

# JOGA

w kontekstach kulturowych

2



WYDAWNICTWO  
UNIwersYTETU ŚLĄSKIEGO  
KATOWICE 2017



# JOGA

w kontekstach kulturowych

2

Prace Naukowe



Uniwersytetu Śląskiego  
w Katowicach  
nr 3587

# JOGA

w kontekstach kulturowych

2

pod redakcją  
Anny Gomóły i Kamili Gęsikowskiej

Redaktor serii: Studia o Kulturze  
Dobrosława Wężowicz-Ziółkowska

Recenzent  
Krzysztof Kosior

Konsultacja w zakresie terminologii sanskryckiej  
Dagmara Wasilewska

## Spis treści

Słowo wstępne ( <i>Anna Gomóła i Janusz Szopa</i> ) . . . . .	7
Ewa Kosowska O kontekście kulturowym . . . . .	9
Dagmara Wasilewska O mudrze khećari i pierwotnym obliczu hathajogi . . . . .	17
Natalia Stala Joga klasyczna a joga posturalna – czy coś je łączy? . . . . .	37
Kamila Gęsikowska Wczesne informacje na temat jogi w wielkopolskich periodykach medycznych . . . . .	51
Agata Świerzowska Listy o jodze. Wincenty Lutosławski do Williama Jamesa . . . . .	67
Anna Gomóła Nieśmiertelna dusza, rytmiczne oddychanie i posłannictwo narodu. O podręczniku Wincentego Lutosławskiego . . . . .	93
Krzysztof T. Konecki Perspektywa światów społecznych w interpretacji świata hathajogi . . . . .	121
Mirosław Harciarek Wybrane aspekty zbieżności i rozbieżności antropologii jogi z antropologią Zachodu . . . . .	149

Słownik wybranych pojęć, tekstów i osób (przygotowała <i>Dagmara Wasilewska</i> przy współpracy <i>Kamili Gęsikowskiej</i> ) . . . . .	157
Noty o Autorach . . . . .	177
Indeks osobowy (przygotowała <i>Kamila Gęsikowska</i> przy współpracy <i>Dagmary Wasilewskiej</i> ) . . . . .	181

## Słowo wstępne

Oddajemy w Państwa ręce drugi tom cyklu *Joga w kontekstach kulturowych*<sup>1</sup>. Oba są pokłosiem cyklicznej konferencji organizowanej przez Katedrę Zarządzania Sportem i Turystyką Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach oraz Zakład Teorii i Historii Kultury Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach – od 2014 roku miejsca tym spotkaniom udzielają: Centrum Informacji Naukowej i Biblioteka Akademicka Uniwersytetu Śląskiego i Uniwersytetu Ekonomicznego (obrad y i dyskusje) oraz Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach (część praktyczna).

Oba tomy nie są jednak publikacjami pokonferencyjnymi, zawierają bowiem nie tylko przeredagowane i znacznie poszerzone wersje wygłoszonych referatów, ale także prace nadesłane. W obu odnajdziemy ślady konferencyjnych dyskusji. Joga – w najszerszym rozumieniu – jako zespół różnorodnych praktyk i system filozoficzno-etyczny, choć nie jest w Polsce obszarem nadmiernie eksplorowanym naukowo, interesuje liczne grono osób. Mieliśmy okazję się o tym przekonać podczas kolejnych wrześniowych spotkań w CINiBA<sup>2</sup>.

Organizując pierwszą konferencję z tego cyklu, myśleliśmy przede wszystkim o tym, żeby porozmawiać o jogie nie tylko w jej tradycyjnym aspekcie – interesowały nas różnorakie przejawy tego zjawiska w kulturze zachodniej. Zaproszenie do wspólnej dyskusji przyjęli naukowcy z kilku uczelni<sup>3</sup>. Byli

---

<sup>1</sup> Kilka miesięcy temu ukazał się tom pierwszy: *Joga w kontekstach kulturowych 1*. Red. J. Szopa, A. Budzisz. Katowice 2016.

<sup>2</sup> Pierwsza edycja konferencji odbyła się w dniach 23–25 września 2014 r., następne: 22–24 września 2015 i 20–22 września 2016 r.; kolejną planujemy na 12–14 września 2017 r.

<sup>3</sup> Wspomnieliśmy jedynie o przedstawicielach środowisk naukowych, ale niezwykle ważny był liczny udział osób zainteresowanych jogą lub związanych z nią zawodowo. Oznacza to, że nasza konferencja stała się forum – przestrzenią debaty i wymiany spostrzeżeń, przyjaznym miejscem, w którym można zadawać pytania i dzielić się doświadczeniami.

wśród nich przedstawiciele uniwersytetów, akademii wychowania fizycznego i politechnik – stąd też wielość tematów i aspektowych ujęć. Można w nich jednak wyodrębnić dwa zasadnicze obszary namysłu. Pierwszy wiązałby się z refleksją na temat wpływu jogi jako specyficznej formy aktywności fizycznej na człowieka jako jednostkę psychofizyczną. Drugi natomiast dotyczyłby wpływu jogi na kulturę Zachodu; tu jednym z ważnych problemów badawczych okazały się historia i współczesność jogi w Polsce – temu obszarowi poświęcona jest w dużej mierze niniejsza publikacja, choć niewątpliwie ważne są w niej odwołania do wschodnich tradycji jogi.

Dwa dni po zakończeniu pierwszej zorganizowanej przez nas konferencji (tj. 27 września 2014 roku) na forum ONZ zaproponowano organizację Międzynarodowego Dnia Jogi. Propozycja została przyjęta, a pierwsze obchody tego święta odbyły się 21 czerwca 2015 roku. Gdy kończyliśmy prace nad książką – w grudniu 2016 roku – joga została wpisana na Listę Dziedzictwa Niematerialnego UNESCO. Ważny to dla nas moment, zwłaszcza że joga – wciąż żywa i istotna jako zjawisko kultury Indii – nie jest jedynie elementem folkloru, spetryfikowaną formą dawno opracowanych działań, ale źródłem inspiracji i poszukiwań dla ludzi różnych kultur. Wpisy na listę UNESCO dotyczą często praktyk ginących, w przypadku jogi jest inaczej. Toteż uzasadnione wydają się próby dookreślenia przyczyn jej atrakcyjności. Można powiedzieć, że w Europie i szerzej – w świecie zachodnim joga jest modna. W wielu miejscach – w tym także w Polsce – moda ta trwa już bardzo długo. A zatem staje się joga coraz ważniejszym składnikiem zachodniego sposobu życia.

Jako długa, ponadlokalna tradycja i wcześniej miała różne oblicza, ale teraz – przez swą popularność, a nawet masowość – w wielu częściach świata różnicuje się jeszcze bardziej i wkracza w kolejne dziedziny naszego życia. I o tym też chcielibyśmy powiedzieć. Zapraszamy do lektury.

*Anna Gomółka i Janusz Szopa*

EWA KOSOWSKA  
Uniwersytet Śląski

---

## O kontekście kulturowym

Pojęcie kontekstu kulturowego zaczęło zadomawiać się w dyskursie antropologicznym w drugiej połowie XX wieku, między innymi jako skutek inspiracji badaniami lingwistycznymi. To językoznawcy jako pierwsi zwrócili uwagę na zjawisko uzależniania sensu danego słowa od bezpośredniego sąsiedztwa innych wyrazów, od konkretnej sytuacji, w jakiej zostało ono użyte, oraz od dodatkowych czynników wpływających na jego potencjalną interpretację<sup>1</sup>. Dostrzeżenie związku między poziomem syntaktycznym i pragmatycznym wypowiedzi a jej przesłaniem znaczeniowym zaowocowało szeroko zakrojonymi badaniami nad strukturą mowy i wypowiedzeń, co skądinąd nie było sprawą oczywistą, gdy weźmiemy pod uwagę, że początkowo zainteresowania lingwistów skupione były na tropieniu prawidłowości językowych uwiecznionych w tekstach zapisanych. Przecież dopiero Ferdinand de Saussure, w okresie międzywojennym wprowadzając znamienne rozróżnienie na *langue* i *parole* – na język jako system oraz na wypowiedź jako aktualizację tego systemu – otworzył drogę nie tylko do badania systemowego charakteru języka, ale i do poszukiwania odmienności zasad organizowania oraz funkcjonowania dwóch typów wypowiedzi: ustnej i pisemnej. Takie rozróżnienie zaowocowało z jednej strony pogłębionymi badaniami nad specyfiką pisma (por. między innymi rozważania Martina Heideggera i prace Jacques'a Derridy poświęcone grammatologii i dekonstrukcji tekstu pisanego), a z drugiej – nad specyfiką przekazu ustnego (między innymi prace Alberta Lorda, Jacka Goody'ego, Waltera Onga i innych).

---

<sup>1</sup> „Kontekst – *ang.* context, *fr.* contexte, *niem.* Kontext, *ros.* контекст. Zespół jednostek wypowiedzeniowych, które pozostają w bezpośrednim lub pośrednim związku z daną inną jednostką i które wpływają modyfikująco na jej funkcję znaczeniową lub składniową; w pierwszym wypadku mówimy o kontekście znaczeniowym (np. *kwaśne jabłko – zbił go na kwaśne jabłko*), w drugim natomiast o kontekście składniowym (por. *przebyłem całą drogę – dopełn. wobec szedłem pieszo całą drogę – okol.*)” (Z. GOŁĄB, A. HEINZ, K. POLAŃSKI: *Słownik terminologii językoznawczej*. Warszawa 1970, s. 299).

Pomijając w tym miejscu wielorakie związki między językiem i kulturą, które pozwalały na sformułowanie rozmaitych komunikacyjnych koncepcji kultury, chciałabym zatrzymać się przy pojęciu kontekstu, które – zaaplikowane do badań kulturologicznych – dla każdej z tych koncepcji ma znaczenia fundamentalne. Badania kontekstowe, zarówno w językoznawstwie, jak i antropologii, są siłą rzeczy związane z interpretacjami historycznymi. Rozwój poszczególnych języków etnicznych wygenerował swoiste systemy porozumiewania się określonych grup użytkowników. Przez stosunkowo długi czas języki te podtrzymywały tradycyjnie utrwaloną odrębność kultur, których nosiciele nader często uznawali znane sobie rozwiązania, przekazywane z pokolenia na pokolenie, za jedynie słuszne i wartościowe. Zasada „swoi – obcy” nakazywała nie tylko poszanowanie dorobku własnej społeczności, ale i traktowanie go jako dorobek wzorcowy, który należy upowszechniać wśród innych lub przeciwnie – chronić go przed obcymi wpływami. Kontakty międzykulturowe, znane od dawna i przybierające rozmaite postaci, a obecnie upowszechniane na bezprecedensową skalę, nie we wszystkich epokach cieszyły się takim uznaniem jak dzisiaj. Dlatego rozwój poszczególnych kultur, względnie izolowanych i w dużej mierze zdanych na siebie, przebiegał w rozmaitym tempie i doprowadził do obserwowanego dzisiaj zróżnicowania, które zwolennicy globalizacji z jednej strony starają się zminimalizować, a z drugiej – wykorzystywać w poszukiwaniu optymalnych, powszechnie sprawdzających się rozwiązań.

Wiedza o kulturze od XIX wieku stała się przedmiotem zainteresowania wyodrębnionej grupy nauk, ale mimo wieloaspektowych badań ciągle jest jeszcze wąską dziedziną. Owszem, rozwijane są i znacząco pogłębiane odpowiedzi na pytania, które sformułowano już w starożytności, ale sam repertuar pytań fundamentalnych współcześnie poszerzył się w niewielkim stopniu. Można zaryzykować twierdzenie, że znaczna część refleksji nad kulturą dotyczy kultury człowieka jako takiego, człowieka uniwersalnego, człowieka abstrakcyjnego, modelowego, będącego przedmiotem namysłu filozofów. Natomiast wiedza o kompetencjach, potrzebach i aspiracjach ludzi wychowanych w konkretnym systemie kulturowym wciąż bywa uznawana za marginalną, wstydliwą, tchnącą prowincjonalizmem i zaściankowością. W wieku XIX na gruncie romantycznych i poromantycznych fascynacji problemem narodowości, poszukiwaniem korzeni i tradycji praca nad odtworzeniem dziejów poszczególnych kultur wydawała się oczywistością, ale wówczas – zgodnie z akceptowaną, wąską definicją kultury – owa historia ograniczała się do przesłedenia najwybitniejszych osiągnięć danego narodu w zakresie wiedzy, sztuki, wierzeń, a niekiedy także spektakularnych obyczajów. Repertuar tego, co najbardziej wartościowe w tradycji danej społeczności, był wspólny dla całej niemal Europy, a częściowo również dla obu Ameryk, i jemu podporządkowane zostały badania nad swoistością poszczególnych kultur. Taka sytuacja nie sprzyjała poznawaniu kontekstu kulturowego, w którym rodziły się i rozwijały specyficzne, a niekiedy

wręcz unikalne sposoby zaspokajania uniwersalnych potrzeb ludzkich: często zadowalano się odnotowaniem odmienności określonych wytworów człowieka żyjącego w danej kulturze – jego wierzeń, postaw, sposobów wartościowania, charakterystycznych zachowań. Rzadziej wnikano w genezę odrębności. Nie zwracano uwagi na to, w jaki sposób swoistość jednego rozwiązania powiązana była z szeregiem rozwiązań przyjętych wcześniej i nadal uznawanych za wartościowe albo za wymagające modyfikacji. Dodatkową trudność stanowiło zjawisko nierównomiernej partycypacji poszczególnych osób w dorobku ich własnej grupy oraz związane z tym postawy określane mianem „konserwatyzmu”, „zaściankowości”, „duchowego ubóstwa” bądź przeciwnie – „pionierstwa”, „twórczej postawy” lub „awangardowości”. Paradoksalnie dokładniejszą wiedzę na temat specyfiki dorobku kulturowego udawało się pozyskać odnośnie do społeczeństw plemiennych oraz niektórych ludów pozaeuropejskich. Tak zwane kultury proste, uznane za homogeniczne w wysokim stopniu, były przedmiotem opisów monograficznych, dla których wzorcem stawały się monumentalne dzieła Bronisława Malinowskiego, Alfreda Radcliffe-Browna, Raymonda Firtha, Claude Lévi-Straussa, Edmunda Leacha i innych. Rezultatem celowo prowadzonych obserwacji i analiz, w wyniku których dokonywano interpretacji znaczenia ludzkich wytworów, postaw i zachowań, było postrzeganie poszczególnych wytworów jako części szerszego kompleksu kulturowego, a więc sytuowanie ich w kontekście innych, typowych lub specyficznych konfiguracji. Stosunkowo szybko okazało się, że zjawisko z pozoru podobne do znanych już badaczom rozwiązań europejskich niosło z sobą odmienne sensory warunkowane kontekstem, posiadało inną symbolikę, skutkowało nieprzewidywalnymi konsekwencjami bądź pełniło trudne do przewidzenia funkcje.

Pod koniec XX wieku opisy kultur sporządzone przez klasyków antropologii stały się przedmiotem ostrej krytyki, kwestionującej ich obiektywizm naukowy. Zwrócono uwagę na aspekt narracyjny, który każdego praktycznie badacza czynił „autorem” i podporządkowywał strategiom komunikacyjno-językowym; akcentowano także swoistą bezradność epistemologiczną, wynikającą z faktu, że człowiek był jednocześnie podmiotem, przedmiotem i instrumentem pozyskiwania wiedzy o samym sobie. Wynikające stąd spory filozoficzno-metodologiczne odsunęły na plan dalszy możliwość prowadzenia badań nad genezą, strukturą i symboliką poszczególnych kultur. Kontekst stosunkowo szybko został uznany za oczywistość, ale nie przekładało się to na badania jego tradycyjnie utrwalonej specyfiki. Albowiem o ile w perspektywie socjologicznej kontekst każdego ludzkiego działania odnosi się przede wszystkim do konkretnej sytuacji i zmienia się dynamicznie, o tyle w perspektywie antropologicznej kontekst kulturowy danego zjawiska wiąże się z całą siecią ścisłych i luźniejszych powiązań, tradycyjnie utrwalonych, ale trudnych do w miarę pełnej rekonstrukcji. Znaczenie każdego wytworu może być interpretowane przez pryzmat ciągu odczytań tradycyjnych, przez pryzmat wiedzy o powią-

zaniach z minionymi zdarzeniami, pamięcią ludzkich postaw, zakorzenionymi w przeszłości fundamentami określonego systemu wartości. Tak rozumianego kontekstu kulturowego nie sposób poddać pełnej dyskursywizacji, nie sposób opisać i racjonalnie zinterpretować. Można to robić wybiórczo i etapowo, ale nie całościowo. Każdy użytkownik kultury jest w jakimś stopniu uwrażliwiony na jej kontekst; może go częściowo znać i rozumieć, ale musi odbierać go (niekiedy bezrefleksyjnie), odczuwać, posługiwać się nim, wykorzystywać go w kontaktach ze współplemiącami. W komunikacji międzynarodowej właśnie kontekst kulturowy utrudnia porozumienie; wnosi znaczenia nieczytelne dla jednej ze stron i nie zawsze do końca uświadamiane przez drugą. Własne zachowania uznawane za oczywiste w zderzeniu z zachowaniami oczywistymi dla innych ujawniają swój niedostrzegalny uprzednio potencjał znaczeniowy, a próba ich adaptacji do innego systemu kulturowego często zmienia się w parodię. Na obcych oburzamy się lub śmiejemy z nich przeważnie wtedy, gdy nie potrafimy odnaleźć się w najbardziej typowych dla nas sytuacjach, gdy niezdarnie imitują nasze zachowania bądź traktują z lekceważeniem to, co my szanujemy szczególnie. Ta niezdarność nie jest efektem konkretnej, doraźnej sytuacji; jest efektem nieznaności kształtowanego w długim czasie kontekstu kulturowego, sprawiającego, że nasze zachowania niuansują się, że zaczynamy w nich dostrzegać detale, które skrywane za parawanem oczywistości uprzednio były nawet dla nas samych nieczytelne.

Spektakularnym przykładem kontekstu kulturowego, z którego istnienia zaczęliśmy sobie zdawać sprawę stosunkowo niedawno, mogą być reguły proksemiczne – uniwersalne, a jednocześnie nieco inaczej realizowane w każdej społeczności. Dzisiaj umiemy już zapytać o znaczenie dystansów interpersonalnych, ale w każdej kulturze nadal funkcjonuje wiele regulatorów, o które zapytać nie potrafimy, ponieważ nie do końca uświadamiamy sobie ich istnienie. Trudno przy tym wykluczyć, że funkcjonują one nadal właśnie dzięki temu, iż nie zostały rozpoznane, a tym samym nie uległy kontestacji i destrukcji.

Edward T. Hall, jeden z współtwórców proksemiki, zwrócił uwagę na znaczenie kontekstu w procesie organizowania społecznej komunikacji: jego zdaniem istnieją społeczności, w których porozumienie językowe jest znacząco zdominowane przez kontekst sytuacyjny, silnie zakorzeniony w przeszłości (a więc dysponujące tzw. kulturą wysokiego kontekstu), oraz społeczności, w których znaczenie kontekstu jest marginalizowane na rzecz nieustannie aktualizowanych werbalnych instrukcji i komentarzy (tak bywa w „kulturach niskiego kontekstu”). Być może rozstrzygnięcia Halla, który kulturę północnoamerykańską uznał za kulturę niskiego kontekstu, a japońską – za kulturę wysokiego kontekstu, są zbyt radykalne, a wykorzystanie przez niego roli kontekstu w funkcji kryterium typologii kultur – przedwczesne (przecież każda kultura okresowo posługuje się bądź dosłownością, bądź symboliką), niemniej zwrócenie uwagi na ten problem niewątpliwie ma znaczenie fundamentalne.

Gdy próbujemy odpowiedzieć na pytanie o to, dlaczego we współczesnej kulturze polskiej takie zjawisko jak joga spotyka się z ambiwalentnymi ocenami, musimy odwołać się do kontekstu kulturowego i do znaczenia, jakie jest mu przypisywane. Przywiązanie do kontekstu bądź przeciwnie – lekceważenie go, wiąże się ze stosunkiem do zmiany: z jej aprobatą lub negacją. Nie jest niczym nowym, że zmiana wzbudza rozmaite, często bardzo gwałtowne reakcje. Odwieczny podział Polaków na konserwatystów i zwolenników postępu w gruncie rzeczy odzwierciedla stosunek do ciągłości kulturowej. W praktyce może to z jednej strony oznaczać aprobatywny stosunek do własnych nawyków myślowych i bezrefleksyjnych, automatycznych zachowań albo przeciwnie – świadomą kultywację przynajmniej wybranych elementów tradycji; z drugiej natomiast – celowe dążenie do przejęcia nowych, sprawdzonych gdzie indziej wzorów postępowania lub przeciwnie – ich ślepe naśladownictwo. Ponieważ nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, jakie są rzeczywiste motywacje ludzi myślących inaczej niż my, zdarza się nam oceniać ich zachowania bez uwzględnienia kontekstu kulturowego, a chociażby tylko sytuacyjnego. A przecież wypadałoby wziąć pod uwagę także kontekst psychologiczny, tu rozumiany jako zespół doświadczeń matrycujących indywidualne ludzkie motywacje i wybory...

Latem 2014 roku w mediach pojawiły się informacje o protestach przeciwko uprawianiu jogi w miejscach publicznych. Przeciwnicy tej formy aktywności, wywodzący się przeważnie z kręgów katolickich, uznali tę aktywność za niebezpieczny rodzaj praktyk religijnych. Gwoli ścisłości należałoby zaznaczyć, że diagnoza taka nie została sporządzona przez ekspertów, ale była wynikiem podania wybranych wypowiedzi na tyle intensywnej „obróbce” dziennikarskiej, by dotarcie do opinii źródłowych było znacznie utrudnione. Tropiąc sensacje w sezonie ogórkowym, Natalia Mazur z „Gazety Wyborczej” nadała swojemu tekstowi zamieszczonemu w portalu Gazeta.pl znamienity tytuł: *Demoniczny relaks w centrum Poznania. Będą protesty?* Artykuł ma kompozycję szkatułkową, co oznacza, że autorka przytacza w nim cudze wypowiedzi, w których cytowane są wybrane opinie pochodzące z kolejnego źródła.

„Szokująca informacja znalazła się na portalu epoznan.pl. W niedzielę rozpoczęł się cykl wakacyjnych spotkań »Joga przy fontannie« w parku Adama Mickiewicza” – pisze dziennikarz Frondy. „Joga ma charakter demoniczny” – ostrzega. Przytacza fragment wywiadu, jakiego Frondzie udzielił ks. Przemysław Sawa: „Jako egzorcysta spotykałem się osobiście ze złymi skutkami uprawiania jogi u ludzi, którzy zwracali się do mnie. Oczywiście, nie mówimy tu o opętaniu, lecz zniewoleniu duchowym, albo – precyzyjniej – o możliwości takiego zniewolenia”<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> N. MAZUR: *Demoniczny relaks w centrum Poznania. Będą protesty?* Dostępne w Internecie: [http://poznan.wyborcza.pl/poznan/1,36001,16273830,Demoniczny\\_relaks\\_w\\_centrum\\_Poznania\\_\\_Beda\\_protesty\\_.html](http://poznan.wyborcza.pl/poznan/1,36001,16273830,Demoniczny_relaks_w_centrum_Poznania__Beda_protesty_.html) [data dostępu: 10.07.2014]. Por. także notki: *Dlaczego*

Zatem ksiądz egzorcysta twierdzi, że dostrzega w uprawianiu jogi możliwość duchowego zniewolenia, co, biorąc pod uwagę kulturowy kontekst religii monoteistycznej, wydaje się usprawiedliwione: ostatecznie potencjalne zastąpienie modlitwy medytacją, a tradycyjnych gestów liturgicznych i paraliturgicznych ćwiczeniami ukierunkowanymi na odmienny cel może być kontrowersyjne z punktu widzenia ortodoksji. Ale z wypowiedzi egzorcysty dziennikarz „Frondy” wyciąga wniosek, że „joga ma charakter demoniczny” i jej publiczne uprawianie należy oprotestować, natomiast dziennikarka „Gazety Wyborczej” zarówno z tekstu komentarza do opinii egzorcysty, jak i z komentarza do wypowiedzi organizatorki inkryminowanych zajęć wydobywa głównie te określenia, które mają charakter wartościujący. W praktyce oznacza to nagłośnienie opinii, które z niszowych stają się reprezentatywne dla określonego światopoglądu i mogą posłużyć manipulowaniu społecznymi nastrojami. Można założyć, że niemal każdy, kto przeczyta w codziennej prasie artykuł zatytułowany: *Demoniczny relaks w centrum Poznania. Będą protesty?*, poczuje się zobowiązany do zajęcia jakiegoś stanowiska. Ale jednocześnie, bez względu na rodzaj emocji wzbudzanych przez taki tekst, rzadko będzie się zastanawiał nad przyczynami własnego zbulwersowania. Pośpiech, w którym żyjemy na co dzień, zbyt często prowadzi do unieważnienia wiedzy o kontekście kulturowym, w którym narodziła się joga, do pomijania wiedzy o kontekście kulturowym krajów, w których jej uniwersalne walory zostały zaakceptowane, i do lekceważenia wiedzy o kulturowych podstawach braku akceptacji takiej formy praktyk cielesnych i duchowych. Relatywizm kulturowy nie jest relatywizmem moralnym; zgoda na to, by inni żyli zgodnie z własnymi tradycjami, nie musi oznaczać ani zgody na ekspansję tych tradycji poza obszar, w którym powstały, ani wymogu potępienia każdego, kto na wartości cudzych tradycji jest otwarty. Sedno sprawy leży w zrozumieniu intencji cudzego postępowania, a za tymi intencjami kryje się bliższy i dalszy kontekst kulturowy, którego poznanie mogłoby zlikwidować źródła wielu współczesnych konfliktów.

