

MACIEJ WIELOBÓB

# PSYCHOLOGIA JOGI

WPROWADZENIE DO JOGASUTR PATAŃDŻALEGO



psychologia  
sensus.pl



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: Ewelina Burska

Projekt okładki: ULABUKA

Autorka ilustracji: Agnieszka Wielobób

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?psyjog>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

ISBN: 978-83-246-7863-1

Copyright © Helion 2013

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

Słowo wstępne — aczarja Śrīvatsa Ramaswami	7
Od autora	9
1. Wprowadzenie do studiowania <i>Jogasutr</i> Patańdzalego	13
2. Czy potrafisz uderzyć niebo kamieniem, czyli czym jest joga (JS I.1 – I.4)	25
3. Od szaleństwa do medytacji — pięć poruszeń świadomości (JS I.5 – I.11)	31
4. Pułapka ignorancji — pięć uciążliwości (JS II.3 – II.9)	37
5. Droga jest prosta — abhjasā i vairagja (JS I.12 – I.16)	45
6. Bez sentymentów. Przyjaźń, współczucie, dobra wola i obojętność — ścieżki do oczyszczenia umysłu (JS I.33)	51
7. Nie bić głową w mur: sztuka właściwego działania — krija joga (JS II.1 – II.2)	57
8. W pałacu luster: praktyki dyscypliny społecznej — jamy (JS II.30)	61
9. Oczyszczanie relacji z samym sobą: praktyki dyscypliny indywidualnej — nijamy (JS II.32 – II.33)	71
10. Stabilność i wolność od napięcia: asana (JS II.46 – II.48)	77
11. Pranajama to nie ćwiczenia oddechowe (JS II.49 – II.53)	83
12. Brak rozproszenia to nieprzywiązanie: pratjahara (JS II.54 – II.55)	89
13. Praktyki koncentracyjno-medytacyjne (JS III.1 – III.4)	95
Materiały dodatkowe	99



# SŁOWO WSTĘPNE — ACZARJA ŚRIVATSA RAMASWAMI

**Z** całego ogromu wiedzy niewątpliwie za najbardziej wartościową (*para vidya*) będziemy uważać tę wiedzę, która pozwala nam doświadczyć natury Jaźni. Sankhja, joga i wedanta są ortodoksyjnymi szkołami indyjskiej filozofii, których zasadniczym celem jest rozpoznanie natury Jaźni. Spośród trzech wyżej wymienionych szkół joga w postaci opisanej przez Patańdźalego nie tylko wyznacza nam duchowy cel, ale i pokazuje środki do jego osiągnięcia.

W jodze zajmujemy się transformacją (*parinama*) ciała i umysłu. Pomaga nam ona systematycznie przeobrażać rozmaite warstwy naszego istnienia. Na początku w jodze mówi się o kreowaniu jak najlepszego związku ze światem zewnętrznym — z obiektami i istotami. Poprzez przestrzeganie jam i nijam łatwiej nam utrzymywać naszą relację ze światem zewnętrznym w równowadze. Asany przynoszą transformację ciała na optymalnym poziomie. Wówczas pranajama i mudry sterują niezbędnymi fizjologicznymi zmianami. Pratjahara pomaga utrzymać nasze główne źródło rozproszeń — zmysły — pod kontrolą. Wreszcie kolejny krok to najważniejsza w jodze praktyka samjamy (medytacji), która pozwala nam dokonać transformacji umysłu (*citty*). Według joginów takich jak Patańdźali umysł (*citta*) może funkcjonować na różnych poziomach. Może być wzburzony (*ksipta*), zależny (*mudha*), rozproszony (*viksipta*), skoncentrowany/jednopunktowy (*ekagra*) lub w pełni spokojny i niezależny (*nirodha*). Tylko ostatnie dwa z wymienionych wyżej stanów możemy rozpoznać jako stany jogiczne. Ponieważ nasz umysł podąża zazwyczaj za automatycznym nawykiem lub przetartym szlakiem (*samskara*), niezbędne jest

przeprowadzenie odpowiedniego treningu umysłu. Narzędzi do takiego treningu dostarcza nam właśnie joga.

Według klasycznych indyjskich filozofów umysł funkcjonuje najlepiej, gdy jest sattwiczny (spokojny i harmonijny). Joga pomaga nam przywrócić i utrzymać sattwiczną naturę poprzez odpowiednią praktykę asan, pranajamy, a następnie wewnętrzny trening umysłu, znany jako antaranga sadhana. W antaranga sadhanie pierwszym stadium jest dharana, czyli niejako założenie upręży umysłowi, drugim — dhjana (pozostanie skupionym na przedmiocie koncentracji), a trzecim samadhi, czyli zupełne rozpuszczenie w wybranym przedmiocie koncentracji. Tego typu praktyka przynosi nam niezbędną transformację umysłu. Ostatecznie, przez doświadczone zrozumienie natury Ducha (Jaźni, puruszy), które określa się jako duchowy aspekt jogi, umysł może być utrzymywany w stanie całkowitego i nieodwołalnego spokoju, określanego jako nirodha. Joga Patańdzalego jest jednym z najbardziej systematycznych podejść do rozumienia umysłu, które dostarcza nam narzędzi do kontroli umysłu (*citty*), jego transformacji i wreszcie przekroczenia (transcendencji) umysłu.

