem jednym tchem, zachwycony zarówno bardzo merytorycznym podejściem Niny, które już znałem wcześniej, jak i jej pisarskim zacięciem, które z zaskoczeniem dzięki tej lekturze poznałem. Gorąco polecam tę książkę, tak unikatową jak duchowa podróż każdego z nas! Jest tym bardziej ciekawa, że zapewne wracając do pewnych jej fragmentów po jakimś czasie, będziecie w nich znów odkrywać coś nowego. Miłej lektury i wszystkiego dobrego w Waszej podróży, w Waszej drodze powrotnej do siebie!

Kraków, 7 marca 2019  
Maciej Wielobób





# Początek...<sup>1</sup>

Każda podróż zaczyna się na długo przed wyjazdem i kończy długo po powrocie, a to wszystko, co wydarza się pomiędzy tymi dwiema rzeczywistościami, wykracza poza linię czasu i zwykłą przestrzeń.

Opowieść o Indiach powinna chyba zaczynać się słowami: „Indie to...” — tak mi się przynajmniej wydaje. Powstało jednak tak wiele historii o Indiach... i równie wiele publikacji o jodze. Są to opowieści, w których Indie jawią się tysiącem barw i niuansów: od wypłowiałej czerni slumsów, biedy i beznadziei kryjącej się w niektórych oczach i duszach, przez oślepiający koloryt przypraw, bogactwo architektury o stylach zaświadczających o różnorodności indyjskiej historii i barw Bollywoodu, lekkich i przyjemnych, lecz w większej mierze dramatycznych i coraz mocniej ukazujących bolesne strony indyjskiego świata, aż po... jogę. Ta starożytna praktyka duchowo-cieleśna *teraz* zdaje się balansować w przestrzeni rozdartej między niknącą w ciemności wieków duchowość a produkt konsumpcjonizmu, remedium na cierpienia obecnej cywilizacji. Ja chcę jednak *inaczej* — nie takich Indii szukam, nie takiego *teraz* jogi.

Indie nie są łatwym miejscem do życia, tym bardziej dla turysty, ale nie są także na tyle trudne i nieprzystępne, by podróżnik nie odnalazł w nich spokoju i schronienia, bardziej duchowego niż fizycznego. Indie można porównać do ich najbardziej charakterystycznej i *najtrudniejszej* przyprawy — do chilli. Najpierw ilość kapsaicyny czyni spożywanie dania niemożliwym, by stopniowo — dzień za dniem — wraz z przyzwyczajaniem kubków smakowych do mocy chilli potrawa powoli odślaniała niezwyczajne niuanse ukryte w początkowo niemożliwej do zniesienia sile

---

<sup>1</sup> Poza nielicznymi wyjątkami nie spolszczam nazw własnych: świątyń, miast, imion, praktyk religijnych, itp. Pozostawiam je w formie, w jakiej spotykałam je na miejscu.

ostrości. Nagle nadchodzi moment, gdy nie można już bez chilli jeść, bo coś jest nie tak. Coś, choć jeszcze trudno powiedzieć co.

Trzeba przywyknąć. Po prostu. Do chilli i do Indii.

To nie jest opowieść o poszukiwaniu Indii ani o poszukiwaniu w nich siebie, a może nawet Siebie — słynnego indyjskiego *atmana*<sup>2</sup>, boskiej nieśmiertelnej cząstki skrytej w każdej *czującej istocie*, jak to Dalajlama XIV mówi o istotach zamieszkujących *sansarę*, rzeczywistość reinkarnacji i nienasyconych pragnień. Jest to *opowieść o poszukiwaniu jogina*...

Joga jest chyba właśnie takim niestrudzonym, codziennym, zdyscyplinowanym i w uważności oddechu (bezustannej *pranajamie*<sup>3</sup>) poszukiwaniem *atmana* — czegoś, co wykracza poza śmierć i skończoność. *Sarvam dukkham (wszystko jest cierpieniem)*, mawiał Buddha, i to właśnie *to wszystko* stanowi punkt startu i lustro dla tego, co znajduje się po przeciwnej stronie, jakiejś *nirwany*, *mokszy* — wyzwolenia. Tak przynajmniej na początku wyjazdu mi się wydawało, z takimi myślami wyruszałam na himalajskie szlaki.