Nie dla każdego joga musi być „demonicznym relaksem”, nie każdy też musi ją uprawiać, ale w dzisiejszym świecie, w którym uwolnione od kontekstu elementy rozmaitych tradycji docierają do nas masowo i mają nam urozmaicać nudę codzienności, warto zastanowić się i nad głębszymi przyczynami stanowczej niechęci do jogi, i nad kulturowym podłożem jej zdecydowanej akceptacji.

---

*Poznań promuje demoniczną jogę?* Dostępne w Internecie: <http://www.fronda.pl/a/dlaczego-poznan-promuje-demoniczna-joge,39138.html> oraz *Fronda.pl* o „Jodze przy fontannie”: „to demoniczna impreza”. Dostępne w Internecie: <http://epoznan.pl/about-error-50419> [data dostępu: 15.07.2016].

---

Ewa Kosowska

## The cultural context

### Summary

The concept of the cultural context became firmly established in the anthropological discourse in the second half of the 20th century, *inter alia* as a result of the inspiration furnished by linguistic pursuits. Contextual research, both in linguistics and in anthropology, refers by the very nature of things to the patterns of behaviour which were formed in the past. The development of the particular ethnic languages which generated peculiar systems of communication of a particular group of users was associated during a relatively long period of time with the development of relatively dissimilar cultures, whose carriers quite frequently recognised familiar solutions, transmitted from one generation to another, as the only legitimate and worthwhile ones. The principle "one's own – foreign" demanded to honour not only the output of one's own community but also to treat it as model output, which was supposed to be disseminated among other people (cultural expansion) or at least to be protected against foreign influence (cultural safeguarding). Inter-group contacts, which resulted in the percolation of subjects, patterns of behaviour, and ideas between cultures, which were familiar for a long time, which assume various forms, and which nowadays are disseminated on an unprecedented scale, were not held in all periods in such high estimation as they are today. Therefore the development of the particular cultures, relatively isolated ones and left to their own devices to a considerable extent, proceeded at various rates and brought about the diversity which on the one hand the adherents of globalisation attempt to minimise, and on the other hand – to use in pursuit of optimal, commonly effective solutions.

The accomplishments of scientific and technical civilisation continue to unify the material layer of many cultures of the world, suggesting in an indirect way that in other dimensions such unification is not only possible but even inevitable. However, we are dealing with processes and mechanisms whose functioning eludes control and sometimes makes itself manifest in unexpected ways.

Therefore as we examine closer this complex phenomenon, which became the object of the attention of the participants of the conference and as we study the possible range of adaptation of yoga in Europe, it is worthwhile to remember about the diverse cultural contexts which nowadays influence the extent to which its particular elements/aspects/dimensions are understood and accepted.

Keywords: yoga, cultural context

Эва Косовска

## О культурном контексте

### Резюме

Понятие культурного контекста получило свое распространение в антропологическом дискурсе во второй половине XX века, что в частности было заинспирировано поисками лингвистов. Контекстуальные исследования, как в языкознании, так и в антропологии не случайно соотносятся с образцами поведения, сформированными в прошлом. Развитие отдельных этнических языков, которые породили своеобразные системы коммуникации определенной группы пользователей, довольно долгое время было связано с формированием относительно отдельных культур. Их представители очень часто считали известные им решения, передаваемые из поколения в поколение, за единственно верные и значимые. Согласно принципу „свой – чужой” следовало не только уважать достижения собственного социума, но и трактовать их как образцовые. Этот опыт требовалось распространять среди других (культурная экспансия) или по крайней мере защищать от чужого влияния (культурное перестрахование). Межгрупповые контакты, приводящие к проникновению предметов, образцов поведения, а также идей между культурами, известны издавна. Они приобретают разнообразные формы, а в настоящее время популяризируются в беспрецедентном масштабе. Однако не во все времена они пользовались таким признанием, как сегодня. В связи с этим развитие отдельных культур, относительно изолированных и во многом рассчитывающих только на себя, проходило в разном темпе и привело к дифференциации, которую сторонники глобализации, с одной стороны, стараются минимализовать, а с другой – использовать в поиске оптимальных, повсеместно подтвержденных решений.

Достижения научно-технической цивилизации все сильнее унифицируют материальный слой многих культур мира, косвенно внушая, что в других измерениях унификация не только возможна, но и неизбежна. Вместе с тем мы сталкиваемся с процессами и механизмами, функционирование которых все еще выходит из-под контроля и иногда дает о себе знать в наиболее неожиданных моментах.

Именно поэтому, рассматривая сложное явление, ставшее предметом внимания участников конференции, а также исследуя возможные аспекты адаптации йоги в Европе, следует помнить о разнообразных культурных контекстах, которые влияют сегодня на степень понимания и одобрения ее отдельных элементов / парадигм / измерений.

Ключевые слова: йога, контекст культуры

DAGMARA WASILEWSKA  
Uniwersytet Śląski

---

## O mudrze khećari i pierwotnym obliczu hathajogi

Dzięki intensywnie prowadzonym badaniom nad początkami hathajogi oraz najstarszymi tekstami tradycji wiemy dziś, że ma ona swoje korzenie w tantrycznym rytuale i pismach. Jest kontynuacją nurtu ascetycznego śramanów i tapaswich sprzed naszej ery, ale ukształtowała się pod silnym wpływem tantry kaulicznej (*kaula*), która z kolei nie była praktykowana przez ascetów. Początków tradycji hatha (*haṭha*) badacze doszukują się wśród kapalików i paśupatów<sup>1</sup>. Nathowie, uważani za pierwszych hathajoginów, wywodzili się bowiem z śaktyjskiej (kaulicznej) sekty zachodniego kultu bogini Kubdźiki (*kubjikā*), dokładniej z tradycji Śambhawa (*śāmbhava*)<sup>2</sup>. Niektórzy badacze są jednak zdania, że pierwszych adeptów tej formy jogi szukać należy raczej w kręgach, które stworzyły takie pisma, jak *Amritasiddhi* (*Amṛtasiddhi*, XI wiek) czy *Dattatrejajogaśāstra* (*Dattātreyayogaśāstra*, DYŚ<sup>3</sup>, XIII wiek)<sup>4</sup>. Co do ich autorstwa nie ma całkowitej pewności. *Amritasiddhi* może być dziełem kalamukhów (*kālāmukha*) wywodzących się z śiwaizmu atimargi (*atimārga*); *Dattatrejajogaśāstra* najpewniej napisana została przez śiwaickich bądź wisznuickich ascetów czczących Dattatreję, późniejszych sannjasinów Daśanami (*daśanāmi*). Zarówno literatura, jak i formalny „zakon” nathów powstały dopiero kilka wieków później (około XIV wieku). Według *Dattatrejajogaśāstry* – pierwszego tekstu, który

---

<sup>1</sup> Zob. D.G. WHITE: *The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India*. Chicago–London 1996, s. 97.

<sup>2</sup> Zob. C. KISS: *Matsyendrasaṃhitā: A Yoginī-centered Thirteenth-century Yoga Text of the South Indian Śāmbhava Cult*. In: *Yogi Heroes and Poets: Histories and Legends of the Naths*. Eds. D.N. LORENZEN, A. MUÑOZ. New York 2011, s. 143.

<sup>3</sup> Wszystkie skróty dotyczące ksiąg poświęconych jodze zostały rozwiązane w *Słowniku wybranych pojęć, tekstów i osób*.

<sup>4</sup> Zob. J. MALLINSON: “Nāmarūpa” 2012, Issue 15 (Summer): *Yoga & Yogis*, s. 8.

posługuje się nazwą hathajoga na określenie zbioru praktyk – joga ta związana była z tradycją munich, czyli nieortodoksyjnych ascetów ze szkoły mitycznego Kapili. To oni wraz z innymi siddhami (*siddha*) wypracowali wczesne hathajogiczne techniki, które stały się dyscypliną alternatywną w stosunku do bardziej ortodoksyjnej ośmiostopniowej jogi praktykowanej i uczonej w szkole rysiego Jadźniawalkji (in. patańdźala-jogi)<sup>5</sup>. Autor *Dattatrejajogaśāstry*, opisując praktyki obu tych szkół, wyraźnie je rozgranicza, lecz ich sobie nie przeciwstawia – są tutaj odrębnymi nurtami jogi wysiłku (*haṭha*). Różnica pomiędzy nimi leży w metodzie, jednak owoc praktyki pozostaje ten sam<sup>6</sup>. Podobnie czyni autor *Matsjendrasaṃhitā* (*Matsyendrasaṃhitā*, XII–XIII wiek), w której mandale II–VII traktują o elementach jogi asztanga (*aṣṭāṅga*), pozostałe zaś – zupełnie nie nawiązując do poprzednich – są obrazem typowo tantrycznej sadhany (*sādhana*) z praktykami, które później weszły w kanon hathajogi. Istnieją przesłanki, by sądzić, że jeszcze w XVI–XVIII wieku nie przeciwstawiano sobie tych dwóch nurtów jogi<sup>7</sup>. Postrzeganie hathajogi jako przeciwieństwa bądź jedynie wstępu do patańdźala-jogi jest obecnie dość powszechnym nieporozumieniem, które wzięło się z błędnego odczytywania wersetu wprowadzającego do *Hathajogapradīpikī* (*Haṭhayogapradīpikā*, HYP, XV wiek), określającego hathajogę jako drabinę prowadzącą do radźajogi (*rājayoga*)<sup>8</sup>. Jednakże słowem „radźajoga” autor HYP, Swatmarama, nazywa samadhi (*samādhi*)<sup>9</sup>, tak jak to czyniły wszystkie wczesne teksty kanonu, nie zaś jogę Patańdźalego. Ta najprawdopodobniej w ogóle nie przetrwała jako osobna szkoła, o czym świadczy między innymi fakt, że nie istnieje dziś w zasadzie żadna linia nauczycieli, w której zachowano by jej praktyki w postaci wolnej od późniejszych wpływów tantrycznych<sup>10</sup>.

Współczesne zainteresowanie Patańdżalim wśród osób praktykujących jogę pojawiło się w pewnym sensie sztucznie. Ten nawrót popularności nastąpił na przełomie XIX oraz XX wieku i związany był z działalnością ruchu teozoficznego, który spopularyzował jogę na Zachodzie. Nowi adepci zaczęli szukać tekstualnego autorytetu dla swej praktyki i odnaleźli go w dość ortodoksyjnych w swej wymowie *Jogasūtrach* (*Yogasūtra*, YS), swoim guru czyniąc Patańdźalego.

<sup>5</sup> *Dattatrejajogaśāstra* (dalej: DYŚ) 27–32.

<sup>6</sup> *Ibidem*, 131: „abhyāsa bhedaṭo bhedaḥ phala tu samameva hi”.

<sup>7</sup> Zob. J. BIRCH: *Rājayoga: The Reincarnations of the King of All Yogas*. “International Journal of Hindu Studies” 2013, Vol. 17, Issue 3 (December), s. 399–442; dostępne także w Internecie: [https://www.academia.edu/3791900/R%C4%81jayoga\\_The\\_Reincarnations\\_of\\_the\\_King\\_of\\_All\\_Yogas](https://www.academia.edu/3791900/R%C4%81jayoga_The_Reincarnations_of_the_King_of_All_Yogas) [data dostępu: 18.07.2014].

<sup>8</sup> HYP I.1–3.

<sup>9</sup> Zob.: J. BIRCH: *Rājayoga...*; HYP IV.4: „rājayogaḥ samādhiśca unmaṇī ca manonmaṇī, amaratvam layastattvam śūnyāśūnyam param padam, amanaskam tathādvaitam nīrālambam nirañjanam, jīvanmuktiśca sahaḥā turyā cetyekavācakāḥ”.

<sup>10</sup> Zob.: Ch.D. WALLIS: *Tantra Illuminated: The Philosophy, History, and Practice of a Timeless Tradition*. The Woodlands, TX 2011; J. BIRCH: *Rājayoga...*

Związek tekstów tantry, która cieszyła się wówczas wyjątkowo złą sławą, z hathajogą pozostał więc praktycznie nieodkryty, a teksty przypisywane najważniejszym dla tradycji autorom – Gorakszanathsze i Matsjendranathsze – nieprzetłumaczone.

Jednakże w dualistycznych w swym podejściu do kwestii ciała i ducha *Jogasutrach* nie znajdziemy źródeł praktyk dawnej hathajogi czy innych popularnych dziś posturalnych form jogi. Temat asan poruszony został zaledwie w pięciu sutrach, z których wynika zresztą, że są to specyficzne pozycje ciała służące medytacji<sup>11</sup>. Dopiero *Jogabhaszja* (*Yogabhāṣya*) wymienia ich trzynaście<sup>12</sup>, lecz wszystkie one są asanami siedzącymi, nieprzypominającymi dzisiejszych sekwencji. Mamy jedynie zwięzły opis pranajamy, podczas gdy teksty tantryczne wykładają ze szczegółami wiele różnych jej typów. *Jogasutry* jedynie wzmiankują o nadi (*nāḍī*) (*kūrmanāḍī*)<sup>13</sup> i čakrach, nie dając spójnego i kompletnego obrazu subtelnej fizjologii, który moglibyśmy wiązać z rozbudowanym już systemem hathajogi.

Na jogę tantryczną zaś, oprócz znanych z *Jogasutr* elementów, jak: praktyka mantry, asan (*āsana*), powściągnięcie zmysłów (*pratyāhāra*), skupienie umysłowe (*dhāraṇā*), medytacja (*dhyāna*) czy kontrola oddechu (*prāṇāyāma*), składały się też między innymi: wizualizacja, praktyka mudry oraz kundalini (*kuṇḍalinī*, w ogólności praktyka z mocami, 'śakti'), czyli praktyki związane z ciałem subtelnym, z jego ośrodkami energetycznymi – čakrami, oraz kanałami – *nāḍī*. Joga tantryczna wiązała się z afirmacją i „ubóstwieniem” ciała. Niektóre z tych komponentów oczywiście pochodzą jeszcze z tradycji przedtantrycznych, na przykład z wczesnych upaniszadów czy właśnie *Jogasutr*, lecz zostały znacznie poszerzone, rozwinięte, zrytualizowane i filozoficznie osadzone w kontekście tantry. Stamtąd dopiero, nie zaś z tekstów „wedyjskich” czy od Patańdzalego, jak czasem błędnie się sądzi, zaczerpnęła je hathajoga. Zatem powiązania pomiędzy jogą hatha a patandżala-jogą oczywiście istnieją, nie są natomiast bezpośrednie, a więc badanie ich nie przybliży nas do zrozumienia natury jogi hatha. Warto także podkreślić, że o ile tantra wchłonęła i rozwinęła praktykę wzmiankowaną w *Jogasutrach*, o tyle właściwie zupełnie pominęła ich filozofię, z wyjątkiem zaczerpnięcia koncepcji dwudziestu pięciu tattw (*tattva*) sankhji. Dlatego też wczesna hathajoga z filozofią jogi nie ma wiele wspólnego – jest odrębnym, całościowym systemem prowadzącym do wyzwolenia.

Co ciekawe, pomimo że hathajoga (między innymi system ciała subtelnego i čakr) bezpośrednio inspirowana była dyscyplinami jogicznymi tantry, ślady

<sup>11</sup> *Jogasutry* (dalej: YS) II.46–48.

<sup>12</sup> *Jogabhaszja* II.46: *padmāsana, bhadrāsana, virāsana, svastikāsana, daṇḍāsana, sopāśra-ya, paryaṅka, krauñcaṇiśadana, hastiniśadana, uṣṭraṇiśadana, samasaṃsthāna, sthīrasukha* i *ya-thāsukha*.

<sup>13</sup> YS III.31: „Na nāḍī żółtwej – stałość. »[Przez sanjame] na tubie żółtwej (kūrmanāḍī) osiąga się stałość (nieruchomość, sthairyā) [świadomości]«” (*Joga-sutry. Joga-bhaszja. Klasyfikacja joga indyjska*. Tłum. L. CYBORAN. Warszawa 2014, s. 318).

tych inspiracji celowo usuwano. Dla przykładu, wspomniana wcześniej, wyraźnie jeszcze śaktyjska, *Matsjendrasanhita* podaje system siedmiu ćakr reprezentujących siedem bogiń/mocy jogicznych (*yoginī*), na których kolejno skupia się praktykujący w medytacji. Joginie te odpowiadały niegdyś jednemu konkretnemu bóstwu, lecz związek ten próbowano w tekście zatrzeć. Jak pisze Csaba Kiss, kult opisany w *Matsjendrasanhicie* był pierwotnie kultem Tripurasundari (bogini czczona w kulcie *śrī-vidyā*), który stopniowo pozbywał się elementów związanych z konkretną tradycją religijną, by ostatecznie przybrać formę uniwersalnej panindyjskiej jogi<sup>14</sup>. Prawdopodobnie z tej samej przyczyny – by zatrzeć ślady afiliacji religijnej, którą z systemu centrów pranicznych nietrudno byłoby wywnioskować – dość późna HYP kwestią ćakr nie zajmuje się wcale<sup>15</sup>. Twórcy kanonu hathajogi zapewne chcieli odciąć się od ekskluzywizmu i niebywałego zawikłania tantrycznych rytuałów i praktyk. Stworzyli więc system dyscypliny jogicznej oparty na tantrycznym modelu subtelnej fizjologii, lecz niezależny od takich ezoterycznych procedur, jak ryt inicjacji czy przekazanie tajemnych mantr i mandali. Celem było wciąż wyzwolenie, ale metoda doń wiodąca – całkowicie fizyczna. Wszystkie elementy makrokosmosu oraz tantryczne parafernalia zinternalizowane zostały w ciele jogina, dlatego też uważano je za narzędzie zupełnie wystarczające.

## Źródła opisów wczesnej hathajogi

Gdzie zatem szukać źródeł dyscypliny *hatha*, z której wywodzi się większość współczesnych form jogi posturalnej? Otóż kanon hathajogi zaczyna formować się około XI wieku. Wczesną jej postać opisują takie utwory, jak: *Dattatrejajogaśāstra* (XIII wiek), *Amritasiddhi*, *Viwekamartanda* (*Vivekamārtaṇḍa*, Viśvarūpadeva, XIII wiek), *Gorakṣaśāta* (*Gorakṣaśāta*, XIII wiek) i *Khecāriwidya* (*Khecārīvidyā*, Ādinātha, XIII–XIV wiek), oraz nieco późniejsze: *Śīvasanhita* (*Śīvasaṃhitā*, około XV wieku), *Jogabidya* (*Yogabīja*, XIV wiek), *Amarāughaprabodha* (XIV–XV wiek), *Śārngadharapaddhati* (*Śārngadharapaddhati*, XIV wiek). Teksty uważane za klasyczne – *Hathajogapradīpika*, *Gheraṇḍasānhita* (*Gheraṇḍasaṃhitā*, XVII wiek) czy grupa „upaniszadów jogicznych” – są późniejsze i obficie cytują wcześniejsze utwory lub stanowią ich kompilację. *Dattatrejajogaśāstra* jest najwcześniejszym

<sup>14</sup> Zob. C. Kiss: *Matsyendrasaṃhitā...*, s. 149.

<sup>15</sup> Zob. J. MALLINSON: *Yoga and Religion*. [Tekst wykładu wygłoszonego na seminarium o jodze współczesnej zorganizowanym przez UK Hindu Christian Foundation w Heythrop College w Londynie dnia 12 marca 2013 r.] Dostępne w Internecie: [https://www.academia.edu/3490405/Yoga\\_and\\_Religion](https://www.academia.edu/3490405/Yoga_and_Religion) [data dostępu: 25.10.2015].

tekstem, który posługuje się nazwą hatha, chociaż podobne do określanych tym terminem praktyki możemy odnaleźć już wcześniej. Czytamy w niej o dziesięciu hathajogicznych praktykach, z których w zasadzie wszystkie są mudrami i bandhami<sup>16</sup>. Są to: mahamudra (*mahāmudrā*), mahabandha (*mahābandha*), khečarimudra (*khecarīmudrā*), trzy bandhy (*jālandharabandha*, *uḍḍiyāṇabandha*, *mūlabandha*), wiparītakaraṇi (*viparītakaraṇī*), wadžroli (*vajrolī*), amaroli (*amarolī*) oraz sahadzoli (*sahajolī*). *Wivekamartanda* i *Gorakṣaśataka* zawierają opisy podobnego zestawu technik<sup>17</sup>. Tekst *Amritasiddhi* opisuje trzy praktyki: mahabandha, mahamudra, mahawedha (*mahāvedha*), *Khečariwidja* zaś traktuje wyłącznie o mudrze khečari. *Śarṅgaddharapaddhati* zajmuje się pięcioma mudrami, którymi są: mahamudra, khečarimudra, wadžroli, amaroli, sahadzoli. Innym ważnym dla tradycji źródłem jest wspomniana już *Matsjendrasanhita*, nad której edycją i tłumaczeniem, podobnie jak nad tłumaczeniem innych wczesnych tekstów hathajogi, wciąż trwają prace. Dodatkowymi źródłami są przypisywane Gorakhnathsze utwory w językach lokalnych, między innymi *Gorakhbani* (*Gorakhbāṇī*, około XVI wieku) i *Gorakhbodhwani-saṅgraha* (*Gorakhbodhvaṇī-saṅgraha*, XIV wiek), spisane w średniowiecznym języku hindi, a także tłumaczenia wczesnych tekstów hathajogicznych na inne języki, na przykład perski przekład zaginionej *Amṛitakundy* (*Amṛitakuṇḍa*) pod tytułem *Bahr al-hayat* (*Woda życia*) autorstwa Muhammada Gwaliyariego.

Tym, co łączy wszystkie te wczesne pisma, jest praktyka *mudry* i *bandhy*. To reprezentowane przez nie „pierwotne oblicze” hathajogi nie zaginęło całkowicie, lecz żywą hathajogę w podobnym kształcie odnajdziemy dziś już w innych kręgach. Według obserwacji Jamesa Mallinsona prym w hathajodze wiodą obecnie sannjasini Daśanami oraz wisznuiccy asceci sekty Ramanandi (*rāmānandī*). Nathowie bowiem nie praktykują jej już ani nie nauczają.

## Praktyka hathajogiczna

„Hatha” dosłownie znaczy ‘przemoc’, ‘siła’, jednak hathajogini (*Jogabidźa*) tłumaczą ten termin inaczej. Według jogicznej symboliki<sup>18</sup> ciało ludzkie zbudowane jest z dwóch głównych budulców – ze Słońca i z Księżyca. Księżyc

<sup>16</sup> Zob. DYŚ 131–160.

<sup>17</sup> *Vivekamārtaṇḍa*: *mahāmudrā*, *khecarīmudrā*, *viparītakaraṇī*, *jālandharabandha*, *uḍḍiyāṇabandha*, *mūlabandha*. *Gorakṣaśataka*: *jālandharabandha*, *uḍḍiyāṇabandha*, *mūlabandha*, *śakti-cālanīmudrā*, *kumbhaka*, *prāṇāyāma*.

<sup>18</sup> Zob. S. DASGUPTA: *Obscure Religious Cults as Background for Bengali Literature*. Calcutta 1946, s. 269.

reprezentuje płyn/wodę (*soma*), Słońce – ogień (*agni*). Soma to pokarm (nektar), ogień to ten, który pokarm konsumuje. Soma i agni przejawiają się w świecie jako męskie nasienie (*bindu*) i żeńskie *ovum* (*rajas*), ale również jako siła twórcza (nieśmiertelność, *amṛta*) i destrukcyjna (ogień zniszczenia, *kālāgni*), symbolizując więc Śiwę i Śakti. Męskie *bindu* (*śukla*) umiejscowione jest w regionie Księżyca (u szczytu czaszki, w ośrodku zwanym *brahmarandhra*), skąd spływa w dół. Żeńskie *bindu* (*rajas*) spoczywa w słonecznym rejonie ciała, czyli w okolicach pępka lub podstawy kręgosłupa. Poprzez Słońce rozumie się też moc kundalini, uśpioną w ćakrze podstawy. Księżyc to oprócz płynu życiowego także „kropla świadomości”, czyli nieśmiertelny pierwiastek w ciele człowieka. Dla hathajogina *bindu* jest istotą fizycznego ciała. Nazwa „hathajoga” (*haṭha-yoga*), którą przetłumaczymy jako „połączenie (*yoga*) Słońca (*ha*) i Księżyca (*tha*)”, w istocie wyraża już cel jogi.

Sadhana hathajogina polegała na połączeniu Słońca i Księżyca po uprzednim całkowitym ich opanowaniu. Połączenie to było odwrotnym w stosunku do procesu kreacji procesem przywrócenia oryginalnego stanu spoczynku kosmosu. Implikowało przede wszystkim przebudzenie Śakti spoczywającej w niższych rejonach ciała i połączenie jej z Śiwą w ćakrze sahasrara (*sahasrāra*). Ponadto mogło oznaczać seksualne spotkanie pary joginów (kobiety i mężczyzny) w celu połączenia *bindu*. Zjednanie Słońca i Księżyca w praktyce hathajoginów oznaczało również transformację materialnego ciała w ciało uświęcone, boskie, dzięki całkowitemu opanowaniu destrukcyjnej mocy przez spożywanie nektaru nieśmiertelności (*amṛta*)<sup>19</sup>. Nektar ten nie był niczym innym jak zgromadzonym w ośrodku *brahmarandhra* i przetransformowanym nasieniem. W związku z tym podstawowym elementem pierwotnej praktyki hathajogina była retencja *bindu*, czyli odwrócenie naturalnej dla ciała tendencji. Jogin musiał zapobiec jego spłynięciu w niższe rejony ciała, gdzie spłonęłoby w słonecznych, gorących centrach energetycznych. Jego utrata równoznaczna byłaby z utratą życiowej mocy. Jogin miał nieustannie wznosić i zamykać *bindu* w „studni nektaru” u szczytu suszumny – bądź to przez działanie mechaniczne (głównie *mudry* i odwrócone pozycje ciała), bądź dzięki manipulowaniu subtelną energią. Początkowo posługiwano się w tym celu krążącą w ciele *pranā*, potem mocą kundalini wznoszoną przez kolejne ćakry. W późniejszych tekstach miejsce *bindu* zajęła moc kundalini i odtąd *mudry* to ją miały wznosić (HYP) w celu wyzwolenia. I tak, *Dattatrejajogaśāstra*, *Amṛtasiddhi* i *Wṛvekamartanda* mówią o wznoszeniu *bindu*, natomiast *Matsjendrasanhita*, *Khecāriwidja* i *Gorakṣaśāta* o *bindu* wspominają już zdawkowo lub wcale, choć zajmują się *amṛtā*. Niektóre teksty zaś zachowują oba warianty praktyki, przez co sprawiają wrażenie w pewnym stopniu niespójnych.