**Bardzo się cieszę, że Maciej Wielobób napisał książkę o *Jogasutrach* z psychologicznego punktu widzenia. Życzę mu wszystkiego dobrego. Jestem przekonany, że czytelnicy tej książki skorzystają z jego wglądu, oddania i długoletniej praktyki jogi.**

Śrīvatsa Ramaswami

## OD AUTORA

**S**wego czasu na moim blogu zamieściłem wpis pod tytułem *Punk's not dead, ale joga klasyczna niestety jest martwa...* Jak łatwo się domyślić, post ten wywołał dosyć intensywną dyskusję, choć oczywiście w pewnym sensie był moją prowokacją.

Prowokacja czy nie prowokacja, jednak z pewnego punktu widzenia joga klasyczna Patańdzalego rzeczywiście jest martwa: nie istnieje bezpośredni, nieprzerwany przekaz od tamtych czasów, a jak wiemy, linia przekazu (*parampara*) jest jednym z najbardziej istotnych pojęć w jodze. Około VIII w. n.e. jogę klasyczną zaczęła powoli wypierać szkoła adwaita wedanty Śankary, a proces ten najprawdopodobniej zwieńczyły czas tantry (*hatha joga* — tradycja Nathów, od około X w.) i pojawienie się sufich w Indiach (XIII w.).

Zawsze są jednak dwie strony medalu i nie inaczej jest w tym przypadku. Można bowiem spojrzeć na tradycję Patańdzalego jako wciąż żywą: mimo braku ciągłości linii przekazu jego nauczanie wciąż jest przecież swego rodzaju instancją odwoławczą w wielu ścieżkach. Rzeczywiście, nie wyobrażam sobie studiowania myśli indyjskiej bez dosyć gruntownego zapoznania się z nauką o umyśle w jodze klasycznej, także dlatego, że żadna inna ścieżka ani żaden inny nauczyciel nie ujęli tego w sposób bardziej systematyczny. Dlatego właśnie napisałem tę książkę.

Moim założeniem było przedstawienie najważniejszych wątków *Jogasutr* w taki sposób, by były zrozumiałe i użyteczne dla człowieka współczesnego. Nie odnoszę się więc bezpośrednio do rozumienia jogi z czasów Patańdzalego, tylko staram się odnieść nauczanie *Jogasutr* do tego, jak joga jest praktykowana obecnie. Z kolei tytułowa psychologia jogi nie odnosi się do współczesnego rozumienia tego terminu, ale do rozumienia psychologii jako działu filozofii indyjskiej, będącego stosowaną nauką o umyśle.





# 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**

# JOGA JEST KLUCZEM DO POZNANIA

— PRZEKONAJ SIĘ O TYM!

*Jogasutry* Patańdzalego, najważniejszy z traktatów o jogie klasycznej, doczekał się już wielu interpretacji, ale wciąż inspiruje kolejnych badaczy. 195 sutr sprzed niemal dwóch tysięcy lat, traktujących o kontemplacji i skupieniu, o praktyce i drodze dojścia, o zdolnościach i mocach oraz o wolności, wyzwoleniu i jedyności, składa się na przewodnik po praktykowaniu jogi i wskazuje drogę do procesu doświadczenia, będącego istotą tej filozofii. Jeśli chcesz poznać je dogłębnie i odkryć, jak można je realizować w praktyce, potrzebujesz tłumacza: kogoś, kto wskaże różne aspekty zasad spisanych przez Patańdzalego i pomoże Ci zrozumieć konsekwencje ich stosowania.

Takim tłumaczem jest autor *Psychologii jogi*, od lat aktywnie zgłębiający tę dziedzinę nauki i stosujący ją w codziennym życiu. Jego analizy i komentarze pozwolą Ci wniknąć pod powierzchnię traktatu Patańdzalego, podpowiedzą, jak należy medytować, dlaczego ignorancja jest niebezpieczna i jakie ścieżki oczyszczenia umysłu są najlepsze dla osiągnięcia celu. Dzięki nim poznasz ogólny kontekst praktyki i najważniejsze reguły klasycznej jogi, które mogą odmienić Twoje życie. Ale pamiętaj: i tak najważniejsze jest Twoje doświadczenie, które powstaje w reakcji na nauczanie. **Poglądy nie mają siły transformacyjnej, a doświadczenia — tak!**

Patroni medialni:

PRACUJĄCY ZDANIAMI WYKONAWC  
**sens**

**vege**

**joga**

**YOGA™**  
& AYURVEDA

**JogaSutry.pl**  
portal entuzjastów jogi

**joga abc**  
przebiegiem dla początkujących

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 14440



Księgarnia internetowa:

<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:

0 801 339900



0 601 339900

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kosciuszki 60, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 24,90 zł

ISBN 978-83-246-7863-1



9 788324 678631