Potem wszystko się zmieniło.

Nie jest istotne, że był to niemal samotny wyjazd w niebezpieczną, owianą tysiącami legend i stereotypów krainę w niepewnym czasie szalejącego monsunu. Pielgrzymować — po terenach czasem nieznośnie trudnych i na granicy niedostępności, gdy osuwiska skalne i błotne w mgnieniu oka mogą strącić samochód w himalajską przepaść, ten gnający przed siebie biały jeep, niczym pająk skakun przeskakujący z jednego zakrętu w drugi. Jednak osuwiska nie zrzucają skakuna, kierowca jest tak doskonale wyćwiczony w himalajskich trasach i górskich humorach, a podróżny w *jakiś sposób* potrafi wyczuć, czy i tym razem nic mu nie zagraża. Człowiek nagle odkrywa w sobie rodzaj pierwotnego instynktu, który wykraczając poza zwykłą analizę wydarzeń, informuje

---

<sup>2</sup> *Atman* (skr. *ātman*) jest nieśmiertelną, ponadczasową i niepodlegającą cierpieniu ani pragnieniu cząstką absolutu, *brahmana*, przyczyną oddechu i wszelkiej aktywności mentalno-emocjonalnej.

<sup>3</sup> *Pranajama* (skr. *prāṇāyāma*) — różne techniki jogicznego oddechu, a zarazem czwarty stopień ośmiostopniowej jogi królewskiej, opisanej w II w. n.e. w klasycznym dziele dotyczącym jogi — w *Jogasutrach* (skr. *Yogasūtra*) autorstwa legendarnego Patańdzalego (skr. *Patañjali*).

podróżnego, czy tym razem będzie bezpiecznie, czy może zajdzie coś nieprzewidywalnego i lepiej wstrzymać się z dalszą jazdą... albo zmienić trasę, jak zdarzyło nam się dwa razy. Dwa kluczowe razy.

Turysta wsiada więc do białego jeepa, wrzuca swój plecak w przeładowane wnętrze taksówki i z dziewiątką, czternastką, a bywa że i siedemnastką takich jak on jedzie do himalajskich miejsc świętych — do *tirth* (skr. *tīrtha*). Może nie od razu ta specyficzna intuicja podróżnicza jest wyczuwana — jeśli jednak nie pozwoli się strachowi i zmęczeniu zawładnąć sercem, to zielone szlaki Himalajów i chmury obecne niekiedy tak blisko ziemi ukazują pewną prawidłowość deszczu i osuwisk terenu (często widoczne na terenach Himalajów ostrzeżenia o niebezpieczeństwie *landslides* lub *rockslides*). W pewnym momencie turysta odkrywa, że nie jest już tym *innym, obcym*, kimś z zewnątrz. W pewnym momencie staje się *tutejszy*. Nadal jest przybyszem z zagranicy, lecz już nie turystą — staje się podróżnikiem, pielgrzymem, a nawet...

Samadhi to najwyższa joga... przynoszone jest przez współczucie i łaskę (błogosławieństwo) guru...

— *Gheraṇḍa Saṃhitā* VII,1<sup>4</sup>

Może to za sprawą jakiegoś błogosławieństwa (skr. *prasāda*), którego nigdy formalnie nie dostałam, czasem szlak wydawał się za łatwy, a zdobycie noclegu aż nazbyt oczywiste — nie rezerwowaliśmy nigdy niczego. Nawet gdy późnym wieczorem, z nadciągającą nieprzychylną ciemnością, miałyśmy dojechać do górskiej miejscowości, to znajdowałyśmy schronienie *na moment przed* niebezpieczeństwem. Na moment przed okrutną i przesywającą zimnem ulewą (Badrinath), w trakcie silnych deszczy przemaczających do suchej nitki w ciągu sekundy (Rudraprayag), wśród niosącego w sobie wszystko błota, ciężkiego deszczu i zewsząd wychodzących tłumów śiwaitów (Haridwar), które nie pozwalały przejść i napierały na nas całością swego masowego istnienia z siłą równą naszej determinacji w przebicciu się do *aśramu* — jakiegokolwiek byle z wolnym pokojem (Rishikesh) lub wobec tak silnego

<sup>4</sup> *saṃādhi paro yogo...| guroḥ kṛpāprasādena prāpyate... |*

zejścia z górskich szczytów wód Gangesu, Matki Gangi (skr. *Gaṅgā*), że rzeka Bhagirathi (dopływ Gangesu) wystąpiła z brzegów i nawet po dwudniowej próbie nie pozwalała dojechać do planowanej destynacji (Gangotri)...