Podsumowując, sadhana ta polegała przede wszystkim na zgromadzeniu i sublimacji subtelnej energii seksualnej poprzez przetransformowanie jej

<sup>19</sup> Ibidem, s. 275.

w ambrozję, dzięki której jogin osiągał cele jogi. Z całą pewnością we wczesnej sadhanie mudry i bandhy odgrywały w tym szczególną rolę. Spośród nich mudra khečari była praktyką kluczową dla uzyskania zamierzonego efektu. W całym tym procesie związana była z budzeniem kundalini, zapieczętowaniem bindu w Księżycu lub otwieraniem dostępu do amrity oraz jej smakowaniem. Inne mudry, jak joni czy wadźroli, służyły temu samemu (na przykład zatrzymaniu bindu w okolicach genitaliów lub resorpcji bindu już utraconego), lecz ich rola była zazwyczaj wtórna w stosunku do roli kečari.

## Cel praktyki hathajogicznej

Cel hatha określić możemy jako dwojaki ze względu na dwojaki wpływ, jakie formowały hathajogę. Jest nim zarówno mukti (*mukti*), jak i siddhi (*siddhi*), co przywodzi na myśl tantryczne mukti i bhukti (*bhukti*). Siddhi, czyli „doskonałość” czy „osiągnięcie”, oznacza uzyskanie jogicznych mocy i jest celem „odziedziczonym” po tradycjach kaulicznych. Siddhi te, pojawiające się dzięki praktyce, mogą być kilku rodzajów – materialne: na przykład utrata zmarszczek, siwizny; lub nadnaturalne/duchowe: między innymi boski wgląd, lewitacja, oszukiwanie śmierci (*kālavañcana*), jogiczne samobójstwo (*utkrānti*), wchodzenie w ciało innej osoby (*parakāyapraveśa*), wychodzenie z ciała w celu uniknięcia śmierci oraz połączenie Księżycy (*bindu*) i Słońca (*rajas*) we własnym ciele (*sarvasiddhi*). Niektórzy uczeni, zarówno indyjscy, jak i zachodni, skłonni są przypisywać hathajodze negatywny stosunek do mocy jogicznych, ignorując liczne ustępy z literatury źródłowej dowodzące rzeczy zupełnie przeciwnej. Czynią to znów najpewniej poprzez odnoszenie tej tradycji do *Jogasutr*, które w sutrze III.37<sup>20</sup> zdają się traktować siddhi jako rzecz nieistotną, a nawet przeszkodę na drodze do wyzwolenia. Nic takiego nie jest udziałem hathajogi – siddhi stanowią integralną jej część. Istnieją w niej co prawda nurty bardziej ascetyczne, w których siddhi można określić jako niezamierzone (*akalpita*), jako że adepci dążą wyłącznie do wyzwolenia, jednak nie ma podstaw, by uważać je za nadrzędne w stosunku do tych nurtów hathajogi, w których osiąganie nadnaturalnych zdolności odgrywa znaczącą rolę (są one *kalpita* – zamierzone). Pisma hathajogiczne w obu przypadkach obiecują wiele tego rodzaju efektów praktyki.

---

<sup>20</sup> YS 3.37: „te samādhāvupasargā vyutthāne siddhayaḥ”. „Te [zdolności, jak przejaśnienie (przeświecenie) i pozostałe] w stanie skupienia (samādhi) [na puruszy] są szkodliwym dodatkiem (upasarga), [natomiast gdy świadomość jest w stanie] wyłonienia (*vyutthāna*) – są mocami jogicznymi (*siddhi*)” (*Joga-sutry. Joga-bhaszja...*, s. 323).

Mukti/samadhi, wyzwolenie – cel wspólny z innymi gałęziami jogi – rozumiane jest tu jako *dźiwanmukti* (*jīvan-mukti*, in. *mahā-siddhi*), czyli emancypacja za życia. W praktyce oznacza uzyskanie nieśmiertelności w udoskonalonym ciele (*siddha-deha*), a następnie w ciele boskim (*divya-deha*). Ponad tym stanem jest stan jedności z Absolutem (*parā-mukti*, tzw. stan Maheśwary), określane też jako stan świadomości absolutnej, który jest celem ostatecznym w szkole hatha<sup>21</sup>. Trzeba zaznaczyć, że nieśmiertelność rozumiana jest tu przede wszystkim w znaczeniu dosłownym, a nie metaforycznym – jogin chce udoskonalić swoje obecne ciało, czyniąc je niezniszczalnym. Ciało to jest wszechświadome, oświecone, podobne do ciała Śiwy, ale jednak wciąż pozostaje ciałem. Nie staje się odrębne od elementów, z których się składa. Tak pojmowane nieśmiertelność i wyzwolenie różnią się znacznie od nieśmiertelności i wyzwolenia innych gałęzi jogi – bardziej koncentrujących się na psychologicznym aspekcie praktyki, czyniąc ciało i jego ćwiczenie kwestią drugorzędną.

## Mudra

Oprócz sutr Patańdzalego joga dziś kojarzona jest przede wszystkim z asanami – skomplikowanymi pozycjami ciała, a nawet z całym ich sekwencjami. Czym jest więc tytułowa mudra i czym różni się od asany?

Słowo „mudra” (*mudrā*) posiada wiele znaczeń, z czego najbardziej podstawowym jest ‘pieczęć’, a także każde inne narzędzie używane do pieczętowania, znakowania i odciskania. Może to być pieczęć w znaczeniu ‘wrażenia’, ‘obrazu’ czy ‘znaku’ odcisniętego w świadomości. W kontekście religijnym słowa „mudra” używa się najczęściej na określenie symbolicznego gestu, specyficznego ułożenia dłoni lub całego ciała, mającego swoje zastosowanie w praktyce religijnej różnych szkół hinduistycznych i w buddyzmie, przede wszystkim w tradycjach jogi i tantry. Mudry stanowią nieodłączny element medytacji. Stosuje się je na kilku poziomach – kosmiczno-duchowym, cielesno-mentalnym oraz rytualnym. W tantrze jest elementem praktyki „pięciu m” (*pañcamakāra*), która w nurcie „lewej ręki” (*vāmācāra*) polega na rytualnym użyciu substancji „nieczystych”. Mudra oznacza tam smażone ziarno lub afrodyzjak. W rytuale buddyjskim mudra odnosić się może także do partnerki seksualnej, czym najpewniej nawiązuje do innego znaczenia dosłownego – „macicy”. Tantra „prawej ręki” (*dakṣinācāra*) stosuje w rytuale materialne substytuty lub myślowe symboliczne ekwiwalenty tych substancji. Mudra przyjmie w tym wypadku formę hieratycznego gestu dłoni bądź wewnętrznego nastawienia. Egzegeci śiwaicy

<sup>21</sup> Zob. S. DASGUPTA: *Obscure Religious Cults...*, s. 252.

ze szkoły trika<sup>22</sup> określają mudrą wszystko to, co pozwala adeptowi osiągnąć stan samorealizacji, stan jedności z boską świadomością. I tak, Abhinawagupta (X–XI wiek) w *Tantraloce* (*Tantrāloka*, TA) pisze:

Jakiegokolwiek ułożenie ciała pojawia się spontanicznie w osobie, która wzniosła się całkowicie do sfery świadomości absolutnej (*khecarī-cakra*), to jedynie może być uznane za mudrę. Wszystkie inne, które są pozbawione związku ze świadomością absolutną, uważać należy za nienaturalne deformacje ciała<sup>23</sup>.

Abhinawagupta wspomina o czterech rodzajach mudry – wykonywanej ciałem, dłońmi, słowem i umysłem – oraz o dwóch sposobach jej użycia w jodze śiwaickiej. Z jednej strony mudra jest metodą osiągnięcia określonego stanu świadomości, z drugiej będzie spontanicznym wyrazem, fizycznym przejawem stanu świadomości, a więc odbiciem, formą odwzorowującą oryginalny obraz<sup>24</sup>. Zatem w pierwszej kolejności mudra jest znakiem, a poprzez jego naśladowanie można osiągnąć rodzaj świadomości, którą ten znak reprezentuje. W tym sensie mudra to technika cielesna, którą jogin stosuje rozmyślnie, aby osiągnąć cel jogi. Celowość stosowania konkretnej mudry odróżnia ją od asany, to czasem jedyny sposób na ich rozróżnienie. Niektóre z dzisiejszych asan spełniały nawet niegdyś funkcje mudry. Hathajogiczne mudry biorą swój początek z ciężkich i długotrwałych fizycznych metod stosowanych do wyciszania umysłu oraz wytwarzania w ciele zapasu mocy ascetycznej – zwanej *tapas* (*tapas*). Dzięki *tapasowi* asceta uzyskać mógł rozliczne błogosławieństwa, a także wyzwolić się z kołowrotu wcieleń. Ta mudra zawiera w sobie też element *bandhy* (*bandha*), czyli „węzła, blokady” mającej zatrzymywać subtelną energię w ciele. Jest zatem „pieczęcią” w znaczeniu dosłownym – elementem, dzięki któremu jogin zapieczętowanie dziewięć bram ciała, by odciąć się od świata zewnętrznego i zwrócić całkowicie do wewnątrz. Zatrzymuje oddech i zamyka wszystkie kanały energetyczne z wyjątkiem *susumny* (*susumṇā*), przez którą będzie następnie wznosił *pranę*/*bindu* i umysł w kierunku ośrodka *sahasrara*, gdzie połączą się z Absolutem.

<sup>22</sup> Zob. Śiva Sūtras: *The Yoga of Supreme Identity*. Text of the sutras and the commentary *Vimarsini* of Ksemaraja. Translated into English with Introduction, Notes, Running Exposition, Glossary and Index by J. SINGH. Delhi 1979, s. 101–102.

<sup>23</sup> TA 32.65: „tadevaṃ khecarīcakrarūḍhau yadrūpamullaset tadeva mudrā mantavyā śeṣaḥ syāddehavikriyā”. Wszystkie tłumaczenia tekstów źródłowych w sanskrycie są tłumaczeniami własnymi autorki, o ile nie zaznaczono inaczej.

<sup>24</sup> Zob. P.E. MULLER-ORTEGA: *On the Seal of Sambhu. A Poem by Abhinavagupta*. In: *Tantra in Practice*. Ed. D.G. WHITE. Princeton, NJ 2000, s. 578.

## Khećarimudra

Termin „khećarimudra” (*khecarī-mudrā*) przetłumaczymy jako ‘pieczęć poruszania się (*carī*) w przestrzeni/pustce’ (*khe*) bądź ‘mudrę bogini Khećari’. Mimo że niektórzy interpretatorzy tłumaczą tę nazwę dosłownie, wiążąc ją z różnymi formami lewitacji (*khecarī-siddhi*), to jednak według głównych tekstów hathajogicznych nazwa mudry odnosi się do innego rodzaju „poruszania się w przestrzeni” – unosi się w niej po pierwsze umysł/świadomość (*citta*), po drugie – język. *Gorakṣaśataka* tak interpretuje khećari: „Umysł porusza się w próżni (*khe*), tak jak język porusza się w pustce (*khe*), dlatego też khećarimudra czczona jest przez wszystkich siddhów”<sup>25</sup>. Przez „poruszanie się umysłu w pustce” rozumieć można skupianie świadomości w centrum energetycznym pomiędzy brwiami (*ājñā-cakra*), unoszenie się języka w pustce może z kolei odnosić się do jego odwrócenia i fizycznego umieszczenia w górnej części gardła, w ośrodku nieba/pustki (*vyoma-cakra / śūnya*), gdzie wolny jest od wszelkiego dotyku. Z kolei według Abhinawagupty khećarimudra jest najważniejszą mudrą świadomości, z której wszystkie inne biorą swój początek<sup>26</sup>. „Khećari (*khe-cari*) to to, co się porusza w pustce, chociaż usytuowane jest w brahmanie w całkowitej, pozbawionej dwoistości unii”<sup>27</sup>. Nazwa mudry ma związek z kluczową dla szkoły triki koncepcją khećari (*khecarī*) – boskiej świadomości, inaczej „stanu Śiwy”, czyli pełnej integracji z Absolutem.

Khećarimudra więc to konkretna dyspozycja psychofizyczna – z jednej strony trudna technika „połykania języka”<sup>28</sup>, a z drugiej pewien konkretny stan świadomości, z którego być może wywodzi się sama mudra. J. Mallinson sugeruje, że technika bierze swój początek z rytu owładnięcia przez boginię, podczas którego język spontanicznie miałby cofać się do gardła. Temat khećari poruszają niemal wszystkie teksty hathajogiczne; większość z nich przypisuje jej znaczenie szczególne ze względu na bezpośredni związek z ambrozją i nieśmiertelnością oraz wyzwoleniem.

W ujęciu hathajogicznym mudra polega na umieszczeniu języka w wewnętrznej przestrzeni za jamą ustną i nosem (w tzw. księżycu, czyli w połowie drogi między ćakrą sahasrara a ośrodkiem pomiędzy brwiami). Język wciśnięty

<sup>25</sup> *Gorakṣaśataka* 67 (= HYP 3.41): „cittaṃ carati khe yasmā jihvā carati khe gatā teneyam. khecarīmudrā sarvasiddhair namaskṛtā”.

<sup>26</sup> TA 32.4–6.

<sup>27</sup> ABHINAVAGUPTA: *Paratṛīśikā-vivaraṇa*. Śrinagar 1918, s. 39: „khe brahmaṇi abhedarūpe sthitvā carati [...] iti khecarī”.

<sup>28</sup> M. Eliade trafnie określa hathajogiczną mudrę *khecarī* jako „sytuację fizjologiczną”. Zob. M. ELIADE: *Joga. Nieśmiertelność i wolność*. Tłum. B. BARANOWSKI. Warszawa 1984, s. 260.

zostaje w głąb gardła i pozostaje tam w odwróconej pozycji, koniuszkiem sięgając jamy nosowej. Wzrok skierowany jest ku górze, skupiony na punkcie pomiędzy brwiami. Obfity ślinotok spowodowany przez tę „sytuację fizjologiczną” – jak ją nazywa Mircea Eliade – interpretuje się jako niebiańską ambrozię (*amṛta*). Ponieważ język jest głównym narzędziem mudry, toteż musi być do jej wykonania odpowiednio przygotowany. HYP, podobnie jak *Khečariwidja*, *Śandiljopaniśad* (*Śaṅḍilyopaniśat*) czy *Gorakszajogamañdžari* (*Gorakṣayogamañjarī*), zaleca przygotowanie go poprzez rozciąganie, wydłużanie przy użyciu żelaznych obcęgów, masowanie (jak masuje się wymiona krowy podczas dojenja), aby uniknąć uczucia dyskomfortu przy wykonywaniu mudry, a także bardziej inwazyjną metodę przygotowawczą – podcinanie wędzidełka (*śirās*) ograniczającego ruchy języka. Zabieg ten wykonuje się stopniowo, poprzez dwudziestosześciokrotne niewielkie podcięcie języka. Cały proces cyklicznego podcinania i gojenia się języka trwać ma 6 miesięcy z tego względu, że operacji dokonać można najwyżej raz w tygodniu. Po tym okresie jogin może bez problemu umieścić język w jamie nosa na czas swojej praktyki<sup>29</sup>.

Czemu służy umieszczanie języka w „księżycu”? Otóż w tradycji hathajogicznej napotykaemy kilka postaci i interpretacji khečarimudry, co związane jest ze wspomnianymi już dwojakimi wpływami formującymi hathajogę. Z jednej strony więc praktyka ta służy zamykaniu językiem studni wypełnionej amritą, by ją zachować, z drugiej – otwieraniu studni, by ją spożyć.

W opisach inspirowanych rytuałem kaulicznym khečari często wiązana jest z kundalini. Poprzez zamknięcie *cavum* językiem następuje zatrzymanie oddechu (*kumbhaka*), które służyć ma przebudzeniu i prowadzeniu kundalini przez kolejne centra praniczne. Zamknięciu *cavum* przez język i zatrzymaniu oddechu towarzyszy czasem praktyka seksualna, która ma przyspieszyć wznoszenie kundalini. Dzięki khečarimudrze bindu nie zostaje wówczas utracone. Kiedy kundalini dociera do „studni” z amritą na szczycie suszumny (*brahmarandhra*, in. ćakra eteru, *vyoma-cakra*), otwiera do niej dostęp i wracając do ćakry podstawy, zalewa ciało nektarem (*amṛta-plāvana*). Wspomina się także o spożywaniu go, a nawet o różnorodnym jego smaku, co dobrze odzwierciedla charakter śaktyjskiej tantry – *sadhaka* (*sādhaka*) zużywa nektar w określonym celu. Technika khečarimudry w sposób dosłowny „otwiera” joginowi dostęp do tego rezerwuaru, by mógł go wewnątrznie spożyć i w ten sposób uchronić się od śmierci. Ponadto, gdy nektar spływa z ćakry sahasrara na język jogina, pogrąża się on w duchowej ekstazie (*ānanda*). Amrita księżycyca nazywana jest czasem winem nieśmiertelnych (*amaravāruṇī*) i razem z językiem stanowią jogiczne odpowiedniki alkoholu (*madya*) oraz mięsa (*māṃsa*) spożywanych przez *sadhakę* w rytuale tantrycznym.

---

<sup>29</sup> HYP III.33–37.

Co dzień może spożywać mięso krowy i pić amarawaruni [alkohol – D.W.], a i tak uważam go za osobę szlachetnego rodu. To inni niszczą swój ród. Słowo „go” oznacza „język”. Wejście języka w pustkę za podniebieniem to „spożywanie mięsa krowy”, które niszczy pięć wielkich grzechów<sup>30</sup>. „Amarawaruni” to nektar, który wypływa z księżycy z powodu wytwarzanego przez język gorąca<sup>31</sup>.

To symboliczne porównanie ma wyrażać sytuację jogina, który przekraczając praktyką najistotniejsze zakazy hinduizmu, wychodzi poza uwarunkowania, a spożywając niebiańską amritę, bezpośrednio uczestniczy w transcendencji<sup>32</sup>.

Także w późniejszych opracowaniach ściśle hathajogicznych pojawiają się wzmianki o „studni nektaru”, z której jogin może pić dzięki mudrze khečari. Jak podaje *Śiwasanhita* IV.52–54:

Świadomy jogin, siedząc w pozycji wadźrasana (*vajrāsana*), w miejscu wolnym od wszelkich zakłóceń, skupić powinien swój wzrok w punkcie pomiędzy brwiami. Odwróciwszy język, powinien umieścić go w otworze pod języczkiem podniebiennym, a tym samym z wysiłkiem połączyć go ze studnią nektaru. Ta mudra, opisana tu przeze mnie na prośbę moich uczniów, zwana jest khečarimudrą. Moja droga, wiedz, że jest ona źródłem wszelkiego sukcesu. Niech stale praktykując, co dzień pije nektar, bo dzięki temu osiąga doskonałe ciało (*vigraha-siddhi*) i pokonuje śmierć, tak jak lew pokonuje słonia<sup>33</sup>.

W tekstach skoncentrowanych na bindu i osiągnięciu nieśmiertelności w duchu bardziej ascetycznym (*Dattatrejajogaśāstra*, *Amritisiddhi*, *Gorakṣasānhita*) amrita ma raczej pozostać w ciele jogina, ponieważ dopóki jest w nim obecna, jego ciało jest nieśmiertelne. Praktyka khečari polega na wznoszeniu i zamknię-

<sup>30</sup> Pięć wielkich grzechów to: zabicie bramina, spożywanie alkoholu, kradzież, cudzołóstwo oraz utrzymywanie kontaktu z osobami, które dopuszczają się wymienionych czynów.

<sup>31</sup> HYP III.47–49: „gomāmsaṃ bhakṣayen nityaṃ pibed amaravāruṇim kulīnaṃ tamahaṃ manye itare kulaghātakāḥ. gośabdenoditā jihvā tatpraveśo hi tāluni gomāmsabhakṣaṇaṃ tatttu mahāpātaka-nāśanam. Jihvāpraveśa-saṃbhūta-vahninot-pāditaḥ khalu caṃdrātsravati yaḥ sārāḥ sa syādamaravāruṇī”.

<sup>32</sup> Zob. M. ELIADE: *Joga...*, s. 260.

<sup>33</sup> *Śiwasānhitā* IV.31–32 (52–54 ed.: J.M.): „bhruvorantargatām dṛṣṭim vidhāya sudṛḍhām sudhīḥ upaviśyāsane vajre nānopadravavarjitāḥ, lambikordhvaṃ sthite garte rasanāṃ viparītagāṃ samyojayetprayatnena sudhākūpe vicakṣaṇaḥ mudraiśā khecari proktā bhaktānāmanurodhataḥ// siddhīnāṃ janānī hyeṣā mama prāṇādhikapriyā niranarakṛtābhyāsātpiyūṣaṃ pratyaḥam pibet tena vighrahasiddhiḥ syānmṛtyumānāṅakesarī //”.

ciu bindu w księżycu oraz na opanowaniu tchnienia życiowego (*prāṇa*). Bindu i prana są współzależne – unieruchomienie jednego wiąże się z unieruchomieniem drugiego. Zaraz poniżej sahasrary suszumna rozgałęzia się na dwa trakty. Jej skręcająca lekko w lewą stronę część łącząca sahasrara z pustą przestrzenią powyżej podniebienia (*kha, vyoma*) nazywana jest w fizjologii jogicznej śankhini (*śāṅkhiṇī*). Ma ona dwoje „ust” – dolne i górne – zamykających kanał z obu stron. „Dolne usta”, którymi bindu spływa w niższe rejony ciała, ulegając spaleni, nazywane są „dziesiątą bramą” (*daśama-dvāra*). Brama ta musi zatem zostać zamknięta, by zapobiec utracie nektaru, co nieuchronnie prowadziłyby do śmierci. Khečarimudra jest główną metodą zamykania owej bramy. Odwrócony język dociera do dolnych ust śankhini i zapieczętowanie (*mudrā*) wejście.

Jednak niektóre teksty, jak *Wiwekamartanda* czy późniejsza HYP (XV wiek), łączą te dwa podejścia, zamieszczając opisy obu wariantów. O ile *Wiwekamartanda* czyni to w sposób dość spójny, o tyle spójności tej nie odnajdujemy w HYP, która jest kompilacją utworów wcześniejszych. Na przykład:

W górnej części Meru [w suszumnie – D.W.], w pustce, która jest źródłem nadi, znajdują się złoża nektaru. Ten o naturze sattwiczej postrzega tam prawdę. Stamtąd – z księżycy – wycieka nektar, który jest esencją ciała, dlatego właśnie człowieka spotyka śmierć. Powinien zatem praktykować khečari-mudrę [by zatrzymać proces wyciekania „substancji życiowej” – D.W.], inaczej nie osiągnie doskonałości. Przestrzeń kha jest miejscem zbiegania się pięciu strumieni [prany – D.W.]. Stamtąd otrzymuje się boską wiedzę<sup>34</sup>.

Wcześniej w tym samym tekście czytamy:

Ten, który z twarzą zwróconą ku górze i językiem zamykającym otwór w podniebieniu, kontempluje duchową moc kundalini i pije czysty nektar, który dzięki kontroli prany spływa z księżycy na szesnastopłatkowy lotos [gardła – D.W.], ten – wolny od wszelkich chorób – żyje bardzo długo w ciele pięknym i delikatnym jak łodyga lotosu<sup>35</sup>.

<sup>34</sup> HYP III.51: „mūrdhnaḥ ṣoḍaśapatrapadmagaḷitaṃ prāṇāḍavāptaṃ haṭhādūrdhvāsyo rasanāṃ niyamaḥ vivare śaktiṃ parāṃ cimtayan / utkallolakalājalaṃ ca vimāḷaṃ dhārāmayāṃ yaḥ pibennirvyādhiḥ sa mṛṇāḷako-malavapuryogī ciraṃ jīvati”.

<sup>35</sup> Ibidem, III.52–53: „yatprāleyaṃ prahitasiraṃ merumūrdhāntarasthaṃ tasminstatvaṃ pravadaṭi sudhīstanmukhaṃ nimnagānāṃ / camdrātsāraḥ sraḷati vapusastena mṛtyurnarānāṃ tadbadhniyātsukaraṇāṃ atho nānyathā kāyasiddhiḥ. suśiraṃ jñānajanakaṃ pañcasrotaḥ samanvitaṃ / tisthate khecarī mudrā tasmin sūnye nirañjane”.

*Hathajogapradipika*<sup>36</sup> przedstawia khečari jako najważniejszą z dziesięciu omawianych mudr<sup>37</sup>, których zadaniem jest pokonywać starość i śmierć: „Nie ma asany nad siddhasanę ani kumbhaki, która równałaby się z kewalą. Nie ma drugiej takiej mudry, jak khečari, ani laji (*laya*) podobnej do nady (*nāda*)”<sup>38</sup>. Tekst bezpośrednio wiąże ją z najwyższym stanem dźiwanmukti:

Dzięki praktyce khečari wchodzi w stan unmani (*unmanī-avasthā*). W miejscu pomiędzy brwiami rezyduje Śiwa – tam umysł osiąga wyciszenie. Stan ten zwany jest „czwartym” (*turīya*) – nie istnieje w nim czas. Powinien wykonywać khečari, dopóki nie wejdzie w jogiczny sen (*yoga-nidrā*) – dla tego, kto pogrążony jest w tym śnie, nie istnieje czas. Pozbawiając umysł podstawy w obiektach zewnętrznych, powinien zaprzestać myślenia o czymkolwiek. Będzie wówczas niczym naczynie wewnątrz i na zewnątrz wypełnione powietrzem/eterem<sup>39</sup>.

Interesującym, bo „granicznym”, tekstem – ogniwem łączącym tradycje tantry z jogą określoną później jako *hatha* – jest wspomniana już *Matsjendrasanhitā*. Odnajdujemy w niej typowe dla hathajogi praktyki, a jednocześnie bardzo wyraźny jest wciąż kontekst religijny – śaktyjski, choć nieco zmaskulinizowany. W tekście dużo jest opisów rytuałów kaulicznych, mimo formalnych starań autora, by ukryć związek utworu z tradycją kaula. *Matsjendrasanhitā*, która ma formę dialogu pomiędzy Śiwą i Parwati, wspomina o czterech mudrach; oprócz khečari są to: dipamudra (*dīpamudrā*), śringamudra (*śṛṅgamudrā*), saubhari (*saubharī*)<sup>40</sup>. Rozdział (*paṭala*) czternasty przedstawia tzw. Mądrość khečari (*khečari-vidyā*), która – choć niezwykle rzadka – może zostać przekazana adeptowi przez odpowiedniego guru bądź z pism traktujących o tej sekretnej technice<sup>41</sup>. Jogin nie powinien jednak praktykować w samotności, ale pod okiem wtajemniczonego nauczyciela lub w towarzystwie innych duchowych adeptów, w przeciwnym razie nie odniesie upragnionego rezultatu. Częścią praktyki jest

<sup>36</sup> Ibidem, I.43, III.6–7, III.32–54, IV.43–54.

<sup>37</sup> Dziesięć mudr: *mahāmudrā*, *mahābandha*, *mahāvedha*, *khecharī*, *uḍḍiyāna-bandha*, *mūla-bandha*, *jālandhara-bandha*, *viparītakaraṇī*, *vajrolī* i *śakti-chālana*. Zob. ibidem, III.6–7.

<sup>38</sup> Ibidem, I.45: „*nāsanam siddha-sadrśam na kumbhaḥ kevalopamaḥ na khecharī-samā mudrā na nāda-sadrśo layaḥ*”.

<sup>39</sup> Ibidem, IV.48–50: „*bhruvormadhye śivasthānam manastatra vilīyate jñātavyam tatpadaṃ turyam tatra kālo na vidyate. Abhyaset khecarīm tāvadyāvatsyādyoganidritaḥ samprāptayoganidrasya kālo nāsti kadācana. nirāḷambam manaḥ kṛtvā na kimcidapi cimtayet sabāhyābhyamtare vyomni ghaṭavattiṣṭhati dhruvam*”.

<sup>40</sup> *Matsyendrasaṃhitā* (dalej: MS) II.3–27.

<sup>41</sup> *Matsyendrasaṃhitā* wspomina ich kilka, przypisując im wszystkim autorstwo samego Śiwy. To m.in.: *Mahākālasaṃhitā* (in. *Mahākālayogaśāstra*, Adinatha), *Vivekamarṭaṇḍa* (in. *Śambarantra*), *Viśuddheśvara-saṃhitā* (tekst zaginiony) oraz *Calasa* (in. *Yoginījāla*).

powtarzanie tajemnej mantry wedle określonych przepisów, czego efektem jest uzyskanie różnych mocy jogicznych (*siddhi*) oraz oczyszczenie ducha i ciała. Mantrę formują litery alfabetu przypisane określonym częściom ciała, medytacja z nią angażuje więc całe ciało jogina. Według *Matsjendrasanhity* dwunastoletnia praktyka, prócz *siddhi*, pozwala uzyskać efekt „utwardzenia ciała” na podobieństwo wadźry, widzenia i słyszenia na odległość, lewitacji oraz skraplania się nektaru na języku jogina. Tutaj także pojawia się tantryczny motyw spijania amrity. W patali piętnastej Śiwa zdradza Parwati sekret „zamykania drzwi”, czyli zatrzymywania nektaru. Nektar spoczywa w studni, do której prowadzą cztery bramy: wschodnia (*krita*), sekretna południowa (*gupta*), zachodnia, którą jest Śiwa, oraz północna (*parāpara-śivā*). Posmakować spływającego nektaru może ten jogin, któremu uda się czubkiem języka otworzyć którąś z bram. Jeśli będzie smakował go przez wschodni otwór przez pół roku, stanie się władcą dharma (*dharmeśvara*), jeśli przez miesiąc spijał będzie amritę przez otwór południowy, zostanie władcą arthy (*artheśvara*). Miesięczne smakowanie nektaru przez bramę zachodnią i północną kulminować będzie odpowiednio w uzyskaniu władania nad kamą (*kāmeśvara*) oraz w uzyskaniu zwierzchności nad bogami<sup>42</sup>. Jeśli jednak jogin dosięgnie nektaru bezpośrednio w brahmarandhrze, może natychmiast doświadczyć stanu džiwanmukti. Mantra khečari oraz cztery bramy księżycy – na kształt czterech wymion krowy – opisane są również w tekstach nathów w języku hindi (na przykład przypisywany Ćauranginathsze fragment *Goraksajogamandžari*).

Co ciekawe, fragmenty traktujące o mudrze khečari uformowały nowy hathajogiczny tekst, który zatytułowano *Khečariwidja* i przypisano Adinathsze (około XIV wieku). Zatem spośród wczesnych tekstów kanonu ten opisuje mudrę najobszerniej. W patali trzeciej znajdujemy interesujący fragment, który daje podstawy do bardziej dosłownego interpretowania khečari – jako mocy „poruszania się w przestrzeni”, czyli latania/lewitacji. Jogin językiem dociera do bramy Brahmy, unosi tym kundalini, która zalewa ciało nektarem. Wówczas jogin chwilowo opuszcza swoje ciało, czym niejako oszukuje śmierć.

Ponadto zagadnienie mudry porusza *Gherandasanhita* (XVII wiek) oraz najbardziej ortodoksyjne ze wspomnianych tekstów – jogiczne upaniszady. Upaniszad *Jogakundali* (*Yogakundali*, około XVI wieku) poświęca khečari niemal cały rozdział drugi (II 15–49), z tym że jest to w całości wybór cytatów z *Khečariwidji*. Inny tekst – wisnuicki upaniszad *Śandilja* (*Śāṇḍilya*) – porusza temat mudry, omawiając jogę oraz wiedzę (*jñāna*) jako dwa sposoby na wprowadzenie się w stan samadhi (in. *kaivalya*). Po opisanie mocy kundalini, głównych kanałów nadi, ćakr oraz prany wspomina o śakti umieszczonej na koniuszku języka. Ulokowanie śakti w tym miejscu jest dobrze znane hathajoginom. Wielo-

---

<sup>42</sup> Zob. *Matsyendrasaṃhitā Ascribed to Matsyendranātha. Part I.* Ed., transl. by D.S. SHARMA. Calcutta 1994, s. 72.

krotnie opisują oni technikę śaktiśālaṇa (*śaktiśālaṇa*) – wydobywania mocy z języka poprzez ubijanie go, owinąwszy go wcześniej w czystą tkaninę. Przypisywanie szczególnej mocy akurat językowi znów wiąże się z dziedzictwem tantrycznym jogi, jako że odgrywa on ważną rolę w tantrycznej duchowości, będąc narzędziem łączenia/unii. Język reprezentuje żeńską, agresywną seksualność<sup>43</sup>. Wiąże się między innymi z rytuałem „pięciu m”, w którym wszystkich zakazanych społecznie i rytualnie substancji tantryk używa przez medium języka. Język więc łączy z ostateczną rzeczywistością poprzez konfrontację z tym, co społecznie nieczyste, każe przekraczać granice niesmaku/obrzydzenia, dzięki czemu inicjuje w adeptce doświadczenie ontycznej jedni.

Tantryczny wpływ na wczesne formy hathajogi odnajdujemy także w utworach spisanych w średniowiecznym języku hindi. *Gorakhbodh* i *Gorakhbani* – pomijając bardzo niewielkie różnice w tekście – posługują się tym samym opisem mudry khečari. Łączą ją z kategorią smaku: „Wewnątrz ust ze smaku i bezsmaku powstaje khečarimudra. Poprzez zjednanie smaku i bezsmaku ma miejsce mudra khečari”<sup>44</sup>. Ponadto ciekawe, najprawdopodobniej dość dawne fragmenty na temat interesującej nas mudry znajdują się w dwudziestowiecznym tekście Yogiego Naraharinathy – *Gorakśajogamaṇḍari*, będącym kompilacją różnych wcześniejszych pism hathajogicznych. W utworze tym, wydanym w 88. numerze serii „Gorakśagrantaṁālā”, zamieszczono całą sekcję o khečari (*Atha khecarī*) – opis zarówno mantry, jak i praktyki fizycznej częściowo w sanskrycie, częściowo w hindi. Fragment, z którego dalej cytuję, autor przypisał legendarnemu Ćauranginathsze, uczniowi Matsjendranathy. Czytamy w nim na przykład o metodach przygotowawczych do wykonania mudry: „Najpierw więc jogin ma naciągać i przekłuwać [język – D.W.], następnie ubijać [go – D.W.] i koncentrować umysł. Potem powinien powtarzać mantrę. Taką śadanga-jogę zna sam Śiwa”. Opis procedury jest dużo bardziej szczegółowy, lecz z powodu ograniczonej objętości niniejszego artykułu zamieszczam jedynie jego podsumowanie. W rezultacie „Kiedy już osiągnie otworu Brahmy – tak mówią jogaśāstry – spełnią się pragnienia jogina; potem nie będzie już [dla niego – D.W.] żadnej innej sadhany. Zmyje z siebie wszystkie utożsamienia żywej istoty i dotknie szczęścia samadhi w sahaḍābhawie”. Końcowa *doha*<sup>45</sup> fragmentu, po której następuje sanskrycki opis mantry khečari, brzmi: „[Dzięki niej – D.W.] uzyskuje takie moce, jak anima i laghima, osiąga status iśwary i nieśmiertelność, podróżuje przez wszystkie trzy światy w postaci stworzonej wedle własnego

<sup>43</sup> Zob. J.J. KRIPAL: *The Kali's Tongue and Ramakrishna: "Biting the Tongue" of the Tantric Tradition*. "History of Religions" 1994, Vol. 34, no 2 (November), s. 152–189.

<sup>44</sup> *Gorakhbāṇī*, pariśiṣṭa 2: *Aṣṭa mudrā*, werset 4: „mukha (muś) madhye khecarī-mudrā (śecarī-mudrā). Svāda-visvāda le utpati (utpanī). Svāda-visvāda samokṛtvā mudrā to bhāi khečari (śecarī)”.

<sup>45</sup> *Doha* – dwuwiersz, jeden z typów strofy w literaturze północnoindyjskiej, stosowany od VI w. n.e.

życzenia. Mudrą, dzięki której osiąga Birłę, spotyka prawdziwego guru oraz łaskę samego Śiwy, jest khečari<sup>46</sup>.

Podsumowując, hathajoga jako uniwersalna ponadreligijna dyscyplina powstała – oprócz wspomnianych wcześniej czynników – w odpowiedzi na zmiany polityczne w średniowiecznych Indiach (XI–XIII wiek). Po inwazji muzułmańskiej transgresywny i niezwykle skomplikowany rytuał tantryczny nie mógł liczyć na patronat nowych władców. Joga tantryczna musiała poddać się pewnym transformacjom, w wyniku których jej nowa, uproszczona i pozbawiona specyficznych religijnych konotacji postać zaadaptowana została również w niektórych nurtach islamu. Hathajogiczne teksty dość wcześnie tłumaczone były na języki perski i arabski. Przykładem jest perski przekład zaginionej dziś *Amritakundy – Bahr al-hayat* (1608 rok), w której w ustępie IV.18 czytamy także o khečari. Opisana została tam jako rodzaj kumbhaki – zatrzymania oddechu. Kto opanuje mudrę do perfekcji, ten jednym oddechem zdoła przemierzyć trzy światy<sup>47</sup>.

## Teksty źródłowe

ABHINAVAGUPTA: *Paratrīśikā-vivaraṇa*. Śrinagar 1918.

*The Amaraughashāsana of Gorakṣa Nātha*. [Tekst sanskrycki]. Ed. with notes M.R. SHĀSTRĪ. Bombay 1918.

*Dattātreyā-yogaśāstra*. [Tekst sanskrycki z tłum. hindi]. Sampādaka evaṃ vyākhyākāra B. AVASTHĪ. Dillī 1982.

*The Gheranda Samhita*. [Tekst sanskrycki z tłum. angielskim]. Transl. R.S.C. Vasu. Delhi 1914–1915.

*Gorakhbāṇī*. [Tekst hindi z komentarzem tłumacza]. Sampādaka aur ṭikākār P. BĀRTHVĀL. Prayag 2003.

*Gorakṣasāta*. [Tekst sanskrycki]. Ṭikākāra tathā sampādaka R. ŚRĪVĀSTAVA. Gorakhpura 2038 [1981 or 1982].

*Gorakṣayogamañjarī*. Ed. by YOGI NARAHARINATH. In: „Gorakṣagranthamālā”. 88. Varanasi [b.r.w.].

GWALIYARI M.: *Bahr al-hayat*. Transl. C. ERNST. Dostępne w Internecie: <http://www.asia.si.edu/explore/yoga/chapter-4-bahr-al-hayat.asp#intro> [data dostępu: 25.10.2015].

<sup>46</sup> *Gorakṣayogamañjarī*. Ed. by YOGI NARAHARINATH. Fragment *Atha khecarī*: cau. In: „Gorakṣagranthamālā”. 88. Varanasi [b.r.w.], s. 34–38. Tekst nienumerowany – podana numeracja jest numeracją własną wersetów, odpowiednio: 46; 17–19; 47.

<sup>47</sup> Rozdział czwarty w: M. GWALIYARI: *Bahr al-hayat*. Transl. C. ERNST. Dostępne w Internecie: <http://www.asia.si.edu/explore/yoga/chapter-4-bahr-al-hayat.asp#intro> [data dostępu: 25.10.2015].

- Haṭhayogapradīpikā*. Sanskrit text with English translation and Notes P. SINGH. Allahabad 1914.
- Joga-sutry. Joga-bhaszja. Klasyczna joga indyjska*. Tłum. L. CYBORAN. Warszawa 2014.
- Matsyendrasaṃhitā Ascribed to Matsyendranātha. Part I*. Ed., transl. by D.S. SHARMA. Calcutta 1994.
- The Shiva samhita. A Critical Edition and English Translation*. Ed., transl. by J. MALLINSON. [b.m.w.] 2007.
- Siddha-siddhānta-paddhati and Other Works of the Nātha Yogīs*. [Tekst sanskrycki]. Ed. K. MALLIK. Poona 1954.
- Śiva Sūtras: The Yoga of Supreme Identity*. Text of the sutras and the commentary *Vimarsini* of Ksemaraja. Translated into English with Introduction, Notes, Running Exposition, Glossary and Index by J. SINGH. Delhi 1979.
- Śrī Gorakhbodhvaṅīsaṃgraha*. [Tekst sanskrycki z komentarzem]. Lipi anubodhak, ṭikākār Svāmī R. AGRĀVAT. Ajmer [b.r.w.].
- The Tantrāloka of Abhinava Gupta: with the Commentary of Jayaratha*. [Tekst sanskrycki]. Delhi 1987.
- Yogabīja by Siddha Guru Gorakmath*. Sanskrit text with English and Hindi translation B. AWASTHI. Delhi [b.r.w.].

## Bibliografia

- BIRCH J.: *The Meaning of haṭha in Early Haṭhayoga*. "Journal of the American Oriental Society" 2011, Vol. 131, no 4 (October–December).
- BIRCH J.: *Rājayoga: The Reincarnations of the King of All Yogas*. "International Journal of Hindu Studies" 2013, Vol. 17, Issue 3 (December). Dostępne także w Internecie: [https://www.academia.edu/3791900/R%C4%81jayoga\\_The\\_Reincarnations\\_of\\_the\\_King\\_of\\_All\\_Yogas](https://www.academia.edu/3791900/R%C4%81jayoga_The_Reincarnations_of_the_King_of_All_Yogas) [data dostępu: 18.07.2014].
- DASGUPTA S.: *Obscure Religious Cults as Background for Bengali Literature*. Calcutta 1946.
- ELIADE M.: *Joga. Nieśmiertelność i wolność*. Tłum. B. BARANOWSKI. Warszawa 1984.
- ELIADE M.: *Patañdzali i joga*. Tłum. I. KANIA. Warszawa 2004.
- ERNST C.: *The Islamization of Yoga in the Amṛtakunda Translations*. "Journal of the Royal Asiatic Society" 2003, Series 3, Vol. 13, Issue 2.
- KISS C.: *Matsyendrasaṃhitā: A Yoginī-centered Thirteenth-century Yoga Text of the South Indian Śāmbhava Cult*. In: *Yogi Heroes and Poets: Histories and Legends of the Naths*. Eds. D.N. LORENZEN, A. MUÑOZ. New York 2011.
- KRIPAL J.J.: *The Kali's Tongue and Ramakrishna: "Biting the Tongue" of the Tantric Tradition*. "History of Religions" 1994, Vol. 34, no 2 (November).
- MALLINSON J.: *Khacarividyā of Adinatha: A Critical Edition and Annotated Translation of an Early Text of Hathayoga*. London 2007.
- MALLINSON J.: "Nāmarūpa" 2012, Issue 15 (Summer): *Yoga & Yogis*.

- MALLINSON J.: *The Original Gorakṣaśataka*. In: *Yoga in Practice*. Ed. D.G WHITE. Princeton, NJ 2011.
- MALLINSON J.: *Yoga and Religion*. [Tekst wykładu wygłoszonego na seminarium o jodze współczesnej zorganizowanym przez UK Hindu Christian Foundation w Heythrop College w Londynie dnia 12 marca 2013 r.] Dostępne w Internecie: [https://www.academia.edu/3490405/Yoga\\_and\\_Religion](https://www.academia.edu/3490405/Yoga_and_Religion) [data dostępu: 25.10.2015].
- MULLER-ORTEGA P.E.: *On the Seal of Sambhu. A Poem by Abhinavagupta*. In: *Tantra in Practice*. Ed. D.G. WHITE. Princeton, NJ 2000.
- SAMUEL G.: *The Origins of Yoga and Tantra*. Cambridge 2008.
- SHARMA D.S.: *Matsyendra-samhitā Ascribed to Matsyendranātha*. Calcutta 1994.
- WALLIS CH.D.: *Tantra Illuminated: The Philosophy, History, and Practice of a Timeless Tradition*. The Woodlands, TX 2011.
- WHITE D.G.: *The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India*. Chicago–London 1996.

Dagmara Wasilewska

## About the khečari mudra and the original image of the hathayoga

### Summary

At the beginning hathayoga was an ascetic discipline which was not associated with any specific school of philosophy. The oldest forms of hathayoga which appear in texts constituted practices which might be referred to collectively as mudras, literally “seals” i.e. physical techniques by means of which the first hathayogins controlled the life forces in the form of breath, kundalini and semen. One of the more important mudras of this original canon was the khečari mudra, which enabled the apprentice to calm his mind, to stop the life substance identified with the nectar of immortality (amrita) in his body and/or to relish this nectar, which was supposed to ensure health and immortality and induce him into a state of profound mystical integration.

The article presents the early yogic practice of khečari mudra and on the basis of this example indicates the particular features and the purposes of the early hathayoga which included, among other things and apart the attainment of supernatural powers (siddhi) and corporal immortality – liberation. The article also directs the attention of the reader to the misunderstandings, present in the social consciousness of the West, in reference to the nature of hathayoga and its formative influences, among other things, the belief about its purely physical nature, and the act of putting hathayoga in opposition toward Patanjali’s yoga or ascribing to hathayoga an exclusively auxiliary role in reference to rajayoga, for the most recent publications of such researchers as James Mallinson, Jason Birch or Mark Singleton cast a completely new light on the history and the development of this branch of yoga.

Key words: the history of hathayoga, the practice of the mudras, khečari

Дагмара Василевска

## О кхечари-мудре и первичном образе хатха-йоги

### Резюме

У своих истоков хатха-йога была аскетической дисциплиной, не связанной ни с одной конкретной философской школой. Самые древние известные нам из текстов формы хатха-йоги сводились к практикам, которые совместно можно назвать мудрой, дословно „печатями“, т.е. физическими техниками, с помощью которых первые хатха-йогины контролировали жизненные силы дыханием, кундалини и семяизвержением. Одной из важнейших мудр первичного канона была мудра кхечари. Она давала возможность новичку успокоить разум, задержать в теле жизненную субстанцию, отождествляемую с нектаром бессмертия (амрита), и/или наслаждаться этим нектаром, благодаря чему гарантировала ему здоровье и бессмертие, а также вводила в состояние глубокой мистической интеграции.

В статье представлена древняя йогическая практика кхечари-мудры. На ее примере указывается специфика, а также цели ранней хатха-йоги, среди которых, кроме приобретения сверхъестественной силы (сиддхи) и телесного бессмертия, было достижение освобождения. В работе обращается также внимание на заметное в общественном сознании Запада непонимание характера хатха-йоги и основ ее становления. К этому относится убеждение о ее исключительно физической природе, размещение в оппозиции к йоге Патанджали или приписывание хатха-йоге только вспомогательной роли в контексте раджа-йоги. Последние публикации таких исследователей, как Джеймс Маллинсон, Джейсэн Бёч или Марк Синглетон открывают совсем иной образ истории и развития этой ветви йоги.

Ключевые слова: история хатха-йоги, практика мудра, кхечари-мудра

NATALIA STALA  
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej

---

## Joga klasyczna a joga posturalna – czy coś je łączy?

W swoim artykule omawiam relacje jogi klasycznej i współczesnej jogi posturalnej. Moja teza brzmi: jednym ze źródeł inspiracji dla jogi współczesnej jest joga klasyczna, jednakże nauczyciele związani z nowymi nurtami odeszli bardzo daleko od jej sedna, można nawet przewrotnie powiedzieć, że joga została „postawiona na głowie”, a jej główne przesłanie – wyeliminowanie niewiedzy związane z nielgnięciem do świadomości „jestem” – zostało zastąpione dążeniem do doskonałego zdrowia, co jest niezgodne z założeniami Patańdźalego. Przybliżam zasadnicze różnice między propozycjami Patańdźalego a dwudziestowiecznych twórców jogi. W pierwszej części przedstawiam najważniejsze elementy jogi klasycznej. Zarysowuję istotę praktyki asztangajogi (*aṣṭāṅgayoga*) opisaną w *Jogasutrach*, miejsce asany (*āsana*) oraz medytacji w tej praktyce. Szkicuję pokrótce proces jogicznej przemiany związany z pozbywaniem się uciążliwych stanów mentalnych i przedstawiam krótką ich charakterystykę. Istotne jest tutaj zrozumienie sedna jogi klasycznej, aby można było dostrzec, jaka nastąpiła różnica w podejściu do praktyki. Następnie zwięźle omawiam źródła współczesnej jogi, proces jej kształtowania się i powiązania z średnio-wieczną hathajogą. Krótko opisuję zasadnicze różnice między tymi nurtami. Nie przedstawiam szczegółowo całej jogicznej tradycji, a jedynie skupiam się na najistotniejszych wydarzeniach i postaciach.

Częstym problemem prowadzącym do nieporozumień w jogicznym dyskursie jest wieloznaczność terminu „joga”. Między III wiekiem p.n.e. a IV wiekiem n.e. to określenie pojawia się bardzo często w różnych znaczeniach i odmianach. David Gordon White podsumowuje i wylicza je:

- joga jako analiza postrzegania i poznawania. Oznacza tutaj zrozumienie błędu poznawczego będącego źródłem uwikłania w sansarę. Błąd poznawczy może zostać wyeliminowany za sprawą praktyki medytacyjnej prowadzącej do wglądu (*prajñā*);

- joga jako poszerzanie świadomości. Jest to nakierowywanie się na doskonalsze poznanie, na osiągnięcie jedności z Absolutem;
- joga jako ścieżka do wszechwiedzy;
- joga jako technika wchodzenia w inne ciała, mnożenia ciał i osiągania innych nadnaturalnych mocy<sup>1</sup>.