Nie, nie jest to opowieść metafizyczna, jednak w Indiach wszystko jest na styku — styku realności i snu, iluzji i cielesności, brudu i sztuki — styku dawnej jogi królewskiej, *radżajogi* (skr. *rājayoga*), i medytacji dla bogatych turystów i Hindusów. I ten styk nie jest jednowymiarowy — podobnie jak chilli w pierwszym, drugim i kolejnym kontakcie z kubkami smakowymi poraża, wymaga przystosowania się, hartuje ciało i umysł podróżnika-jogina, powolnie wpuszcza w arkana niuansów i piękna indyjskiej specyfiki. Indie (i nauki, jakich udzielają) może i do łatwych nie należą, ale na pewno są naturalne i otwarte na Drugiego.

Joga przynosi spełnienie (doskonałość) poprzez tę szóstkę:  
silna wola (i radość), siła, inteligencja-cierpliwość-odwaga,  
boska wiedza o rzeczywistości, niezłomna wiara i unikanie  
towarzystwa złych ludzi.

— Haṭhayoga-pradīpikā I,16<sup>5</sup>

Czasem to otwarcie jest ochotą na czyjś portfel lub zrobienie dwudziestu *selfie* jedna po drugiej. Albo jedno i drugie naraz, gdy nieostrożny turysta nie uświadomi sobie, że utracił nie tylko aparat, ale także portfel — wbrew pozorom nie są to jednak przypadki częste. Hindusi po prostu uwielbiają robić *selfie* z turystami, dużo *selfie*, każdy członek rodziny musi mieć własne zdjęcie, i to najlepiej w kilku ujęciach. Gdy turysta jest świadomym swej roli w tej grze indyjskiego teatru ulicznego, to nagle wszystko okazuje się inne niż początkowe doświadczenia turysty o krytycznym oku i przywykłym do wygodzie ciele w pierwszych kontaktach z Indiami — delikatnie określając — onieśmiałego i wystraszonego indyjską rzeczywistością.

---

<sup>5</sup> *utsāhāt-sāhasād-dhairiāt-tattva-jñānāśca niścayāt |  
janasaṅga-parityāgāt-ṣaḍbhir-yogaḥ prasiddhyati | |*

Jest to zatem opowieść o Indiach i o jodze, w całej rozpiętości niuansów ich jogicznego oddechu, *prany* (skr. *prāṇa*), oraz upału, czasem nieznośnego i z biegiem czasu stającego się jogicznym *tapasem*, w codziennych *pudżach*, porannych i wieczornych *aarti*, świętych kąpielach w rzece Matce — w śri Gandze-Maa, w rozmowach z Hindusami, w wizytach w świątyniach hinduskich, sikhijskich, dżinijskich i buddyjskich klasztorach, w meczetach, w smakowaniu Indii w restauracjach, *dhabach* i w świątynnych *prasadach*, w *street foodzie*, doświadczeniu Indii w pociągach i autobusach, w ciężkim plecaku, w cudzie zieleni himalajskiego widoku, w monsunie i bólu ciała, w rezygnacji i podjętej na nowo próbie, w oddaleniu i powrocie, w niespodziewanej nocnej rozmowie z pewną *swamini aśramu* w Rishikeshu, w trudnej *pranajamie* o piątej rano nad brzegiem Gangi-dźi w *aśramie* w Haridwarze i południowym *tapasie* w duszności indyjskiego upału, w nagłym powrocie z trasy do Gangotri, w *wedyjskiej*<sup>6</sup> jodze pewnego mistrza w Haridwarze i w końcu w tantrze tybetańskiej w dzielnicy Majnu-ka-Tilla w Delhi.