Jogadarśana (*yogadarśana*), czyli system jogi Patańdzalego, jest jedną z sześciu klasycznych indyjskich szkół filozoficznych. Najważniejszym dziełem opisującym jogiczną praktykę są *Jogasutry*, w których zawarto różne metody dochodzenia do wyzwolenia (skt *kaivalya*). *Jogasutry* są zwięzłym tekstem. Składają się ze 195 wersów podzielonych na cztery rozdziały. Ich zwięzłość przyczynia się do tego, że pozostawiają miejsce na otwarte, hermeneutyczne podejście i szukanie nowych interpretacji, co można dostrzec, śledząc komentarze i dzieła inspirowane nimi. Moja interpretacja jogicznej wykładni w wielu miejscach odbiega od tej, która dominuje w jogiczno-klasycznym dyskursie. Między innymi nirodhę (*nirodha*) wyjaśniam nie jako tłamszenie czy niszczenie umysłu, ale jako praktykę polegającą na kierowaniu umysłu ku pozytywnym stanom, aż do wykształcenia bezpragnieniowości i nielgnięcia już do żadnych stanów mentalnych. Interpretacja nirodhy jako zniszczenia umysłu ma swoje źródła w wizji filozofii Wschodu prezentowanej przez Vivekanandę. Umysł nie może zostać zniszczony – jest stopniowo stabilizowany, oczyszczany, ale cały czas funkcjonuje. Rozdzielenie puruszy i prakriti to według mojej interpretacji sedno poznania rozróżniającego – to zrozumienie, że moje prawdziwe „ja” to nie moje ciało, nie moje myśli, nie mój zmienny umysł – czyli wszystko to, co należy do sfery przedmiotowej.

Metody służące osiągnięciu ostatecznego celu można podzielić na dwie najważniejsze grupy: abhjasę (*abhyāsa*), czyli ćwiczenie jogiczne, oraz wairagję (*vairāgya*) – bezpragnieniowość. Patańdzali pisze: „abhjasa-wairagja-abhjam tan-nirodhah” ||1.12||<sup>2</sup>. Można to przetłumaczyć: „[stan jogi – N.S.] jest osiągnięty poprzez trening oraz bezpragnieniowość”. Praktyka ta jest szczegółowo opisana jako asztangajoga, natomiast wairagja polega na dążeniu do wykształcenia obojętności wobec całej sansary, obejmuje zatem kultywowanie postawy mentalnej. Efektem tych praktyk jest stan jogi, który stanowi synonim samadhi. W takim rozumieniu joga jest wyrazem unii, połączenia, a nie rozdzielenia – jak niekiedy bywa interpretowana (na przykład Mircea Eliade w ten sposób wyjaśnia sedno praktyki). Powstrzymuję się więc od interpretowania wglądu rozróżniającego jako rozdzielenia puruszy od gun, od prakriti na poziomie substancjalnym. Bardziej zasadna wydaje się raczej interpretacja, zgodnie z którą

<sup>1</sup> D.G. WHITE: *Yoga, Brief History of an Idea*. In: *Yoga in Practice*. Ed. D.G. WHITE. Princeton, NJ 2012, s. 6–10.

<sup>2</sup> Wszystkie skróty dotyczące ksiąg poświęconych jodze zostały rozwiązane w *Słowniku wybranych pojęć, tekstów i osób*.

jest to całkowita integracja i dojście do swoistej pełni. Patańdzali w pierwszych wersach swojego traktatu definiuje jogę jako powściągnięcie (*nirodha*) zjawisk świadomościowych, a Wjasa wyjaśnia w komentarzu, że joga to właśnie samadhi (JS I.2). „Powściągnięcie” jest popularnym tłumaczeniem sanskryckiego terminu „*nirodha*”, należy jednak dodać wyjaśnienie, że jest to powściągnięcie uciążliwych stanów mentalnych i ukierunkowanie umysłu ku pozytywnym. Upraszczając, można powiedzieć, że to zastępowanie uciążliwych stanów nieuciążliwymi. Odbywa się to zarówno na poziomie świadomym (*cittavṛtti*), jak i nieświadomym (*cetas*), gdzie głęboko zakorzenione nawyki i wzorce postępowania są, jak pisze Wjasa, przepalane jak ziarna ryżu, z których już nic nie wykiełkuje (*Jogabhaszja*, Jbh II.13).

Autor *Jogabhaszji* przedstawia koncepcję umysłu, w której strumień zjawisk świadomościowych może kierować się ku temu, co pożyteczne, i ku temu, co szkodliwe. Można się zastanowić, czy właśnie to nie jest jeden z najważniejszych momentów praktyki jogi – kierunek, jaki zostaje nadany umysłowi. Czy jest to oparte na pragnieniach i niewiedzy kultywowanie szkodliwych stanów, czy może kultywowanie stanów pożytecznych poprzez zaangażowanie w praktykę. Patańdzali wyróżnia pięć głównych rodzajów zjawisk mentalnych, które można podzielić na uciążliwe (*kliṣṭa*) oraz nieuciążliwe (*akliṣṭa*). Przyczyną powstawania tych pierwszych są splamienia (*kleśa*), a konsekwencją gromadzenie się karmicznego złoza. Ich źródłem są sanskary (*saṃskāra*) – nawyki, uwarunkowania zgromadzone w dyspozycyjnej strefie świadomości. Sanskary i kleśe warunkują się nawzajem. Napędzane pragnieniem i niewiedzą wzajemnie się wzmacniają i przyczyniają do powstawania kolejnych. To błędne koło szkodliwych stanów mentalnych jest niejako maszyną napędzającą sansaryczną wędrówkę w kołowrocie życia i śmierci. Mogą się również pojawiać stany korzystne – to daje szansę na transformację umysłu i pełne wyzwolenie.

Źródło cierpienia wiąże się z utożsamianiem się z procesami mentalnymi – w ten sposób Patańdzali przedstawia istotę niewiedzy. Za pomocą konceptualnego myślenia (*vikalpa*) można osiągnąć jedynie błędne poznanie. W teorii umysłu nakreślonej w *Jogasutrach* jest ono jednym z pięciu opisanych przez Patańdzalego *vṛtti* – zjawisk świadomościowych. Przyczyną tych zjawisk są następujące uciążliwości: niewiedza (*avidyā*), świadomość „jestem” (*asmītā*), łgnięcie (*rāga*), niechęć (*dveṣā*), przywiązanie do życia i lęk przed śmiercią (*abhiniweśa*). W tej koncepcji umysłu tożsamość jednostki jest niejako osnuta na błędnie poznawczym, którego efekt stanowi utożsamianie zmiennych zjawisk mentalnych z trwałą i niezmienną jaźnią. Sposób działania w świecie jest oparty na epistemicznej pomyłce – tym samym może to wyjaśnić, dlaczego dysatisfakcja jest tak powszechna. Istoty świadome posługują się kategoriami: „ja” (*ahaṃkāra*), „mnie”, „moje” (*mamakāra*), co stanowi rodzaj konceptualizacji, a efektem tego jest cierpienie. Kluczowe w tej koncepcji są takie pojęcia, jak niewiedza i wiedza wyzwalająca (*ṛtaṃbharaprajñā, vivekakhyāti*).

Patańdźali wymienia pięć zjawisk świadomościowych (JS I.6): prawdziwe poznanie (*pramāṇa*), błąd poznawczy (*viparyaya*), konceptualizacja (*vikalpa*), głęboki sen (*nidrā*) oraz przytomność (*smṛiti*). Leon Cyboran tłumaczy te terminy jako: poznanie prawdziwe, wypaczenie, fantazjowanie, sen głęboki i przypomnienie. Interesującą alternatywą jest oddanie „smṛiti” jako „przytomności”. Tradycyjnie badacze tłumaczą ten termin jako „pamięć” i nie zestawiają go z buddyjskim pojęciem przytomności. Jednakże, jak pokazują Swami Hariharananda oraz Tamara Ditrich, oddanie „smṛiti” jako „przytomności” jest zasadne i ma oparcie w *Jogasutrach* i *Jogabhaszji*<sup>3</sup>.

Błąd poznawczy, konceptualizacja to kierowanie umysłu w szkodliwą stronę, ku cierpieniu. Te wszystkie stany mentalne mają swą przyczynę w niewiedzy. Konsekwencją ich pojawienia się jest dualistyczne postrzeganie świata, w którym „ego” stanowi centrum, co powoduje jego swoiste wyodrębnienie. Człowiek funkcjonuje w relacji „ja – świat”, tymczasem, według jogi, to „ego” jest fałszywym centrum. Pojawia się w pewnych okolicznościach, ale nie jest trwałą, istotną Jaźnią, a raczej, jak każdy przejaw prakriti, ma zmienną naturę. Człowiek funkcjonujący w tym nieoświeconym trybie nieustannie konceptualizuje i postrzega świat w kategoriach: „ja”, „mnie”, „moje”. Drugim biegunem jest „przytomność” (*smṛiti*), której istotę stanowi jednopunktowienie umysłu, pełna koncentracja na obiekcie. Umysł zamiast tworzyć koncepcje skupia całą swoją uwagę w jednym miejscu. Nie jest to jednak proces jego spoczynku, ale wręcz przeciwnie – wyostrejzonej aktywności. To konieczny warunek, aby wejść w stan medytacyjnej absorpcji, gdyż dzięki przytomności umysł osiąga stabilność.

Wiedza empiryczna, zmysłowa wiąże się z wiparjąją, czyli błędem poznawczym. To zjawisko świadomościowe sklasyfikowane zostało przez Patańdźalego jako nieczyste (*aśuddhi*), co można zinterpretować w kategoriach szkodliwości tego stanu. Gdy zostaje on wyeliminowany, jogin osiąga prawdziwe poznanie (*samyajñāna*). By ten cel zrealizować, proponuje się praktykę ośmiocłonowej ścieżki jogi. Istotą wiparjaji jest nie-ujmowanie natury rzeczywistości (*mithyājñāna*; JS I.8). Wjasa pisze, że to synonim pięciocłonowej niewiedzy (Jbh I.8). Zjawisko świadomościowe, jakim jest wiparjaja, to baza innych zjawisk świadomościowych i przyczyna stawania się (Jbh IV.30). Epistemiczne zniekształcenie powoduje, że nie doświadczamy rzeczywistości takiej, jaką faktycznie jest<sup>4</sup>.

Prawdziwe poznanie jest przeciwstawne wobec poznawczego. W JS I.7. Patańdźali wyjaśnia, że istnieją trzy rodzaje pramany: poznanie bezpośrednie (naoczność, *pratyakṣa*), poznanie pośrednie (wnioskowanie, *anumāna*) oraz prze-

<sup>3</sup> Zob. T. DITRICH: *The Concept of Smṛiti in The Yogasutra: Memory or Mindfulness?* „Asian Studies” 2013, Vol. 1, no 1, s. 45–62.

<sup>4</sup> Zob. N. STALA: *Wiedza, która transformuje. Teoriopoznawcze zagadnienia jogi klasycznej.* „Analiza i Egzystencja” 2014, nr 28, s. 73–91.

jęcie poznania od innej osoby (*āgama*). Kluczowy punkt prawdziwego poznania to wgląd w istotną naturę Jaźni, intuicyjne i bezpośrednie rozpoznanie, że nie jest się prakriti („ja-empirycznym”), ale puruszą. Najwyższy stopień poznania to pratjaksza, podczas której wgląd jest pełny i całkowity. Kolejne stopnie samadhi wiążą się z pojawieniem i pogłębianiem się wglądu. Przedmiotem poznania rozróżniającego jest czysty widz, absolutny podmiot, oddzielony od zmiennej natury. Patańdźali opisuje również ritambharapradźnię, którą można zinterpretować jako poznanie całej rzeczywistości i praw nią rządzących. Jest tutaj widoczne odwołanie do znaczenia terminu „rita” jako bezosobowego prawa kierującego procesami zachodzącymi w świecie. Pratjaksza i ritambharapradźnia to pojęcia odwołujące się do poznania, toteż widoczne jest między nimi podobieństwo. Daniel Raveh twierdzi, że różnica dotyczy tego, że pratjaksza jest bezpośrednim poznaniem skierowanym na zewnątrz, podczas gdy ritambharapradźnia – skierowanym do wewnątrz<sup>5</sup>.

Cały ten proces poprzedza intensywna praktyka. Obejmuje ona również dążenie do wytworzenia wyższej bezpragnieniowości (*paravajragja, paravairāgya*) polegającej na zaniku Ignięcia do samych gun. Stan obojętności wobec wyzwalającego wglądu czy osiągnięć medytacyjnych to kluczowy moment przemiany. Można powiedzieć, że jogin nie jest zainteresowany światowymi korzyściami, stanem zadowolenia, hedonistycznego szczęścia, wolności od stresu i napięcia. Nie interesuje go nawet własna śmierć ani życie. Postępując zgodnie z naukami Patańdźalego, dba o ludzi, o swój umysł, zgłębia religijne teksty i nie przywiązuje się do życia. Istotne jest dla niego wyzwolenie. Jedyne cel wart uwagi.

Patańdźali opisał wiele metod będących antidotum na chorobę sansary. Najważniejsza jest ośmiostopniowa joga (*aṣṭāṅgayoga*). Mistyczna drabina Patańdźalego składa się z następujących stopni (JS II.29):

- 1) zasady etyczne (*jamya, yama*);
- 2) praktyki ascetyczne (*nijamy, niyama*);
- 3) pozycje ciała (*asana*);
- 4) kontrola sił witalnych (*pranajama, prāṇāyāma*);
- 5) wycofanie zmysłów (*pratjahara, pratyāhāra*);
- 6) koncentracja (*dharana, dhāraṇā*);
- 7) kontemplacja (*dhjana, dhyāna*);
- 8) skupienie, medytacyjna absorpcja, enstaza (*samadhi*).

Patańdźali przedstawia je jako „człony dodatkowe” jogi. Trenowanie się w nich prowadzi do zanikania błędu poznawczego, oczyszczenia umysłu i tym samym do rozróżniającego poznania. Zgodnie z wykładnią Wjasy eliminowanie zanieczyszczeń i splamień z umysłu powoduje, że jest w nim coraz więcej światła poznania (Jbh II.28).

<sup>5</sup> Zob. D. RAVEH: *Exploring the Yogasutra. Philosophy and Translation*. New York 2012, s. 61-70.

Najpopularniejszą praktyką zawartą w *Jogasutrach* jest asztangajoga – ośmioczłonowa ścieżka jogi. Nawiązania do tej praktyki obecne są we współczesnych nurtach jogi, toteż często potocznie uważa się, że jest to swoista linia przekazu – od Patańdzalego do Krishnamachary i innych nauczycieli. Jednakże droga powstawania nowych form jogi była wyboista i wiele różnorodnych elementów miało wpływ na postaci, jakie przyjęła. Można ją (pisząc „ją”, mam na myśli różne formy współczesnej jogi posturalnej, rozwijającej się od końca XIX i początku XX wieku) potraktować jako nową, stuletnią gałąź na ogromnym drzewie jogi. Jednak to gałąź, która znacząco odbiegła od założeń kodyfikatora najsłynniejszego jogicznego traktatu czy od założeń średniowiecznej hathajogi.

Powstanie hathajogi najczęściej datuje się na około VIII–IX wiek, kiedy żył autor pierwszych traktatów dotyczących tej duchowej ścieżki, Gorakszanath. Można powiedzieć, że w tym okresie ukształtował się nowy paradygmat, traktujący ciało jako narzędzie przemiany. Celem w dalszym ciągu było wyzwolenie, jednak środkiem do tego stała się transformacja ciała w boskie ciało (*divya-deha*) poprzez manipulację subtelną energią przepływającą przez kanały. Te koncepcje fizjologii mistycznej wiązały się z przekonaniem, że ukierunkowanie energii do centralnego kanału powoduje urzeczywistnienie Jaźni. Ciało i umysł w takiej wizji są ze sobą ściśle sprzęgnięte. Do tej pory przeważały w indyjskich soteriologiach tendencje ascetyczne; ciało uznawano za pełne plugastwa, nieczystości, za źródło cierpienia. Upaniszadowy pesymizm i ascetyzm przestały dominować. Ciało, dotychczas uważane za źródło udręki, stało się narzędziem do osiągnięcia świętości, boskości.

Praktyki hathajogiczne prowadzą do oczyszczania i wzmocnienia ciała, by tym samym uzyskać doskonałość. Jeden z najważniejszych hathajogicznych tekstów, *Gherandasanhita*, wymienia następujące metody: praktyki oczyszczające (*śaṭkarma*), pozycja ciała (*asana*), powściągnięcie zmysłów (*pratjahara*), kontrola sił życiowych (*pranajama*), kontemplacja (*dhjana*), medytacyjna absorpcja (*samadhi*). Są to elementy pojawiające się już w ośmioczłonowej ścieżce Patańdzalego, późnych upaniszadach, jogicznych upaniszadach oraz buddyzmie. Podstawą teoretyczną stojącą za tymi ćwiczeniami jest przekonanie, że w dolnym odcinku kręgosłupa spoczywa śpiąca, węzowa energia (*kuṇḍalinī*), którą można pobudzić przez odpowiednie ćwiczenia. W hathajodze zestaw tych ćwiczeń obejmuje również praktyki seksualne, tj. wadźrolimudrę, polegającą na powstrzymaniu i wchłanianiu nasienia. Za sprawą treningu jogin zyskuje zdrowie i dobrą kondycję, jednakże to jedynie skutek uboczny, a nie docelowy punkt. W *Hathajogapradipice* (około XV wieku) opisane są różne asany i korzyści z nich płynące. Podkreślono natomiast, że są one najwygodniejszymi pozycjami do medytacji. Tak była wówczas rozumiana asana. Korzyści ogólne nie były tak istotne jak uzyskanie nieśmiertelności – boskiego ciała, wolności.

Cechami charakterystycznymi tantrycznej hathajogi są jej ezoteryzm i hermetyzm. Nauka ta nigdy nie była powszechnie dostępna. Elementem kluczo-

wym jest w niej relacja nauczyciela i ucznia (*guru-śiṣya*), która wymaga pełnego oddania i posłuszeństwa. By zachować ów hermetyczny charakter, tantryczne teksty często pisane były zaszyfrowanym językiem. Eliade nazywa go „językiem intencjonalnym”, ciemnym, dwuznacznym, nawiązującym do erotyki<sup>6</sup>. Już w tym punkcie uwidacznia się szereg zasadniczych różnic między współczesną jogą posturalną a wcześniejszymi formami jogi. Ta pierwsza jest dostępna dla każdego, jej język jest prosty, zrozumiały, a relacja z nauczycielem przybrała inną formę. W hathajodze guru był tak istotny, ponieważ wyznaczał kierunek praktyki ucznia, dzielił się wiedzą i doświadczeniem. Przeprowadzał inicjację, bez której praktyka jest niemożliwa. Zajmował szczególne miejsce, gdyż techniki tantryczne w niektórych przypadkach były dosyć niebezpieczne, toteż potrzebna była osoba, która przeprowadzi przez trudne momenty i pokieruje.

Te hathajogiczne praktyki z czasem traciły popularność, a około XVIII wieku wykluczono je całkowicie z kręgu indyjskich religijnych praktyk. W XVIII i XIX wieku zachodni indolodzy (między innymi Monier Monier-Williams, Max Müller) przedstawiali je jako niebezpieczne czy jako oszustwo. Müller traktował hathajogę jako zdegenerowaną formę jogadarśany. Hathajoga budziła skojarzenia z zabobonami, demonami, zacołaniem. Taki obraz jogicznych praktyk, jak i tantry w ogóle, długo funkcjonował wśród pierwszych badaczy.

Śiwaicy jogini od XV do XIX wieku byli wędrownymi wojownikami strzegącymi szlaków handlowych czy pracującymi dla władców. Budzili strach, gdyż przywoływali skojarzenia z niebezpiecznymi czarownikami zdolnymi do wywołania deszczu czy sprowadzenia chorób. W XVIII wieku zaczęli zagrażać Brytyjskiej Kampanii Wschodnioindyjskiej pod względem ekonomicznym, tzn. przyczyniali się do strat w handlu. Brytyjczycy podjęli więc decyzję o zdelegalizowaniu wędrownych śiwaickich joginów – zmuszono ich do osiadłego trybu życia, a chwalono i doceniano wisznuickie ruchy. Dlatego też część z tantrycznych joginów wybrała pracę na ulicy – pokazywali oni swoje wytrzymałość i elastyczność. Nie okazywano im jednak szacunku, raczej widziano w nich szarlatanów i naciągaczy. Traktowano ich jako osoby pasożytujące i oszukujące innych.

Najsłynniejszy propagator jogi Swami Vivekananda wyrażał się bardzo krytycznie o hathajodze, nie ukrywając swojej pogardy dla niej. Jego podejście było praktyczne i racjonalne, co stało w opozycji do irracjonalnej tantry. Z ćwiczeń hathajogicznych uznawał jedynie oczyszczanie (*neti*), pozostałe elementy traktował jako zbędne i nieprowadzące do jakiegoś interesującego celu. Podobnie pozostali wschodni nauczyciele duchowości pomijali hathajogę całkowicie, kładąc nacisk na radżajogę jako najdonioślejszy sposób duchowej praktyki. Helena Bławatska również nie traktowała przychylnie hathajogi, a praktykowanie jej uznawała za

---

<sup>6</sup> Zob. M. ELIADE: *Joga. Nieśmiertelność i wolność*. Tłum. B. BARANOWSKI. Warszawa 1984, s. 262.

szkodliwe<sup>7</sup>. Jeśli chodzi o pozytywną recepcję hathajogi w kręgach zachodnich, to w owym okresie zainteresowani nią byli jedynie okultyści. To zaś dodatkowo podsycalo skojarzenia z czymś mrocznym, niebezpiecznym i niewłaściwym. Dopiero około 1920 roku pojawiło się nowe podejście do asan za sprawą działalności między innymi Kuvalayanandy i Yogendry, zajmujących się zdrowotnymi korzyściami hathajogi<sup>8</sup>. Zainteresowanie jej medycznym zastosowaniem dotarło do Indii, skutkiem czego zaczęto badanie właściwości asan. Rozpoczęto medykację hathajogi, a tym samym asanową rewolucję.

Krishnamacharya, uważany za ojca współczesnej jogi, udał się do Tybetu w celu odnalezienia prawdziwej hathajogi, która, według niego, zniknęła w Indiach. Jednakże joga, której uczył, nie była czystą tantryczną hathajogą, a eklektycznym zbiorem hathajogicznych technik, brytyjskich ćwiczeń wojskowych oraz regionalnej, indyjskiej gimnastyki. Jego uczniowie, B.K.S. Iyengar, K. Pattabhi Jois i T.K.V. Desikachar, spopularyzowali tę nową formę jogi na Zachodzie, każdy w swojej własnej wersji<sup>9</sup>. Około 1950 roku rozkwitła tam popularność tych nurtów.

Początek XX wieku to powstanie nowej jogi – jogi posturalnej, która najwięcej uwagi poświęca asanom oraz oddechowi. Do tego swoistego „odrodzenia” w znacznej mierze przyczyniła się fascynacja gimnastyką i sportem, jaka zapanowała w XIX wieku. Można powiedzieć, że pojawiła się wtedy moda na wysportowane, atletyczne ciało. Promowana była między innymi przez takich kulturystów, jak Eugen Sandow, czy szwedzkiego masażystę Pehra Henrika Linga, który propagował gimnastykę leczniczą. Ta moda dotarła również do Indii, gdzie Chrześcijańskie Stowarzyszenie Młodych Mężczyzn (YMCA) zaczęło dbać o wychowanie fizyczne ludności kolonii. YMCA szerzyło podejście holistyczne – rozwój ciała był związany z rozwojem ducha i umysłu. Krzewiąc etos atletyzmu, zakładano sportowe kluby będące miejscami treningów. Około 1905 roku rozkwitła w Indiach moda na sportowy tryb życia. Pojawiła się koncepcja, że asana jest wschodnim odpowiednikiem leczniczej gimnastyki i dodawano ją do programów ćwiczeń.

Należy zauważyć, że w Indiach panowały silne nastroje nacjonalistyczne. Trening gimnastyczny był sposobem na wzmocnienie ciała, przygotowanie do odparcia Brytyjczyków. Takie podejście do jogicznej praktyki prezentował Aurobindo Ghose, mówiąc, że celem nie jest rozwój duchowy czy psychofizyczny, ale wzmocnienie, niezbędne do walki o wolność Indii<sup>10</sup>. Joga była swoistym odpowiednikiem brazylijskiej capoeiry. Ta druga to sztuka walki przebrana

---

<sup>7</sup> H.L. BLAVATSKY: *The Secret Doctrine. The Synthesis of Science, Religion and Philosophy*. London 1888 – Vol. 1, s. 95; Vol. 2, s. 568.

<sup>8</sup> Zob. A. ŚWIERZOWSKA: *Joga. Droga do transcendencji*. Kraków 2009, s. 248.

<sup>9</sup> Zob. D.G. WHITE: *Yoga, Brief History of an Idea...*, s. 21.

<sup>10</sup> Zob. A. ŚWIERZOWSKA: *Joga...*, s. 234.

za taniec, ta pierwsza stanowiła militarny trening pod szatą duchowych ćwiczeń<sup>11</sup>.

Najdonioślejsze różnice między jogą współczesną a jogą Patańdzalego dotyczą kwestii przemiany umysłu. Jedną z klesz powstałą pod wpływem niewiedzy jest świadomość „jestem”, ego, które błędnie uważamy za rdzeń naszej istoty. W nowych nurtach posturalno-jogicznych nacisk kładzie się na ciało, a co za tym idzie – na poprawę samopoczucia, kondycji i zdrowia, co jest niczym innym jak wzmacnianiem ego. Sfera przedmiotowa, prakriti to coś, do czego nie powinniśmy lgnąć, czego nie powinniśmy chcieć udoskonalać. Patańdzali dostrzegali absurdalność kładzenia nacisku na materię, podkreślając jej nietrwałość. Jogin powinien doskonalić się w praktyce santoszy – bycia zadowolonym w każdych warunkach, a nie dążyć do stworzenia warunków idealnych, gdyż na poziomie sansary jest to niemożliwe. Lgnięcie do życia i strach przed śmiercią to inne splamienia, jakich należy się pozbyć, aby osiągnąć ostateczny cel. Joginowi nie powinno zależeć na przedłużaniu życia ani na tym, żeby jego jakość była jak najlepsza. Są to tylko ogólne korzyści, które nie prowadzą do przemiany umysłu, a jedynie wzmacniają naszą świadomość „jestem”. Pragnienie jest jedną z najbardziej uciążliwych wasan i najtrudniejszych do usunięcia. Pragnienie korzyści płynących z praktyk jogicznych, takich jak na przykład zdrowie, wydaje się sprzeczne z duchem nauk Patańdzalego. Dążenie do szczęścia i fizycznej doskonałości jest typowo materialistycznym podejściem. To pielęgnacja prakriti, czyli czegoś pozbawionego sensu.