Joga nie jest religią, ale nie jest również formą fitnessu czy sportu. Joga to duchowość: stopniowe osadzanie, utwierdzanie swej codzienności (świadomości) w — powiedzmy — *sacrum*, które zgodnie z indyjskim rozumieniem wszechświata obecne jest wszędzie. Boskość czy świętość nie jest obecna *gdzieś Tam*, nie jest odległa od człowieka. Jest tutaj i teraz, w każdej czującej istocie. *Atma hridaje sthitah(a)* (skr. *ātmā hṛdaye sthitah*) — boskość spoczywa w sercu, jakkolwiek to serce rozumieć... *Jedność* (etymologicznie właśnie to w sanskrycie znaczy „joga”, tj. zjednoczenie, unia, połączenie) obowiązuje na wielu poziomach: cielesnym, mentalnym i oddechowym, w tym, co wewnątrz i na zewnątrz, w tym, co ludzkie, i tym, co człowieka przekracza. Także coraz *subtelniejsze* zagłębianie się w arkanach świadomości

---

<sup>6</sup> Z naukowego punktu widzenia nie ma takiego rodzaju jogi, który zwałby się wedyjską jogą. Święty hinduski kanon czterech *Wed*, objawionych i konstytutywnych dzieł dla hinduizmu, nie znał jeszcze praktyki jogi. W *Wedach* pojawiają się pewne wzmianki o ascetach (głównie w XV księdze *Atharwawedy*, tzw. *Księdze Wrajów*), jednak są to jedynie wstawki, co do których tradycji i prezentowanej praktyki niewiele można (na razie?) powiedzieć.

sprawia, że jogin wkracza w dużo szerszą przestrzeń i tożsamość niż te, które zna z codziennego doświadczenia. *Najsubtelniejszy* wymiar świadomości — cel jogi, ukryty za mentalno-emocjonalną aktywnością, ujawnia się dopiero wtedy, gdy wszelkie poruszenia mentalne (skr. *citta-vṛtti*) zostaną powściągnięte, czyli zatrzymane mocą jogicznego wysiłku. Jest to *niezwykle subtelna* rzeczywistość, która, choć obecna w człowieku, to jednak wykracza poza jego skończoność, poza śmiertelność i przemijanie, jest bowiem sferą boskości. Tak przynajmniej uczy joga, taką wiedzę przekazując nieskończone przestrzenie Himalajów.

Można powiedzieć, że w człowieku istnieją dwie istoty, jakby dwa *ja* ukryte w jednym ciele i świadomości. Jedno jest absolutnie wolne i niezwiązane z wydarzeniami świata, a drugie wikała się w rzeczywistość i utożsamia z doświadczeniem. Jedno jest *najsubtelniejszym* „ja”, drugie to *ja* tworzone na podstawie materiału docierającego do umysłu poprzez pięć zmysłów i następnie transformowanego w zapis pamięciowy i emocjonalny... Pierwsze jest doskonałością etyczną, z którą jogin pragnie się zjednoczyć, drugie jest zwyczajną codziennie doświadczaną tożsamością, która posiada imię, nazwisko, płeć, zawód, temperament, wiarę, przekonania, traumy, marzenia... Jedno i drugie *ja* Himalaje chętnie witają. W takim rozumieniu joga nie jest oderwaną od codzienności praktyką fizyczną.

Ponadto joga stanowi *jedność* z *ajurwedą*, sztuką zdrowego życia, oraz *dźjotis*, sztuką odczytywania wpływu ciał niebieskich na życie człowieka. Tak — astrologia jest silnie wpisana w jogiczną *sadhanę* (praktykę). Joga zwana jest także *tantrą*, tajemnym przekazem świętej wiedzy wymagającej trudnej i wieloletniej praktyki, przekazywanym z ust *guru* wprost do umysłu ucznia. Tantra jest zarazem nieprzerwaną *nicją* świadomości — od normalnej świadomości skorelowanej ze zmysłami i złożem pamięci aż po jej najgłębsze poziomy, które całkowicie wykraczają poza empirię. *Tantra* rezonuje z *mantrą*, dźwiękiem o oczyszczającej i wznoszącej wibracji, *czymś*, co dla zachodniej świadomości wydaje się niepojęte. Jest to tak zwany dźwięk mistyczny, *subtelny*, posiadający moc transformacji świadomości i odblokowania energii za bardzo skoncentrowanej w jakiejś części ciała (*subtelnego*). Aktywną