Patańdzali umieścił asanę jako trzeci element mistycznej drabiny. I jedyne, co o pozycji napisał, to to, że powinna być ona nieruchoma i wygodna. W *Gicie* także nie poświęca się wiele miejsca pozycji ciała. Nacisk kładziony jest za to na medytację. Do końca X wieku w Indiach nigdzie nie pojawiały się złożone opisy pozycji jogicznych. Nie istnieją żadne zapiski sprzed tego okresu przedstawiające charakterystykę asan. Pozycje wymieniane w traktatach hathajogicznych to przede wszystkim pozycje do medytacji. Różnorodne, ponieważ w tantrze pracujemy już z ciałem, to narzędzie, więc uzasadnione jest tutaj szukanie ułożeń ciała. Asana to swoisty rodzaj mudry. Zagadnienie dynamiki asan pojawia się na początku XX wieku, pod wpływem mody na różnego rodzaju ćwiczenia i propagowanie zdrowego stylu życia.

Nurty chrześcijańskie (szczególnie odmiany protestantyzmu) bardzo mocno łączyły aspekt fizyczny z aspektem duchowym i moralnym. W ruchu New Thought podkreślano, jak istotna jest doskonałość fizyczna i jaki ma ona wpływ na umysł oraz ducha. Wcześniej szwedzka gimnastyka lecznicza utworowała drogę uzdrawiającym formom gimnastyki. To wszystko sprawiło, że w Indiach sięgnięto do asan. Jednak, co warto zaznaczyć, asana nie oznaczała jedynie pozycji medytacyjnej. „Dzicy” hathajogini, będący swego rodzaju wojownikami,

---

<sup>11</sup> Zob. M. SINGLETON: *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Tradition*. New York 2010, s. 106.

trenowali asany jako formę walki. Ten dynamiczny aspekt pojawia się w nowym podejściu do asan.

Moda na doskonałość fizyczną, kulturystykę, sport, doskonalenie się jest również związana z rozwijającą się w XIX wieku eugeniką – czyli, upraszczając, dążeniem do stawiania się jak najdoskonalszą osobą i stworzenia idealnej ludzkości. XX wiek to okres powstawania na Zachodzie fitness klubów, w których gimnastyka miała pomóc wprowadzić zarówno stan harmonii, jak i spokoju oraz radości. Te elementy mocno wpłynęły na kształt współczesnych nurtów jogi, która zaczęła się przystosowywać do potrzeb ludzi i panujących mód. O ile twórca owej jogi współczesnej, za jakiego uznaje się Krishnamacharyę, faktycznie mógł mieć na uwadze duchowe wartości i był autentyczny w tym, co robił, o tyle jego tradycja z czasem skomercjalizowała się. Joga stała się produktem i w niektórych przypadkach niczym innym jak gimnastyką. Mówiąc inaczej, stała się „produktem czekoladopodobnym”. Dlatego moim zdaniem istotne jest zwracanie uwagi na to, co w jodze najważniejsze – na przemianę umysłu. Oczywiście recepcja jogi była wielotorowa i pojawiały się również grupy oraz jednostki koncentrujące się na przemianie umysłu. Jednak w tym artykule skupiam się na zaakcentowaniu roli ciała w jodze posturalnej. Hathajoga i radżajoga zostały rozdzielone, tzn. mam tu na myśli jogę jako koncentrację na ciele i jako koncentrację na umyśle – a tak naprawdę joga jest jedna. Zachodnie podejście dotyczące jogi posturalnej zasadza się na sprowadzeniu istoty jogi do ciała, do materii, tymczasem na Wschodzie, nawet gdy koncentrujemy się na ciele (jak w hathajodze czy kundalinijodze), to jest to ciało całkowicie uduchowione.

Oczywiście ta zmiana podejścia do praktyki pojawiła się już w nurtach hathajogicznych. Jednakże owe nurty kładły nacisk na dążenie do osiągnięcia boskiego ciała, czyli do całkowitej przemiany – a nie na kultywację szkodliwych stanów mentalnych. Nie jest moim celem dyskredytacja całej współczesnej, dwudziestowiecznej tradycji jogicznej. To nowa gałąź na ogromnym drzewie jogi dostarczająca metody samorozwoju dla nowoczesnego człowieka. Sądzę jednak, że nie jest to linia pochodząca wprost od Patańdzalego – jak niekiedy się uważa. Niestety rosnąca komercjalizacja jogi powoduje, że w niektórych przypadkach ta niesamowita metoda przemiany umysłu i dotarcia do najgłębszej jaźni zamienia się w orientalną gimnastykę, która w takim wydaniu jest niczym swoisty produkt czekoladopodobny. Na szczęście istnieje wiele osób, które szukają tego głębszego wymiaru praktyk jogicznych.

## Teksty źródłowe

*Gheranda Samhita*. Transl. RAI BAHADUR SRISA CHANDRA VASU. New Delhi 1979.

*Hatha Yoga Pradipika*. Transl. PANCHAM SINGH. New Delhi 1992.

- Kularnavatantra. Transl. RAM KUMAR RAI. Waranasi 1983.  
*The Yogasūtras of Patañjali*. Transl. E. BRYANT. New York 2009.  
*The Yogasūtras of Patañjali*. Transl. G. FEUERSTEIN. Rochester 1989.

## Bibliografia

- BLAVATSKY H.P.: *The Secret Doctrine. The Synthesis of Science, Religion and Philosophy*. Vol. 1–2. London 1888.
- CZYŻYKOWSKI R.: Czym jest seks tantryczny? O problemach z terminologią dotyczącą elementów seksualnych w jodze tantrycznej. „Ex Nihilo” 2010, nr 3.
- DE MICHELIS E.: *A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism*. London–New York 2005.
- DITRICH T.: *The Concept of Smriti in The Yogasutra: Memory or Mindfulness?* “Asian Studies” 2013, Vol. 1, nr 1.
- ELIADE M.: *Joga. Nieśmiertelność i wolność*. Tłum. B. BARANOWSKI. Warszawa 1984.
- FEUERSTEIN G.: *The Essence of Yoga*. New York 1974.
- FEUERSTEIN G.: *The Philosophy of Classical Yoga*. Rochester 1996.
- GOUDRIAAN T.: *Imagery of The Self From Veda to Tantra*. In: *The Roots of Tantra*. Ed. K.A. HARPER. New York 2002.
- JAKUBCZAK M.: *Doświadczenie mistyczne w jodze klasycznej*. W: *Między wiarą a gnozą, doświadczenie mistyczne w tradycji Orientu*. Red. M. JAKUBCZAK, M. SACHA-PIEKŁO. Kraków 2003.
- JAKUBCZAK M.: *Poznanie wyzwalające, filozofia jogi klasycznej*. Kraków 1999.
- Klasyczna joga indyjska. Jogasutry przypisywane Patañdzalemu i Jogabhaszja czyli komentarz do Jogasutr przypisywany Wjasie*. Tłum. L. CYBORAN. Warszawa 1986.
- RAVEH D.: *Exploring the Yogasutra. Philosophy and Translation*. New York 2012.
- SINGLETON M.: *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Tradition*. New York 2010.
- STAŁA N.: *Wiedza, która transformuje. Teoriopoznawcze zagadnienia jogi klasycznej*. „Analiza i Egzystencja” 2014, nr 28.
- ŚWIERZOWSKA A.: *Joga. Droga do transcendencji*. Kraków 2009.
- TRZCIŃSKI Ł.: *Tantra śiwaicka*. W: *Filozofia Wschodu*. Red. B. SZYMAŃSKA. Kraków 2001.
- URBAN H.B.: *The Extreme Orient: The Construction of ‘Tantrism’ as a Category in the Orientalist Imagination*. “Religion” 1999, nr 29.
- WHICHER I.: *The Integrity of the Yoga Darsana: A Reconsideration of Classical Yoga*. New York 1998.
- WHITE D.G.: *Introduction*. In: *Tantra in Practice*. Ed. D.G. WHITE. Princeton, NJ 2000.
- WHITE D.G.: *Yoga, Brief History of an Idea*. In: *Yoga in Practice*. Ed. D.G. WHITE. Princeton, NJ 2012.

Natalia Stala

## Classical yoga and postural yoga – are they linked in any way?

### Summary

The famous commentator of the Yogasutras, Vyasa, compared this treatise to a medical manual which describes a disease (involvement in the wheel of birth and death i.e. the samsara), the cause of this disease (a cognitive error consisting in the failure to perceive the actual self, the purusha), the state of one's health (absolute freedom, kaivalya), which may be attained already during a yogin's lifetime, and the remedy against this disease (yoganga). Therefore at the heart of yoga there lies the assumption that it is a practice which is a remedy, it has its therapeutical application. However, when we discuss yoga, we must take into consideration the notion that it is a radical therapy which causes a complete disappearance of suffering, which is equivalent to liberation from the bounds of the wheel of birth and death. The article discusses the problems associated with the reception of yoga in the West, with its deformation and departure from a radical therapy toward a therapy of the body and the mind. The author makes reference to a researcher of this problem, Mark Singleton, who performs an in-depth analysis of the process of the development of new trends in yoga. He claims that the only common element which links classical yoga with modern varieties of yoga (he refers to them as instances of "postural yoga") is the use of the term "yoga".

The great tree of yoga consists of many branches. One of such branches is hathayoga, which developed by assuming the form of modern postural yoga. It refers to Patanjali's teachings, but if we examine it closer, it turns out that it constitutes a system which departed considerably from the teachings of its supposed originator. Patanjali emphasised primarily meditation; the most important practice was constituted by sanyama i.e. the three last parts of yoga: dharana, dhyana and samadhi. The modern trends in postural yoga emphasise above all asana, thus making yoga a particular form of gymnastics. The emergence of postural yoga is associated with the influence of tantric hathayoga which revived in the 19th century, and with the gymnastics and body building practices which were fashionable in the West and in India at that time. However, postural yoga is not an esoteric practice which requires initiation. Moreover, the relation with the teacher is irrelevant.

Key words: classical yoga, hathayoga, postural yoga, asana, samadhi, liberation

Наталия Стала

## Классическая йога и постуральная йога – есть ли у них точки соприкосновения?

### Резюме

Известный комментатор Йогасутр, Вьяса, сравнил этот трактат с учебником по медицине, в котором описана болезнь (вовлечение в круговорот рождения и смерти, т.е. сансара), причина этой болезни (познавательная ошибка, состоящая в том, что не замечается фактическая Явь, пуруша), состояние здоровья (абсолютная свобода, каивалья), которое можно достичь уже при жизни йогина, а также средство от этой болезни (йоганга). Таким образом, в основе йоги лежит утверждение, что это практика, являющаяся лекарством, имеет свое терапевтическое применение. Однако, если говорить о йоге таким образом, следует учитывать, что это радикальная терапия, благодаря которой человек полностью перестает страдать, что равнозначно с освобождением от уз рождения и смерти. В статье рассматриваются проблемы, связанные с восприятием йоги на Западе, с ее деформацией и отходом от радикальной терапии в сторону терапии тела и разума. Автор ссылается на исследователя этого вопроса Марка Синглтона, который подробно анализирует процесс формирования новых разновидностей йоги. Он утверждает, что единственным общим элементом, объединяющим классическую йогу с современными видами йоги (он называет их „постуральной йогой“), является использование термина „йога“.

Огромное дерево йоги состоит из многих разных ответвлений. К одному из них принадлежит хатха-йога, которая развилась, принимая вид современной постуральной йоги. Она относится к учению Патанджали, однако, если присмотреться ближе, оказывается, что она составляет систему, которая отделилась от учения своего предположительного родоначальника. Патанджали ставил во главу угла прежде всего медитацию, а самой существенной практикой была саньяма, т.е. три последние части йоги: дхарана, дхьяна, а также самадхи. Современные течения постуральной йоги акцентируют прежде всего асану, делая из йоги своеобразную форму гимнастики. Появление постуральной йоги связывается с влиянием тантрической хатха-йоги, возродившейся в XIX веке, а также с господствовавшей тогда на Западе и в Индии моде на гимнастику и культуризм. Постуральная йога не является однако хатха-йогой, поскольку обладает совсем иным характером. Это не эзотерическая практика, требующая инициации, а взаимоотношения с учителем здесь не существенны.

Ключевые слова: классическая йога, хатха-йога, постуральная йога, асана, самадхи, освобождение



KAMILA GĘSIKOWSKA  
Uniwersytet Śląski

---

## Wczesne informacje na temat jogi w wielkopolskich periodykach medycznych

Na ziemiach polskich w trakcie trwania zaborów wykształcił się specyficzny typ życia naukowego. Jak zauważył Bogdan Suchodolski: „Życie umysłowe napotykało przeszkody polityczne, kontakty intelektualne rwały się, instytucje, niepewne jutro, ulegały dezorganizacji, losy ludzi nauki stawały się coraz trudniejsze”<sup>1</sup>. Powstające w ciągu XIX wieku instytucje naukowe charakteryzowała różna żywotność. Założone w 1800 roku Towarzystwo Warszawskie Przyjaciół Nauk rozwiązano w efekcie represji popowstaniowych w 1832 roku. Było ono pierwszym tego typu organem na ziemiach polskich. Organizowało badania w zakresie historii Polski, języka polskiego, ale i nauk ścisłych. Istniało również Towarzystwo Naukowe w Płocku (założone w 1820 roku) oraz Towarzystwo Przyjaciół Nauk Uniwersytetu Krakowskiego (założone w 1815 roku)<sup>2</sup>. Tym jednak, którego dzieje zajmują mnie najbardziej w kontekście niniejszego artykułu, jest Poznańskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk założone w 1857 roku. Było ono wynikiem wieloletnich starań o utworzenie centrum naukowego i kulturalnego na terenie Wielkopolski. Zarówno jego dzieje, jak i reprezentowane przez nie idee były ściśle związane z sytuacją kulturową ówczesnego zaboru pruskiego. W ramach Towarzystwa działało dwóch badaczy, którzy dostarczyli jednych z pierwszych informacji na temat jogi na ziemiach polskich<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> B. SUCHODOLSKI: *Nauka. W: Polska XIX wieku: państwo, społeczeństwo, kultura*. Red. S. KIENIEWICZ. Warszawa 1982, s. 405. Szerzej o sytuacji pokolenia „ludzi naukowych” pisze Anna GOMÓŁA w swojej książce *Jan Michał Witort. Wprowadzenie do antropologii pokolenia „ludzi naukowych”*. Poznań–Katowice 2011. Zob. również J. SZCZEPAŃSKI: *Odmiany czasu teraźniejszego*. Warszawa 1973.

<sup>2</sup> Zob. B. SUCHODOLSKI: *Nauka...*, s. 407–409.

<sup>3</sup> Jak wynika z zebranych przeze mnie informacji, były to jedne z najwcześniejszych opublikowanych wzmianek na temat jogi na ziemiach polskich, niewykluczone jednak, że istnieją teksty jeszcze wcześniejsze.

Aby zrozumieć kontekst, w którym owe wzmianki pojawiły się, należy pokrótce zarysować dzieje PTPN. Wspomniane wieloletnie starania, jak podaje Andrzej Wojtkowski w swej pracy poświęconej PTPN, rozpoczęły się w latach 20. XIX wieku. Jako pomysłodawców tego projektu wskazuje Wojtkowski Antoniego Kraszewskiego<sup>4</sup>, Tytusa Działyńskiego<sup>5</sup>, Dezyderego Chłapowskiego<sup>6</sup> oraz Antoniego Sułkowskiego<sup>7</sup>. Celem Towarzystwa miało być wówczas przede wszystkim „popieranie rolnictwa i przemysłu krajowego, aby Wielkie Księstwo [...] mogło się zrównać pod względem gospodarczym z innymi prowincjami pruskimi”<sup>8</sup>. Wojtkowski zauważa, że w projekcie pominięto zupełnie kwestię obrony języka polskiego, co, jak argumentuje, było koniecznością, aby nie budzić podejrzliwości rządu pruskiego<sup>9</sup>. Był to manewr, który wydaje się zasadny w warunkach zaboru pruskiego, gdzie próby wprowadzenia jakościowych zmian gospodarczych łączyły się z koncepcjami walki o niepodległość. Próbowano powołać jeszcze kilka instytucji pozwalających na zajmowanie się działalnością naukową na terenie Wielkiego Księstwa<sup>10</sup>, co także miało wpływ

<sup>4</sup> Antoni Kraszewski, 1797–1870: polityk, deputowany do parlamentu pruskiego. Brał udział w powstaniu listopadowym. Działał na rzecz kultury polskiej.

<sup>5</sup> Tytus Działyński, 1796–1861: syn Ksawerego Działyńskiego. Uczestnik powstania listopadowego. Czynny uczestnik życia politycznego na terenie Wielkopolski. Zgromadził okazałe zbiory związane z kulturą polską w swych dobrach rodowych w Kórniku, był wydawcą wielu polskich źródeł historycznych. Jeden z założycieli Towarzystwa Przemysłowego Polskiego w Poznaniu w 1848 r. oraz jeden z twórców Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk.

<sup>6</sup> Dezydery Chłapowski, 1788–1879: dziad Franciszka Chłapowskiego. Generał, działacz gospodarczy. Walczył w kampaniach napoleońskich. Wprowadził wiele ulepszeń gospodarczych w swoich posiadłościach na terenie Wielkiego Księstwa Poznańskiego (płodozmian, wykorzystanie uprawy koniczyny itd.). Był współzałożycielem i działaczem Ziemstwa Kredytowego oraz Towarzystwa Ubezpieczeń od Ognia. Brał udział w powstaniu listopadowym. Był autorem podręcznika na temat rolnictwa.

<sup>7</sup> Antoni Sułkowski, 1785–1836: marszałek Sejmu Wielkiego Księstwa Poznańskiego, generał dywizji Księstwa Warszawskiego.

<sup>8</sup> A. Wojtkowski: *Towarzystwo Przyjaciół Nauk w Poznaniu w latach 1857–1927*. Poznań 1928, s. 16.

<sup>9</sup> Przytacza również kilka argumentów na poparcie swojej teorii, m.in. paragraf niedopuszczający do członkostwa w Towarzystwie ludzi nieposiadających ziemi, co skutkowało wykluczeniem urzędników pruskich. Przywołuje także korespondencję Józefa Morawskiego do Józefa Gołuchowskiego dotyczącą problemów czynionych przez rząd pruski Towarzystwu. Zob. *ibidem*.

<sup>10</sup> Przed 1857 r. zakładano biblioteki, powstało kasyno raszkowskie, później Kasyno Gostyńskie, którego wydział literacki był, jak podaje Wojtkowski, najbardziej zbliżony w swej naturze do towarzystwa naukowego. Kasyno posiadało również bogatą bibliotekę. Powołano także Towarzystwo Zbieraczy Starożytności Krajowych w Szamotułach. Zob. *ibidem*, s. 20–25.

na powstanie późniejszego Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk. Za inicjatorów uznaje się Kazimierza Szulca<sup>11</sup> oraz księdza Franciszka Ksawerego Malinowskiego<sup>12</sup>. W tworzeniu Towarzystwa uczestniczyli również między innymi Tytus Działyński, Roger Raczyński<sup>13</sup> czy Leon Wegner<sup>14</sup>. Pierwszym prezesem został August Cieszkowski<sup>15</sup> (sprawował ten urząd kilkakrotnie). Funkcję tę pełnił w dużej mierze figuratywnie, ale pomagało to pozyskiwać nowych członków i budowało prestiż instytucji. Suchodolski zauważył, że Karol Libelt<sup>16</sup>, obejmując po Cieszkowskim funkcję prezesa, był niezadowolony ze składu osobowego Towarzystwa, twierdził, że większość jego członków to właściciele ziemscy, a nie prawdziwi uczeni<sup>17</sup>. Libeltowi prawdopodobnie chodziło o stworzenie placówki dla kadry naukowej, podczas gdy do Towarzystwa trafiali ludzie, którzy byli badaczami niezwiązanymi z żadnymi instytucjami o charakterze naukowym<sup>18</sup>. Ludmiła Krakowiecka pozytywnie ocenia działalność Towarzystwa w sto lat po jego powstaniu, argumentując, że jego utworzenie było inicjatywą całkowicie społeczną, podejmowaną przez wiele pokoleń, w trudnych warunkach politycznych<sup>19</sup>. Pisz:

Towarzystwo nie było dziełem jednego człowieka, ale wielu ludzi, którzy włożyli swój wysiłek w jego powstanie i rozwój. Do pracy w tej placówce naukowej stanęli nie profesorowie uniwersytetu, a nawet nie profesorowie szkół średnich, gdyż szybko musieli ustąpić z Towarzystwa [...], ale inteligencja z różnego rodzaju wykształceniem, która obok swych specjalności,

---

<sup>11</sup> Kazimierz Szulc, 1824 (1825)–1887: etnograf, językoznawca, publicysta. Był jednym ze skazanych w procesie Ludwika Mierosławskiego (skazany na rok więzienia w twierdzy magdeburgskiej). Wysunął projekt założenia Towarzystwa Naukowego w Poznaniu.

<sup>12</sup> Franciszek Ksawery Malinowski, 1808–1881: językoznawca (porównawcze badania nad hebrajszczyzną i greką, badania nad językami indoeuropejskimi oraz sanskrytem). Z wynikami badań Malinowskiego związane były m.in. kwestie dotyczące języków słowiańskich. Na gruncie językoznawczym polemizował z Malinowskim Jan Baudouin de Courtenay.

<sup>13</sup> Roger Raczyński, 1820–1864: działacz społeczny i polityczny. Był jednym z założycieli PTPN i jego wiceprezesem. Wspomagał walki niepodległościowe.

<sup>14</sup> Leon Wegner, 1824–1872: ekonomista i historyk, twórca „Dziennika Poznańskiego”.

<sup>15</sup> August Cieszkowski, 1814–1894: filozof, działacz i myśliciel polityczny. Założyciel i prezes PTPN. Głosił idee mesjanistyczne, miał swoją wizję filozofii narodowej.

<sup>16</sup> Karol Libelt, 1807–1875: filozof, studiował w Berlinie, był uczniem G.W.F. Hegla. Uczestnik powstania listopadowego. Angażował się w działalność oświatową.

<sup>17</sup> Zob. B. SUCHODOLSKI: *Nauka...*, s. 411. W świetle argumentów dotyczących prawodawstwa pruskiego sytuacja ta nie wydaje się dziwna.

<sup>18</sup> Uniwersytet w Poznaniu powstał w 1919 r.

<sup>19</sup> Zob. L. KRAKOWIECKA: *Wydział Lekarski Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk*. „Archiwum Historii Medycyny” 1959, T. 22, z. 1, s. 21.

musiała przyswajać sobie niejednokrotnie wiadomości z innych dziedzin, by wypełnić luki, w wszechstronnie zakrojonej placówce naukowej<sup>20</sup>.

Towarzystwo tworzyły zatem w większości osoby połączone wspólnymi doświadczeniami historyczno-kulturowymi. Miało ono w założeniu twórców nie tyle nagradzać członkostwem już zasłużonych badaczy, ile zachęcać do podejmowania badań<sup>21</sup>.

Towarzystwo dzieliło się początkowo na trzy Wydziały: Nauk Historycznych i Moralnych, Przyrodniczy oraz Lekarski. Wydział Przyrodniczy powstał z inicjatywy Ludwika Gąsiorowskiego<sup>22</sup>. Symptomatyczne były problemy i zainteresowania towarzyszące jego tworzeniu. We wspomnieniach z okazji czterdziestolecia istnienia PTPN pisano o Gąsiorowskim:

Gąsiorowski był postacią niezwykłą; jako student medycyny we Wrocławiu udaje się na powstanie listopadowe, zaciągnąwszy się do jazdy poznańskiej walczy bohatersko w szeregach powstańczych, później pracuje jako podległy wojskowy, a po upadku powstania wraca, złamany i nieszczęśliwy, na ławę uniwersytecką. I rzecz ciekawa – już wówczas dla ukojenia wewnętrznego bólu po rozwianiu nadziei szczęśliwego wyniku powstania, zaczyna Gąsiorowski badać historię medycyny polskiej od najdawniejszych czasów, by pokazać przecież światu, że i Polska dla nauk świata pracować równomiernie i z innymi narodami potrafi<sup>23</sup>.

Tą drogą, co Gąsiorowski, podążało w XIX wieku wielu polskich badaczy. Należy także zauważyć, że zainteresowanie historią medycyny polskiej przejawiane przez tego uczonego znalazło później kontynuację w działalności Wydziału Lekarskiego PTPN – mam na myśli gromadzenie i opracowywanie informacji dotyczących zarówno medycyny współczesnej, jak i dawnej<sup>24</sup>. Wydział Lekarski wyodrębnił się z Wydziału Przyrodniczego w 1865 roku, gdy wzrosła znacznie liczba członków będących lekarzami (oraz publikowanych przez nich prac o tematyce lekarskiej). Jego pierwszym prezesem został Teofil Matecki<sup>25</sup>, uczeń Gąsiorowskiego. Członkowie Wydziału publikowali swoje rozprawy w języku polskim. Podejmowano próby kształtowania wzoru etyki lekarskiej.

<sup>20</sup> Ibidem.

<sup>21</sup> Zob. A. Wojtkowski: *Towarzystwo...*, s. 36.