rolę w jodze odgrywa także *bidża* (skr. *bija*) — punkt najczystszej formy świetlistości, którą jogin odczuwa podczas wzmożonej medytacji w przetrzeniu czoła. *Mantra* jest najdelikatniejszym dźwiękiem, *bidża* najsubtelniejszą wizją, *tantra* transformacją przeszkadzających wewnętrznych i zewnętrznych energii w jej świetlistą i wyzwalającą postać szczęśliwości... — części składowe doświadczenia jogicznego.

Nie bez przyczyny bóg Słońca, Surja (skr. *Sūrya*), zwany także Sawitarem (skr. *Savitṛ*), co rano, jeszcze przed wschodem słońca, jest podwójnie czczony: sekwencjami asan, zwanych *powitaniem słońca*, *surja-namaskar* (skr. *sūryanamaskāra*), oraz światełkami puszczanymi w nurcie Gangesu. Zanim jeszcze poranna mgła opadnie nad wodami Gangesu, gdy Słońce wypuści swoje delikatne światło, nie ukazawszy jeszcze różowawopomarańczowego oblicza — oto najdoskonalszy moment na medytację, okazanie uwielbienia siłom natury i rozbudzenie wewnętrznej boskości. Przepiękny moment na skraju nocy i dnia — ciemności nocy już przeminęły, a dzień jeszcze nie powstał, chwila na skraju. W Indiach wszystko jest na skraju... Jak świadomość jogina, który jeszcze nie dokonał ostatecznego aktu wyzwolenia — nie wszedł w stan *samadhi* (skr. *samādhi*), jednak uruchomił już boską świadomość, wiedzę — *dźnianę* (skr. *jñāna*), zakotwiczoną w jego sercu, i w ten sposób oderwał się od utożsamiania się ze światem zmiany i cierpienia, z *sansarą* (skr. *saṃsāra*). Himalajska podróż *na skraju* jest więc opowieścią o jodze takiej, jaką widzą ją Indie, a w każdym razie — taką, jaką zechciały teraz ukazać moim oczom.

Joga jest zawsze doświadczeniem indywidualnym, bo dotyczy *najsubtelniejszych* sfer danej osoby, jej emocjonalnych energii, blokad cielesnych i mentalnych schematów, w jakich zwykła całe życie funkcjonować. Proces jogicznej transformacji, a także himalajskie nauki przekazywane przez cielesnych guru i górskie przestrzenie nasycone mocą wielowiekowej medytacji, dostosowane są do poziomu duchowego i mentalnego jogina, który dopiero wstępuje na ścieżkę jogi bądź od wielu lat (żyć) nią podąża. Nie ma dwóch takich samych ścieżek jogicznych, nie ma dwóch takich samych mistrzów i ich dwóch takich samych instrukcji. Esencja jednak pozostaje jednakowa. Lecz co nią jest?

Nie był to mój pierwszy wyjazd do Indii. Nie był to nawet pierwszy wyjazd do krajów Orientu ani pierwszy w tak małej grupie osób. Nie był on do końca zaplanowany, ponieważ dlatego, że w Indiach nie można wszystkiego dokładnie przewidzieć, zarezerwować i co do europocentrycznej godziny ustalić. I nie ma w tym nic niepokojącego. Zresztą w drodze możemy napotkać wiele przeciwieństw, takich jak popsuty autobus, przepełniona taksówka, obsunięcie terenu w górach, wystąpienie rzeki z nurtu, święto siwaistyczne, wisznuickie, buddyjskie, sihijskie, bahaickie, mużułmańskie, dżinijskie, zaratusztriańskie (a dokładniej Parsów), chrześcijańskie... marsz uczniów ubranych w szkolne mundurki z okazji święta państwowego. A w ten sposób na jakiś — krótszy lub dłuższy — czas trasa przejazdu zostaje zamknięta, zdarzy się być może i to, że po brzegi wypełnią się hotele, *aśramy* i *dhamy*. Nagle w organizmie może pojawić zwykła choroba, która na kilka dni uniemożliwi dalszą podróż, przywiąże podróżnika do łóżka i długiego snu. Każda z tych nieprzewidzianych sytuacji obfituje jednak w całą gamę środków zaradczych, głównie w postaci wsparcia lokalnych mieszkańców lub innych podróżników. Jednak największym przeciwnikiem, a jak się potem okazało przewodnikiem, była pogoda — szalejący monsun, niekiedy blokujący dalszą trasę. W pewnym momencie odwrót, który wydawał się swoistą porażką, przyjętą niemal ze łzami, okazał się punktem zwrotnym. Zmienił całkowicie plany dalszej podróży i zaprowadził do tego miejsca, którego w rzeczywistości szukałam.

A zaczęło się spokojnie i... dość nudno — dojazd na lotnisko Chopina w Warszawie, a następnie kilkugodzinne nocne wyczekiwanie na lot do Delhi (Indira Gandhi Airport). W nocy na lotnisku sklepy są zamknięte i nie bardzo wiadomo, co ze sobą począć. Siedzenia nie należą do najwygodniejszych, a w głowie tysiące myśli nie sprzyjają koncentracji: *Czy nie za wiele spakowane, czy może jednak czegoś zabraknie, czy monsun nas nie powstrzyma, czy uda się dotrzeć do wszystkich miejsc... czy jeszcze taki prawdziwy jogin gdzieś w tej himalajskiej przestrzeni istnieje?* I co to znaczy „prawdziwy jogin”? Ciekawość jednak zawsze bardziej od wszystkich innych poruszeń mentalnych nie daje spokoju, bywa silniejsza nawet od strachu, gniewu czy smutku.



# 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** 

# Filozofia gór, filozofia życia

Opowieść o dwóch podróżach w indyjskie Himalaje, gdzie biją źródła jogi — filozofii życia, którą praktykują dziś ludzie na całym świecie. Omijając ośrodki komercyjne, poruszając się publicznym transportem, rozmawiając z hinduistami i buddystami, autorka poznawała jogę w jej różnych aspektach: klasycznym wykładzie, tantrze i tybetańskich formach praktyki. Równocześnie z poszukiwaniem odpowiedzi na pytania dotyczące jogi poznawała Himalaje — i poczuła ich przekształcającą moc.

**Książka zawiera wiele praktycznych informacji dla osób, które chcą na własne oczy ujrzeć najwyższe góry świata i odwiedzić najważniejsze miejsca związane z jogą: Rishikesh, Haridwar, Kedarnath, Badrinath, dolinę Spiti...** Można tę książkę potraktować jak przewodnik — z nią łatwiej będzie dotrzeć w rejony trekkingowe Himalajów, znaleźć nocleg w klasztorach buddyjskich, świątyniach hinduistycznych i aśramach oraz poznać duchową stronę Indii, jakże inną od rozpowszechnionego obrazu największej demokracji świata, z jej brudem, hałasem i przeludnieniem. Przede wszystkim jednak książka opowiada o jodze jako filozofii i sztuce życia. Zasady jogi, o ile stosuje się je na co dzień, transformują doświadczenie świata i przekształcają samoświadomość jogina, czyniąc go istotą szczęśliwą, spełnioną i pełną promieniającego dobra.

Ta publikacja stanowi ukoronowanie projektu zrealizowanego dzięki pasji, determinacji oraz pomocy sponsorów i wszystkich, którzy zdecydowali się wesprzeć autorkę za pośrednictwem platformy **PolakPotrafi.pl**.

**DR NINA BUDZISZEWSKA** — adiunkt w Zakładzie Filologii Indyjskiej Instytutu Studiów Klasycznych, Śródziemnomorskich i Orientalnych Uniwersytetu Wrocławskiego, kierownik studiów podyplomowych w zakresie jogi klasycznej na tej samej uczelni, członek Polskiego Towarzystwa Orientalistycznego oraz Polskiego Towarzystwa Filozoficznego, blogerka ([www.ateliermysli.com](http://www.ateliermysli.com)).

**SOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

**sensus**

ebook dostępny na:

ebookpoint



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

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

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Helion 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 978-83-283-5723-5



cena 39,90 zł