<sup>22</sup> Ludwik Gąsiorowski, 1807 (1808)–1863: lekarz, powstaniec listopadowy, członek zarządu PTPN.

<sup>23</sup> P. GANTKOWSKI: *Kilka kartek z historii Wydziału Lekarskiego T.P.N.* „Nowiny Lekarskie” 1928, nr 24, s. 1.

<sup>24</sup> W „Nowinach...” pojawiały się artykuły dotyczące dawnej medycyny oraz jej zapomnianych przedstawicieli.

<sup>25</sup> Teofil Matecki, 1810–1886: lekarz, członek PTPN, popularyzator nauki. Był jednym z pionierów nowoczesnej chirurgii.

Jednym z najważniejszych zadań Wydziału było zapoznawanie się z postępami wiedzy medycznej. W tym celu założono czytelną lekarską (około 1875 roku), która prenumerowała kilkanaście najważniejszych pism medycznych krajowych i zagranicznych. Rozprawy lekarskie były drukowane w „Rocznikach” wydawanych przez PTPN oraz w czasopiśmie „Nowiny Lekarskie”<sup>26</sup> – własnym organie Wydziału. Jego pierwszy numer ukazał się w roku 1889 w Poznaniu. Publikowali tu cenieni lekarze i działacze społeczni drugiej połowy XIX wieku. Artykuły w periodyku obejmowały szeroki zakres tematyczny. Początkowo prowadzono następujące działy: *Prace oryginalne, Oceny i sprawozdania* (tu: choroby nerwowe, medycyna wewnętrzna, chirurgia, choroby dzieci), *Ruch w Towarzystwach, Felietony*. Z czasem pojawiły się nowe rubryki, a w piśmie coraz częściej drukowano autorskie opracowania problemów. Dzieła oryginalne były publikowane na równi z felietonami oraz omówieniami nowinek ze świata medycyny (zarówno praktyki medycznej, jak i historii medycyny). W „Nowinach...” ukazały się również artykuły, w których poruszano tematykę związaną z jogą.

Po raz pierwszy wzmianka o jodze pojawiła się w cyklu felietonów Wacława Zaremby zatytułowanym *Pogląd na stan sztuki lekarskiej w Indjach starożytnych*, publikowanym w latach 1889–1891. Po raz drugi – w artykule Franciszka Chłapowskiego *Sen Yoga fakirów indyjskich* z 1895 roku. Oba teksty ukazały się dużo wcześniej niż pierwsze wydanie *Rozwoju potęgi woli przez ćwiczenia psychofizyczne* Wincentego Lutosławskiego, książki uznawanej dziś za pierwszy podręcznik jogi (wydanie pierwsze w 1909 roku). Nim omówię specyfikę obu prezentowanych w artykułach wyobrażeń na temat jogi, uważam za zasadne krótkie zarysowanie życiorysów i zainteresowań naukowych autorów.

Jak podaje Krakowiecka, Wacław Zaremba urodził się w 1845 roku jako potomek jednego z najstarszych rodów wielkopolskich<sup>27</sup>. Studiował medycynę we Wrocławiu, był członkiem PTPN<sup>28</sup>, jednym ze współzałożycieli „Nowin Lekarskich”. Doktoryzował się prawdopodobnie w Berlinie. Był także prezesem „Sokoła” we Wrocławiu. Prowadził praktykę lekarską w Pierzchnie, we Wrocławiu i w Krakowie. Brał udział w powstaniu styczniowym. Zmarł w roku 1904. Popularyzował wiedzę na temat historii medycyny na świecie oraz na ziemiach polskich<sup>29</sup>. Prace Zaremby, jak pisze Krakowiecka, były cenione w środowisku

<sup>26</sup> Czasopismo ukazywało się nieprzerwanie aż do 1950 r. Reaktywowane w 1989 r. jako dwumiesięcznik było wydawane do 2013 r. przez Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu.

<sup>27</sup> Zob. L. KRAKOWIECKA: *Wacław Zaremba jako działacz społeczny i historyk medycyny*. „Archiwum Historii Medycyny” 1961, T. 24, z. 3, s. 269.

<sup>28</sup> Członek zwyczajny Wydziału Lekarskiego PTPN w latach 1872–1904 (do śmierci). Zob. *Poczet członków Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk 1857–2007*. Red. A. PIHAN-KIJASOWA. Poznań 2008, s. 466.

<sup>29</sup> Podaję za L. Krakowiecką bibliografię Zaremby dotyczącą historii medycyny: *Kilka szczegółów o lecznictwie w starożytnym Egipcie wedle papyrusów dotychczas odczyta-*

PTPN. W przeciwieństwie do Chłapowskiego nie był on jednak postacią dobrze znaną poza kręgiem Wielkopolski i Wrocławia<sup>30</sup>. Chłapowski natomiast zapisał się mocno w historii zarówno Wielkopolski, jak i Górnego Śląska. Urodził się w roku 1845 lub 1846<sup>31</sup>. Medycynę studiował w Berlinie i Heidelbergu. Dyplom doktora medycyny uzyskał na Uniwersytecie Berlińskim w roku 1870. Brał udział w wojnie prusko-francuskiej. Po utworzeniu Uniwersytetu w Poznaniu został jednym z profesorów, wykładał tam geologię i paleontologię. Był także związany z Górnym Śląskiem – praktykę lekarską prowadził w Królewskiej Hucie oraz Bytomiu. Pracował też jako lekarz więzienny. Gdy został posłem do sejmu pruskiego, zamieszkał we Wrocławiu, skąd na stałe przeniósł się do Poznania. Był prezesem Wydziału Lekarskiego PTPN oraz Wydziału Przyrodniczego. Gromadził liczne eksponaty na rzecz PTPN, był zarządcą zbiorów przyrodoznawczych<sup>32</sup>. Był również jednym z założycieli „Nowin Lekarskich” oraz przez pewien czas pełnił funkcję redaktora naczelnego tego periodyku (1898–1899). Jego dorobek obejmuje kilkadziesiąt prac, głównie z: medycyny, historii medycyny, paleontologii, historii nauk przyrodniczych i dziejów filozofii. Zmarł w roku 1923. PTPN, tworząc muzeum przyrodnicze, nazwało je imieniem Chłapowskiego<sup>33</sup>.

W rozważaniach Zaremby kwestia jogi nie pojawia się jako punkt centralny, jest raczej wypadkową toku narracji dotyczącej dziejów „medycyny indyjskiej”. Uważam jednak, że jako jedna z najstarszych wzmianek dotyczących tej tematyki wymaga ona osobnego omówienia. Zaremba swój cykl dotyczący medycyny indyjskiej publikował w ramach działu felietonów „Nowin Lekarskich” w latach 1889–1891 pod tytułem *Pogląd na stan sztuki lekarskiej w Indjach starożytnych*. Praca ta początkowo była przeznaczona do wydania w serii Biblioteka Umiejętności Lekarskich, ukazującej się w Warszawie, została jednak odrzucona. Publikowana w „Nowinach...” do roku 1891 nagle urywa się na numerze z marca tegoż roku<sup>34</sup>. Redaktorzy prawdopodobnie zorientowali się, że całość dzieła znacznie

---

*nych* (1898), *Stanowisko Arystotelesa w dziedzinie nauk przyrodniczych i dziejach sztuki lekarskiej* (1892), *Zarys sztuki lekarskiej w Chinach* („Nowiny Lekarskie” 1889), *Kult Asklepiosa i połączone z nim wykonywanie sztuki lekarskiej w Starożytnej Grecji* („Nowiny Lekarskie” 1892), *Stanowisko lekarskiego stanu w Rzymie starożytnym wobec nauki, społeczeństwa i państwa* („Nowiny Lekarskie” 1893), *Pogląd historyczny na powstanie i rozwój domów leczniczych* („Nowiny Lekarskie” 1894), *Szkoła lekarska Aleksandrii* („Nowiny Lekarskie” 1895), *Szkic dziejów sztuki lekarskiej w Rosji* („Nowiny Lekarskie” 1895), *Zarys dziejów szkoły lekarskiej w Salerno* („Roczniki Towarzystwa Przyjaciół Nauk Poznańskiego” 1896).

<sup>30</sup> Zob. L. KRAKOWIECKA: *Wacław Zaremba...*, s. 269–273.

<sup>31</sup> Źródła wymieniają obie daty. W *Poczetie...* widnieje data 1846 r. W *Polskim słowniku biograficznym* natomiast – 1845 r. Por. A. WRZOSEK: *Chłapowski Franciszek*. W: *Polski słownik biograficzny*. T. 3. Kraków 1937, s. 302.

<sup>32</sup> Zob. *Poczet...*, s. 466.

<sup>33</sup> Zob. A. WRZOSEK: *Chłapowski Franciszek...*, s. 302–303.

<sup>34</sup> Zob. L. KRAKOWIECKA: *Wacław Zaremba...*, s. 269–273.

przekracza ramy działu felietonów i odmówili dalszego druku. Autor wydał więc swoje dziełko nakładem własnym w roku 1891. Ukazało się ono pod tym samym tytułem, co cykl felietonów. W przedmowie pisał:

W literaturze angielskiej lekarskiej, tomy całe o „sztuce lekarskiej w starożytnych Indiach” napisano i wydano. Czy i pomiędzy naszymi lekarzami mała książeczka o tym samym przedmiocie traktująca, chętnych znajdzie czytelników? Przesądzać nie śmiem<sup>35</sup>.

Zdawał sobie zapewne sprawę, że nazywanie tego systemu „sztuką lekarską” ma określone konsekwencje terminologiczne, pisał zatem:

System ów może być błędnym, – lecz uprzytomniając sobie, iż ówczesnemu lekarzowi indyjskiemu, nie oddawał jeszcze swych usług mikroskop, retorta i prassa – lekarz tegoczesny filozoficznie wykształcony przyzna zapewne, że i tutaj na budowę tego systemu składa się wieloletnia praca, ludzkiego ducha i myśli<sup>36</sup>.

Z perspektywy historycznej system ten został oceniony przez autora jako cenny w kontekście rozwoju medycyny, a jego historia warta opowiedzenia. Nie został jednak potraktowany jako wciąż żywa praktyka<sup>37</sup>. Celem pracy było więc ukazanie historii medycyny indyjskiej:

[...] praca niniejsza przeznaczona jest dla tych Szanownych Kolegów, dla których historia sztuki lekarskiej, nie jest obojętną – a którzy nie będą z lekceważeniem traktowali jej treści jako bajki indyjskie [wyróżn. oryg.], lecz stojąc na stanowisku historyka uznają, iż w odległych wiekach, już pracowano nad ujęciem w pewien system sztuki lekarskiej<sup>38</sup>.

Zaremba miał na uwadze przede wszystkim popularyzację wiedzy na temat „sztuki lekarskiej Indii starożytnych”, tj. ajurwedy, nie zaś przedstawienie wyników własnych badań. Była to zatem praca odtwórcza, w której autor odniósł się przede wszystkim do koncepcji lansowanych w opracowaniach angielskich i niemieckich. Jak pisze Krakowiecka:

Źródłami ich [prac – K.G.] dla Zaremby były oryginalne prace historyczne innych autorów. Korzystał z wielu źródeł francuskich, niemieckich, an-

<sup>35</sup> W. ZAREMBA: *Pogląd na stan sztuki lekarskiej w Indiach Starożytnych*. Poznań 1891, s. 7.

<sup>36</sup> Ibidem, s. 7–8.

<sup>37</sup> Obecni badacze zwracają uwagę na to, że system ajurwedy jest wiedzą wciąż żywą na terenie Indii. Por. D. WUJASTYK: *The Roots of Ayurveda*. London 2003, s. XXII.

<sup>38</sup> W. ZAREMBA: *Pogląd...*, s. 7.

gielskich i włoskich. Znał doskonale starożytnych pisarzy; cytuje ich w językach greckim i łacińskim. Gromadził zawsze jak najstaranniej materiał do obranego tematu. Czasem, choć rzadko, przeciwstawiał się poglądom autorów, których streszczał. Dziś z pewną dezaprobatą bylibyśmy skłonni nazwać tego typu prace kompilacją. Trzeba jednak brać pod uwagę intencje autora, który chciał polskiemu światu lekarskiemu uprzystępnąć pewne działy medycyny, gdyż nie było w polskim języku oryginalnego podręcznika tej nauki<sup>39</sup>.

Przytaczam tę opinię w całości, uważam bowiem, że jest ona cenna dla zrozumienia intencji Zaremby. Autorzy, z których dzieł, jak pisze, korzystał najczęściej, opracowując problem ajurwedy, to: John F. Royle<sup>40</sup> (*An Essay on the Antiquity of Hindoo Medicine*. London 1837), Thomas A. Wise<sup>41</sup> (*Review of the History of Medicine*. London 1867), Franz Hessler<sup>42</sup> (*De antiquorum Hindorum medicina et scientiis physicis*. Wireburgi 1830). Przywołuje również dwa czasopisma medyczne, do których sięgał (*Asiatic Researches*, „Geschichte der Medicin”), oraz dzieła Horace’a H. Wilsona<sup>43</sup>, Maxa Müllera<sup>44</sup>, Lassena<sup>45</sup>, Henry’ego Th. Colebrooke’a<sup>46</sup>, Williama Jonesa<sup>47</sup>. Warto zauważyć, że ajurwedą zajmowano się w tym czasie przede wszystkim na gruncie językoznawczym oraz medycznym. Zaremba opierał się zatem w większości na największych autorytetach swego czasu, wnikliwie gromadząc i studiując dostępne mu materiały. Jego praca jest tym bardziej imponująca, że prawdopodobnie był jedną z nielicznych osób na ziemiach polskich, które dokonały tak dogłębnych

<sup>39</sup> L. KRAKOWIECKA: *Wacław Zaremba...*, s. 274.

<sup>40</sup> John Forbes Royle, 1798–1858: brytyjski botanik, lekarz i wykładowca w King’s College of London.

<sup>41</sup> Thomas A. Wise, 1801–1889: opracował pierwsze obszerniejsze dzieło na temat etyki medycznej w klasyce ajurwedyjskiej *Commentary on the Hindu System of Medicine* (1845). Informację podaje za: D. WUJASTYK: *Well-Mannered Medicine*. New York 2012, s. 10.

<sup>42</sup> Franz Hessler – tłumacz dzieła *Suśrutasaṃhita* na łacinę.

<sup>43</sup> Horace H. Wilson, 1786–1860: brytyjski orientalista, lekarz. Przebywał w Indiach od 1808 r. Autor *Sanskrit-English Dictionary* z 1819 r.

<sup>44</sup> Max Müller, 1823–1900: niemiecki filolog, orientalista. Uznawany za jednego z „ojców” zachodnioeuropejskiej indologii oraz religioznawstwa porównawczego jako dyscyplin naukowych. Pod jego kierunkiem przygotowano *Sacred Books of the East*.

<sup>45</sup> Zaremba nie podaje imienia, prawdopodobnie chodziło o Christiana Lassena (1800–1876), norwesko-niemieckiego orientalistę, tłumacza z sanskrytu na języki europejskie.

<sup>46</sup> Henry Thomas Colebrooke, 1765–1837: orientalista i matematyk, określany mianem „ojca” badań nad sanskrytem w Europie. Jeden z fundatorów Royal Asiatic Society. Autor licznych rozpraw na temat Indii.

<sup>47</sup> William Jones, 1746–1794: brytyjski orientalista, filolog. Badacz starożytnych Indii, twórca teorii języków indoeuropejskich.

studiów nad literaturą poświęconą ajurwedzie. Zaremba za podstawowe źródła wiadomości w tej kwestii uznaje (za autorami zachodnimi) *Ćarakę*<sup>48</sup> i *Suśrutę*<sup>49</sup>. Dagmar Wujastyk w pracy *Well-Mannered Medicine* zauważyła, że w wieku XIX teksty *Ćaraki*, *Suśrutę*, *Wagbhaty*, *Sarngadhary*, *Madhawę* i *Bhawamiśry* uważano za podstawową literaturę z zakresu ajurwedy<sup>50</sup>. Badaczka podkreślała także niejednoznaczność w przypisywaniu poszczególnych utworów określonym autorom przez naukę dziewiętnastowieczną<sup>51</sup>. Zaremba, konstruując swoją pracę, przydzielił poszczególne objawy chorobowe pojawiające się w dokumentach indyjskich do określonych działów medycyny zachodniej. W ten sposób mamy tu anatomię i fizjologię, chirurgię, *materia medica* (środki lecznicze pochodzenia naturalnego), położnictwo itd. W kontekście rozważań o ajurwedzie pojawia się również krótka wzmianka związana z jogą. Nie dotyczy ona samego systemu jogi, ale raczej joginów. Znajduje się we fragmencie traktującym o anatomii. Po raz pierwszy została opublikowana w „Nowinach Lekarskich” w 1890 roku w numerze 8. Czytamy:

Charaka [wyróżn. oryg.], daje wyraźny przepis lekarzowi, by znał dobrze wewnętrzne części ludzkiego ciała, tak jak zna zewnętrzne, a tak samo Susruta [wyróżn. oryg.] poleca **by każdy Jogi, czyli święty mąż** [wyróżn. – K.G.], rozbierał trupy celem poznania rozmaitych części ludzkiego ciała. Gdyż, jak drzewo się poznaje, mówi tenże autor, przez pocięcie go w kawałki, tak samo i składane części ciała mogą być poznane przez rozłożenie w połączeniu z wiadomościami z ksiąg świętych zaczerpniętymi<sup>52</sup>.

Jest to jedyny ustęp poświęcony joginom w pracy Zarembę. Praktyki medyczne mają być udziałem lekarza oraz jogina (sekcja zwłok). Są one jednocześnie połączone z funkcjami religijnymi. Wzmianka ta jest tylko niewielkim fragmentem wpisanym w rozważania o anatomii i zalecenia dla uczącego się badać ludzkie ciało. Ustęp dotyczący jogi znalazł się, jak pisze Zaremba, pierwotnie w *Suśrucie*, a zatem jednej z ksiąg, które poświęcone były praktykom lekarskim.

Informacja ta pojawiła się przed publikacją wspomnianego *Rozwoju potęgi woli...* Wincentego Lutosławskiego. Należy przy tym zauważyć, że na gruncie europejskiej historii medycyny tego typu wzmianki występowały już wcześniej, na przykład w pracy wymienionego przez Zarembę Johna F. Royle’a (*An Essay...*) odnajdujemy fragment, w którym pojawia się słowo „yoga”. J.F. Royle opisuje

<sup>48</sup> *Ćaraka* jest zespołem tekstów powstałych przed VI w. n.e. Podaję za: D. WUJASTYK: *The Roots...*, s. 3.

<sup>49</sup> *Suśruta* jest zespołem tekstów powstałych pomiędzy 250 r. p.n.e. a 600 r. n.e., zawierających wskazówki medyczne. Zob. ibidem, s. 64.

<sup>50</sup> Zob. D. WUJASTYK: *Well-Mannered Medicine...*, s. 1.

<sup>51</sup> Por. D. WUJASTYK: *The Roots...*, s. XXIV–XXXV.

<sup>52</sup> W. ZAREMBA: *Pogląd na stan sztuki lekarskiej w Indyjach starożytnych*. „Nowiny Lekarskie” 1890, nr 8, s. 393.

związłe jogę jako system filozoficzny, nie zagłębiając się w dalsze rozważania na jej temat<sup>53</sup>.

Felieton Franciszka Chłapowskiego *Sen Yoga fakirów indyjskich* ukazał się w „Nowinach Lekarskich” w 1895 roku (tj. około cztery lata po zakończeniu cyklu tekstów Zaremby). Artykuł został w całości poświęcony porównawczej analizie stanów hipnotycznych (wykorzystywanych w ówczesnych terapiach medycyny zachodniej) oraz stanów chwilowego lub dłuższego wstrzymania funkcji życiowych przez joginów. Autor nawiązał do wcześniejszej publikacji Zaremby<sup>54</sup> oraz prac badaczy niemieckich. Wspomniane zostały dwie prace Alberta von Schrenck-Notzinga<sup>55</sup>: *Suggestion und suggestiv Zustände* (München 1893) oraz druga, której tytułu Chłapowski nie podał, ale wskazał, że została opublikowana w „Zeitschrift für Hypnotismus und Suggestionstherapie”; rozprawa Ottona Stolla<sup>56</sup> *Suggestion und Hypnotismus in der Völkerpsychologie* (Leipzig 1894), a także dysertacja Hermanna Waltera zawierająca głównie tłumaczenia tekstów: *Svātmārāma's Hāthayogapradīpikā (Die Leuchte des Hathayoga) aus dem Sanscrit übersetzt* (München 1893)<sup>57</sup>. Chłapowski zalicza jogę do „hipnotycznych metod” istniejących „po szerokim i dawnym świecie”<sup>58</sup>. Za źródło upowszechnienia się jej w Europie uznaje Towarzystwo Teozoficzne<sup>59</sup> Heleny Bławatskiej<sup>60</sup> (1831–1891). Omawia jogę, wybierając szczególną jej reprezentację – starożytną technikę kontroli oddechu i sił życiowych. Píše na wstępie:

W tych wszystkich 3 książkach jest mowa tylko o metodach specjalnie się temu poświęcających fakirów – Yoginów, – do długotrwałego i dobrowol-

<sup>53</sup> Zob. J.F. ROYLE: *An Essay on the Antiquity of Hindoo Medicine, Including an Introductory Lecture to the Course of Materia Medica and Therapeutics, Delivered at King's College*. London 1837, s. 157. Ciekawostką może być także pojawienie się informacji o jodze w pracy Jamesa George'a Frazera *Folk-lore in the Old Testament Studies in Comparative Religion Legend and Law* (1918).

<sup>54</sup> F. CHŁAPOWSKI: *Sen Yoga fakirów indyjskich*. „Nowiny Lekarskie” 1895, nr 3, s. 121.

<sup>55</sup> Albert von Schrenck-Notzing, 1862–1929: niemiecki psycholog, który poświęcił swoje badania mediumizmowi, hipnozie, telepatii.

<sup>56</sup> Otto Stoll, 1849–1922: profesor etnologii i geografii Uniwersytetu w Zurychu. Jego badania obejmowały także etnolingwistykę i etnopsychologię.

<sup>57</sup> Tytuł podaję za Markiem Singletonem, który również powołuje się na dysertację Waltera. Zob. M. SINGLETON: *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford 2010, s. 52.

<sup>58</sup> F. CHŁAPOWSKI: *Sen Yoga...*, s. 120.

<sup>59</sup> Towarzystwo Teozoficzne: organizacja powstała w 1875 r. w Nowym Jorku. Jej twórcami i propagatorami byli: Helena Bławatska, Henry Steel Olcott oraz William Judge. Towarzystwo nawoływało do poszukiwania prawdy, czerpiąc z myśli wschodniej, w szczególności z systemów istniejących w Indiach.

<sup>60</sup> Helena Bławatska, 1831–1891: zaangażowana w ruch spirytystyczny, pełniła funkcję medium. Jedną z założycieli Towarzystwa Teozoficznego.

nego zamartwienia się, czyli do Yoga, które to uśpienie jest nie tylko cudem imponującym gawiedzi, ale uchodzi za szczyt szczęścia i chwały świętobliwego fakira, bo jest unicestwieniem wszelkich jego zmysłowych, umysłowych i życiowych funkcji, a więc choć przejściowem za życia zbawieniem i zadatkiem najpewniejszym *Nirwany*<sup>61</sup>.

Chłapowski nie rozróżnia w swoim felietonie joginów i fakirów (w świetle współczesnego definiowania jest to błąd, wówczas był to sąd dość rozpow szechniony). Trudno dać jednoznaczną odpowiedź, czy utożsamienie joginów i fakirów było ówczesnie najpopularniejszym modelem myślenia o jodze, ale wydaje się, że mogła być to jedna z matryc. Chłapowski, opisując praktyki i zadania, przez które musiał przejść jogin, pokazuje ścieżkę trudną, przypominającą opowieść o stawaniu się „świętym mężem” z felietonów Zaremby. Adept przygotowuje się między innymi poprzez różnorodne zabiegi oczyszczania ciała<sup>62</sup>. Ważne jest również wspomnienie przez Chłapowskiego o ćwiczeniach fizycznych, z którymi najczęściej kojarzona jest joga obecnie, pojawiają się one jednak w nieco innym kontekście:

Wszystkie te jednak oczyszczania i inne, więcej gimnastyczne, ćwiczenia mają być tylko przygotowaniem do głównej próby, która nazywa się *Khakari*. Yogin, który ją złożył, może bezpiecznie oddawać się dobrowolnemu zamartwieniu<sup>63</sup>.

Wprowadzeniu się w stan hipnotyczny ma służyć sama praktyka *Khakari*. Oto, jak opisuje ją Chłapowski:

Przez długie lata musi on [jogin – K.G.] w pierw pracować nad przedłużeniem swego języka za pomocą ruchów ssących po uprzednim poderznięciu jego. Dopiero, gdy językiem dosięgnie aż do brwi, może on złożyć *Khakari*, tj. przegiąć język tak w tył, by nim szczelnie zatkać jamę nosogardzielową. Jeżeli przytem oczy na koniec nosa ma stale zwrócone, to popadnie wnet w uśpienie (Yoga)<sup>64</sup>.

Joga jest dla Chłapowskiego zarówno praktyką, jak i określonym stanem, a wszelkie zabiegi wykonywane przez adepta mają doprowadzić do wejścia w stan hipnotyczny. Należy w tym miejscu zaznaczyć, że jogin jest tym, który poprzez ascezę zatrzymuje swoje funkcje życiowe, umysłowe i zmysłowe, osiągając stan szczęścia<sup>65</sup>. Myślenie o joginie jako tym, który wykonuje różne

<sup>61</sup> F. CHŁAPOWSKI: *Sen Yoga...*, s. 121.

<sup>62</sup> Zob. ibidem.

<sup>63</sup> Ibidem.

<sup>64</sup> Ibidem.

<sup>65</sup> Zob. ibidem.

„sztuczki” i pokazuje „cuda”, jest obce Chłapowskiemu. Wydaje się on oddzielać zachodnie ruchy odwołujące się do jogi od samej jogi, która ma swoje korzenie w Indiach. Pisze:

Panujący w pewnych kołach Paryża i Londynu ruch teozoficzny, którego inicjatorką jest znana stara panna Bławackaja z Kalkutty, szukający w praktykach mistycznych Buddaizmu i Bhraminizmu nowych bodźców do silniejszych wrażeń, wprowadził już i do Europy te cuda, które dokładnie zanalizowane, w części na długim przygotowaniu (inicjacji) i kuglarstwie, w części na autohypnotycznej sygestyi polegają<sup>66</sup>.

Konkluzja badacza zakończona jest bardzo interesującym komentarzem. Pisze on:

Jedne i drugie ćwiczenia [hipnozy i jogi – K.G.] prowadzą do wzmożenia wrażliwości i do uspienia zupełnego lub całkowitego; tylko, że środki indyjskich ekstazyków w porównaniu do środków, jakimi dysponuje u nas lekarz hypnotyzujący a więc mający tylko nieść pomoc a nigdy nie zaszkodzić, są daleko potężniejszymi a i rasowe osobliwości religijne Hindusów i ich małe potrzeby materialne oraz ich skłonność do spokojnego i kontemplacyjnego życia usposabiają ich do tego rodzaju ćwiczeń daleko więcej<sup>67</sup>.

Autor felietonu przyrównuje zatem praktyki jogiczne do zjawisk hipnotycznych, dostrzegając podobny przebieg procesu wprowadzania się w trans (potrzebę inicjacji, pewnych zabiegów, które umożliwią poddanie się transowi). Spostrzega jednak odrębność tej praktyki kulturowej, tłumacząc ją większą „rasową” skłonnością Hindusów do doświadczeń religijnych i mistycznych. Fragment ten pokazuje także, jak specyficzne ukształtowało się wyobrażenie Europejczyków na temat mieszkańców Indii. Chłapowski nie był w tej opinii odosobniony – właśnie wówczas zaczynał się okres, w którym Zachód na nowo „odkrywał Indie”. Rozmyślenia swe podsumowuje autor w następujący sposób:

Cokolwiek bądź, ćwiczenia te fakirów zasługują na to, by w przyszłości zwiedzający te kraje etnografowie obeznani byli do tego stopnia z działaniem sugestyi, aby z tego stanowiska zapatrywać się mogli na te ciekawe zjawiska w dziedzinie psychofizjologicznej. Nie jeden cud, imponujący nie obeznanemu z metodami inicjacji obserwatorowi, znajdzie w takim razie wytłumaczenie<sup>68</sup>.

<sup>66</sup> Ibidem, s. 120.

<sup>67</sup> Ibidem, s. 122.

<sup>68</sup> Ibidem.

Chłapowski uznaje praktyki jogiczne za ciekawe zjawisko o charakterze kulturowym, warte opisanego przez etnografów, wyraża jednak powątpiewanie w to, czy Europa jest w stanie je zaadaptować. Należy w tym miejscu powrócić do wspomnianych wcześniej „sztuczek fakirów”, to bowiem wyobrażenie stało się dominującym na temat jogi kilkadziesiąt lat później. W broszurce wydanej przez „Rój” w roku 1930, *Tajemnice Jogów. Cudowny świat między rzeczywistością, a sferą urojeń* (na okładce widnieje jedynie pseudonim MEB, prawdziwego nazwiska autora nie ujawniono), zawarte zostały różnego rodzaju opisy „sztuczek” oraz „cudów” dokonywanych przez jogów. Joga jest określona w niej mianem „wiedzy tajemnej Hindusów”. Pojawiają się tu argumenty, które trzydzieści pięć lat wcześniej pobrzmiewały w felietonie Chłapowskiego, teraz wyraźnie wypowiedziane:

Główna przyczyna, dlaczego dla nas, Europejczyków, Indje, sposób myślenia ich mieszkańców są tak obce – polega na tym, że światopogląd, czyny, idee, cele Hindusów wyłącznie opierają się na wierzeniach religijnych, zgoła odmiennych od naszych. Religie ludów indyjskich wyciskają przepotężne piętno na życiu mieszkańców. Między Europejczykiem a synem Indyj, nawet w wypadku osobistych, przyjacielskich stosunków – znajduje się zawsze mur, którego przebyć nie sposób; jest to różnica poglądów na świat rzeczywisty i nadzmysłowy, różnica w zapatrywaniach na życie i śmierć<sup>69</sup>.

To, co Chłapowski postrzegał jako odmienność kulturową wynikającą z religii i odrębności rasowej, teraz nabrało ponadto szczególnego znaczenia budowanego na podstawie opisu „cudowności” dokonywanych przez joginów indyjskich. Fakirzy pojawiają się tutaj w kontekście występów cyrkowych oraz kabaretowych („popisują się przekłuwaniem sobie ramion lub piersi igłami i drutami”<sup>70</sup>). Opisy praktyk ascetycznych zawarte w książeczce są zbiorem luźnych opowiadań, przypominających raczej europejskie opowieści o cudach dokonywanych przez świętych. Jogin-fakir dokonuje tu cudu – wsadza w ziemię pestki mango i sprawia, że natychmiast wyrasta i owocuje drzewo mangowca<sup>71</sup>. Zniknął z tych opowiadań sens przydawany jodze przez Zarembę i Chłapowskiego, którzy chcieli widzieć ją w kontekście działań medycznych, opartych na znajomości anatomii i psychiki człowieka. Opowieść o jodze (joginie) jako medyku-ascecie nie zadomowiła się w kulturze polskiej, wyparta przez inne, późniejsze, bardziej sensacyjne.

Autorzy obu poddanych analizie artykułów posługują się terminologią medyczną i nazywają określone zabiegi dokonywane przez joginów (Chłapowski) oraz „lekarzy” z porządku ajurwedy odpowiednimi nazwami zachodnimi.

<sup>69</sup> MEB: *Tajemnice Jogów. Cudowny świat między rzeczywistością, a sferą urojeń*. Warszawa 1930, s. 3–4.

<sup>70</sup> Ibidem, s. 11.

<sup>71</sup> Zob. ibidem, s. 17–19.

Na gruncie medycyny zwrócono uwagę na system jogi oraz praktyki jogiczne przede wszystkim ze względu na ich wartość historyczną (Zaremba) oraz badania porównawcze nad nowoczesnymi środkami medycznymi (Chłapowski). Takie spojrzenie nie zakładało możliwości trwałego wpisania systemu jogi w kulturę europejską. Możemy doszukiwać się przyczyn tego stanu między innymi w postaci, w jakiej przedstawiano ten system. Jogi (jogin) w tekście Zaremby jest świętym mężem, znawcą ajurwedy, dokonującym sekcji zwłok na potrzeby wiedzy anatomicznej. Chłapowski natomiast, posługując się teoriami niemieckich psychologów i psychiatrów, widzi w jodze przede wszystkim praktykę ascetyczną mającą wywoływać stany podobne do hipnotycznych. W obu przypadkach przedstawiane systemy są bardzo odległe od kontekstu kultury europejskiej. Medycy nie przewidzieli jednak możliwości adaptacji pewnych wybranych praktyk pochodzących z systemu jogi w formie, w której pod koniec XIX wieku dotarła do Europy. Nie należy jednak zapominać, że samo pojawienie się problematyki związanej z jogą w wywodach Zaremby i Chłapowskiego w założeniu było spowodowane chęcią uprzystępnienia pewnego zasobu wiedzy historycznej oraz przedstawienia nowinek ze świata medycyny, nie zaś upowszechnieniem jej jako praktyki, co uczynił później Lutosławski.

## Bibliografia

- CHŁAPOWSKI F.: *Sen Yoga fakirów indyjskich*. „Nowiny Lekarskie” 1895, nr 3.
- GANTKOWSKI P.: *Kilka kartek z historii Wydziału Lekarskiego T.P.N.* „Nowiny Lekarskie” 1928, nr 24.
- GOMÓŁA A.: *Jan Michał Witort. Wprowadzenie do antropologii pokolenia „ludzi naukowych”*. Poznań–Katowice 2011.
- KRAKOWIECKA L.: *Wacław Zaremba jako działacz społeczny i historyk medycyny*. „Archiwum Historii Medycyny” 1961, T. 24, z. 3.
- KRAKOWIECKA L.: *Wydział Lekarski Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk*. „Archiwum Historii Medycyny” 1959, T. 22, z. 1.
- MEB: *Tajemnice Jogów. Cudowny świat między rzeczywistością, a sferą urojeń*. Warszawa 1930.
- Poczet członków Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk 1857–2007*. Red. A. PIHAN-KIJASOWA. Poznań 2008.
- ROYLE J.F.: *An Essay on the Antiquity of Hindoo Medicine, Including an Introductory Lecture to the Course of Materia Medica and Therapeutics, Delivered at King’s College*. London 1837.
- SINGLETON M.: *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford 2010.
- SUCHODOLSKI B.: *Nauka. W: Polska XIX wieku: państwo, społeczeństwo, kultura*. Red. S. KIENIEWICZ. Warszawa 1982.

- SZCZEPAŃSKI J.: *Odmiany czasu terażniejszego*. Warszawa 1973.
- WOJTKOWSKI A.: *Towarzystwo Przyjaciół Nauk w Poznaniu w latach 1857–1927*. Poznań 1928.
- WRZOSEK A.: *Chłapowski Franciszek*. W: *Polski słownik biograficzny*. T. 3. Kraków 1937.
- WUJASTYK D.: *The Roots of Ajurveda*. London 2003.
- WUJASTYK D.: *Well-Mannered Medicine*. New York 2012.
- ZAREMBA W.: *Pogląd na stan sztuki lekarskiej w Indjach Starożytnych*. Poznań 1891.
- ZAREMBA W.: *Pogląd na stan sztuki lekarskiej w Indjach starożytnych*. „Nowiny Lekarskie” 1890, nr 8.

Kamila Gęsikowska

## Early information about yoga in Wielkopolska-based medical periodicals

### Summary

The first pieces of information about yoga in the Polish lands are associated with the figure of Witold Lutosławski and his work *Rozwój potęgi woli* [The development of the power of will] (1909). However, the information about yoga appeared slightly earlier in Poznań-based medical press. “Nowiny Lekarskie” – a periodical of the Medical Department of the Poznań Association of the Friends of Science, appeared since January 1889. It featured articles by Waław Zaremba and Franciszek Chłapowski. In an article by Zaremba which was part of a series known as *Pogląd na stan sztuki lekarskiej w Indjach starożytnych* [The opinion about the state of the medical arts in ancient India] and which appeared in issue no. 8 published in 1890, mentioned yoga in reference to ayurveda, when it compared the medical methods and practices of the East and the West concerning the *materia medica* (the knowledge about the medical properties of substances). Chłapowski (*Sen Yoga fakirów indyjskich*, issue no. 3 published in 1895) described hypnosis as a therapeutical method, comparing it with the states of awareness attained by practising yogins.

Keywords: Poznańskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk [The Poznań Association of the Friends of Science], “Nowiny Lekarskie”, Franciszek Chłapowski, Waław Zaremba, yoga, hypnosis, ayurveda

Камила Генсиковска

## Ранняя информация на тему йоги в великопольских медицинских изданиях

### Резюме

Начало знаний о йоге на польских землях связано прежде всего с именем Витольда Лютославского и его работой *Развитие силы воли* (1909). Информация о йоге однако появилась немного раньше в познанской медицинской прессе. „Новины Лекарске” – периодическое издание медицинского факультета Познанского общества друзей науки – выходило в свет с января 1889 года. В нем можно найти статьи Вацлава Зарембы и Францишека Хлаповского. Заремба в статье из цикла *О состоянии медицинского искусства в древней Индии*, опубликованной в № 8 за 1890 год, вспоминал о йоге в связи с аюрведой, сравнивая медицинские методы и практики Востока и Запада в рамках *materia medica* (знания о целебных свойствах веществ). В свою очередь, Хлаповский (*Сон Йога индийских факиров*, № 3 за 1895 год) описывал гипноз как терапевтический метод, сравнивая его с состояниями сознания, достигаемыми практикующими йогинами.

Ключевые слова: Познанское общество друзей науки, „Новины Лекарске”, Францишек Хлаповский, Вацлав Заремба, йога, гипноз, аюрведа

AGATA ŚWIERZOWSKA  
Uniwersytet Jagielloński

---

## Listy o jodze Wincenty Lutosławski do Williama Jamesa

Wincenty Lutosławski (1863–1954), polski filozof, znawca Platona, myśliciel, a przede wszystkim działacz społeczny i reformator, autor pierwszego, jak się przyjęło mówić, polskiego podręcznika jogi<sup>1</sup> i postać kluczowa dla recepcji tej

---

<sup>1</sup> W. LUTOSŁAWSKI: *Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia. Według dawnych aryjskich tradycji oraz własnych swoich doświadczeń podaje do użytku rodaków Wincenty Lutosławski*. Warszawa [Gebethner i Wolff]–Kraków [G. Gebethner i Spółka] 1909 (jeśli nie zaznaczono inaczej, w kolejnych przypisach powołuję się na to wydanie). Książka ta zawiera zestaw opracowanych przez Lutosławskiego na podstawie doświadczeń własnych oraz literatury ćwiczeń i wskazówek, które mają umożliwić praktykującemu dotarcie do jaźni i uruchomienie tym samym pełnego potencjału ludzkiego – woli. To zaś było, w przekonaniu filozofa, drogą do „nie tylko fizycznego i moralnego odrodzenia, lecz także do wszelkiej najszerzej pojętej i wszystkie dziedziny przenikającej niepodległości” (ibidem, s. 180). Podstawą do opracowania ćwiczeń opisanych w podręczniku była przede wszystkim joga w interpretacji Swamiego Vivekanandy (1863–1902) oraz prace, których autorem był Yogi Ramacharaka (właśc. William Walter Atkinson, 1862–1932). Książka ukazała się po raz pierwszy drukiem w 1909 r. w Warszawie (Gebethner i Wolf). Powstała jednak już 4 lata wcześniej – w 1905 r. Lutosławski napisał ją, przebywając w sanatorium Apolinarego Tarnawskiego (1851–1943, lekarz, jeden z twórców przyrodolecznictwa w Polsce) w Kosowie obok Kołomyi. Pierwsze wydanie książki poprzedził także obszerny, dwuczęściowy artykuł pt. *Joga, czyli rozwój potęgi woli*, opublikowany w 1907 i 1908 r. na łamach „Eleusis”. *Rozwój potęgi woli...* był wznawiany dwukrotnie – w 1910 (*Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia. W drugim ulepszonym wydaniu według dawnych aryjskich tradycji oraz własnych swoich doświadczeń podaje do użytku rodaków Wincenty Lutosławski*. Warszawa [Gebethner i Wolff]–Kraków [G. Gebethner i Spółka]) i 1923 r. (*Rozwój potęgi woli. Trzecie ulepszone wydanie*. Wilno [Księgarnia Stowarzyszenia Nauczycielstwa Polskiego]). Kilka wydań, które ukazały się w okresie powojennym, to mocno pozmieniane wersje edycji oryginalnych.

dyscypliny duchowej w Polsce, jest znany także ze swej pasji do pisania listów. Sam zresztą przyznawał, że

[...] w ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat<sup>2</sup> napisałem przeszło sto tysięcy listów<sup>3</sup> do kilkuset osób. Listy te były przeważnie ściśle poufne i osobiste, więc stanowiłyby obfity materiał dla obiektywnego biografy. Przewyższają one objętością dziesięciokrotnie wszystko, com dotąd drukiem ogłosił. Jako pisarz byłem głównie autorem listów osobistych i poufnych<sup>4</sup>.

Z zamiłowania do pisania listów zwierzał się też swemu przyjacielowi Williamowi Jamesowi (1842–1910), podkreślając również myśl, którą wyraził w cytowanym fragmencie, a która dziś okazuje się niezwykle trafna – że z listów tych, lepiej niż z wszelkich innych dzieł jego autorstwa, można wyczytać wiele o nim samym –

Pisanie listów jest moją pasją<sup>5</sup> [...] listy dają mi przede wszystkim możliwość ukazania moich myśli i uczuć, ponieważ w całym moim życiu nie zdołałem jeszcze odnaleźć miejsca, w którym czułbym, że jestem tam, gdzie być powinienem<sup>6</sup> [...] ogólnie rzecz biorąc moje listy nie mówią o niczym szczególnie konkretnym, są jedynie odbiciem stanu umysłu<sup>7</sup>.

Przekrój społeczny korespondentów Lutosławskiego jest niezwykle różnorodny. Wśród osób, z którymi filozof wymieniał listy, są zarówno czołowe postaci reprezentujące polskie i światowe środowiska nauki czy kultury, jak i zwyczajne, wiodące anonimowy żywot osoby, dla których twórca Eleusis był autorytetem, a nawet mistrzem i ostateczną wyrocznią w sprawach duchowych, moralnych

<sup>2</sup> Lutosławski pisał te słowa w 1933 r., a więc mając lat 70.

<sup>3</sup> Największy zbiór korespondencji Lutosławskiego (zarówno przychodzącej, jak i wychodzącej) znajduje się w zasobach Archiwum Nauki Polskiej Akademii Nauk i Polskiej Akademii Umiejętności w Krakowie (sygn. K III-155, która obejmuje całość spuścizny Lutosławskiego), ale należy pamiętać, że wiele listów jest rozproszonych w najróżniejszych muzeach, bibliotekach oraz archiwach w Polsce i na świecie, nie wspominając o wielu zbiorach prywatnych.

<sup>4</sup> W. LUTOSŁAWSKI: *Jeden łatwy żywot*. Warszawa 1933, s. 20.

<sup>5</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Jena, 1 stycznia 1898. Wszystkie listy Lutosławskiego do Jamesa cytowane w niniejszym artykule znajdują się w zbiorach Archiwum Nauki Polskiej Akademii Nauk i Polskiej Akademii Umiejętności w Krakowie (sygn. K III-155). Wszystkie cytaty z listów podaję w przekładzie własnym.

<sup>6</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Leipzig, 21 listopada 1898.

<sup>7</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Leipzig, 11 lutego 1899.

i patriotycznych. Bez wątpienia jednym z najciekawszych korespondentów Lutosławskiego jest William James, uznawany za jednego z najwybitniejszych psychologów i filozofów amerykańskich. Korespondencja ta ma charakter szczególny z dwóch powodów. Po pierwsze, wymiana listów pomiędzy filozofami trwała przez dość długi czas, była bardzo regularna (przynajmniej ze strony Lutosławskiego – James był nieco mniej wylewny<sup>8</sup>) i niezwykle intensywna. Po drugie zaś, jej wyjątkowy charakter określa stosunek łączący myślicieli. Obie te kwestie sprawiły, że listy polskiego filozofa kierowane właśnie do Jamesa są kopalnią wiedzy na temat biografii i życia prywatnego Lutosławskiego – potwierdzają fakty dobrze już znane, ale też rzucają nowe światło na niektóre aspekty życia filozofa. Pozwalają także dostrzec kształtowanie się i dojrzewanie pewnych pomysłów założyciela Eleusis.

W niniejszym artykule skupiam się jedynie na jednym z wątków pojawiających się w listach Lutosławskiego do Jamesa, a mianowicie jodze. Inne pokazuję tylko wówczas, gdy są potrzebne do zrekonstruowania stosunku filozofa do jogi i jego w tym zakresie doświadczeń. Ponieważ korespondencja ta pozostaje całkowicie nieznana (prace nad jej opracowaniem dopiero się rozpoczęły), zdecydowałam się na zamieszczenie w niniejszym artykule dość obszernych cytatów z listów polskiego filozofa. Jednocześnie, ze względu na ograniczoną objętość tego szkicu, prawie zupełnie pominęłam poglądy amerykańskiego przyjaciela Lutosławskiego – przedstawiam je jedynie tam, gdzie jest to niezbędne dla pełnego ukazania myśli polskiego filozofa.

Lutosławski poznał Jamesa we wrześniu 1893 roku podczas swojej pierwszej podróży do Ameryki, kiedy to między innymi wziął udział w odbywającym się w Chicago Światowym Kongresie Religii, tym samym, na którym wystąpił Swami Vivekananda, zapoczątkowując międzynarodowy sukces jogi<sup>9</sup>. Obaj filozofowie, jak się wydaje, zaczęli korespondować niemal natychmiast po spotkaniu i wymieniali listy aż do śmierci Jamesa w 1910 roku. Zbiór listów Lutosławskiego adresowanych do Amerykanina jest przechowywany w Archiwum Nauki Polskiej Akademii Nauk i Polskiej Akademii Umiejętności. Obejmuje on 49 listów oraz 60 kart pocztowych. Pierwszy z zachowanych listów nosi datę 6 stycznia 1897 roku, ostatni zaś z przechowywanych w Archiwum został napisany przez polskiego filozofa 1 stycznia 1910 roku, a więc na 7 miesięcy

---

<sup>8</sup> Wyrażną dysproporcję w korespondencji z Lutosławskim dobrze wyraził James w liście do jednej ze swoich znajomych. Wspomina o polskim filozofie: „Większość czasu spędza on na pisaniu listów, odpowiedź na pocztówkę zajmuje mu 8 stron – takie dokładnie proporcje ma moja z nim korespondencja” (P. Gutowski: *Wincenty Lutosławski w oczach Williama Jamesa*. „Studia z Filozofii Polskiej” 2009, T. 4, s. 140).

<sup>9</sup> Jednak to nie występ Vivekanandy przekonał Lutosławskiego do podjęcia praktyki jogi. To stało się dopiero 12 lat później, kiedy polski filozof sięgał po wszelkie możliwe sposoby, by wrócić do pełni zdrowia fizycznego i psychicznego (krótco na ten temat piszę dalej).

przed śmiercią Jamesa. 1 list i 6 kart pocztowych, które Lutosławski napisał do Jamesa, znajdują się także w zbiorach Houghton Library w Harvardzie<sup>10</sup>. Z zapisków filozofa, który prowadził niezwykle skrupulatny rejestr poczty zarówno wychodzącej, jak i przychodzącej, wynika jednak, że korespondencja zebrana w obu kolekcjach nie jest pełna. W zbiorach brakuje jeszcze trzech bardzo długich i bardzo istotnych z punktu widzenia niniejszych rozważań listów. Są to listy do Jamesa z: 4 kwietnia 1904 roku (Port Said, 60 stron), 6 grudnia 1905 roku (Palermo, 60 stron) oraz 24 czerwca 1906 roku (Petersfield, 40 stron). O nich samych i o ich wadze, jak też krótko o treści pisze sam Lutosławski w jednym z późniejszych listów do amerykańskiego filozofa:

[...] teraz, po raz pierwszy odkąd zostały napisane, przeczytałem długie listy do Ciebie z Palestyny i Algierii o religijnej konwersji i o jodze. Sądzę, że powinny zostać wydane z komentarzem wyrażającym mój obecny punkt widzenia. Przyniosłyby wiele korzyści czytelnikom, choć jednocześnie mogłyby zepsuć mi reputację<sup>11</sup>.

Treść dwóch pierwszych da się w części zrekonstruować. Na ich podstawie James przygotował bowiem wykład, który wygłosił 28 grudnia 1906 roku podczas forum American Philosophical Association w Columbia University. Tekst wykładu, zawierający obszerne cytaty z listów Lutosławskiego, został później opublikowany w formie artykułu zatytułowanego *The Energies of Men*<sup>12</sup>. Sam artykuł został szczegółowo omówiony w czasopiśmie „Eleusis” (z podtytułem: „Czasopismo Elsów”), a fragmenty listów Lutosławskiego przytoczono w całości<sup>13</sup>. (O treści *The Energies of Men* nieco bardziej szczegółowo wspominać niżej.)

Dla porządku dodajmy krótko (niniejszy szkic koncentruje się wyłącznie na korespondencji polskiego filozofa adresowanej do Jamesa), że listy tego ostatniego pisane do Lutosławskiego są przechowywane w Beinecke Rare Book and Manuscript Library Uniwersytetu Yale oraz w Houghton Library w Harvardzie.

<sup>10</sup> Letters to William James from various correspondents and photograph album, 1865–1929, bMS Am 1092, listy: 527, 529–534.

<sup>11</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Los Angeles, 7 stycznia 1908. O tym, że listy te winny ujrzeć światło dzienne, był przekonany także James, o czym napisał do Lutosławskiego. List ten wspominać i cytuję fragmenty w dalszych częściach artykułu.

<sup>12</sup> Artykuł ten ukazał się w kilku miejscach. M.in.: W. JAMES: *The Energies of Men*. „Philosophical Review” 1907, 16 January, s. 1–20, a także IDEM: *The Energies of Men*. „Science” 1907, Vol. 25, Issue 635, s. 321–332 oraz współcześnie: IDEM: *The Energies of Men*. In: IDEM: *Essays in Religion and Morality*. Cambridge 1982, s. 129–146.

<sup>13</sup> W. JAMES: *Energje ludzkie*. „Eleusis” 1908, T. 3–4, s. 250–261. Wyimki artykułu opublikowanego w „Eleusis” ukazały się także w ezoterycznym miesięczniku „Odrodzenie” – IDEM: *Energje ludzkie*. „Odrodzenie” 1921, R. 1, z. 1, s. 15–18.

Niemal wszystkie listy Jamesa do polskiego filozofa (a także fragmenty niektórych listów Lutosławskiego do psychologa) zostały wydane drukiem w obszernym, liczącym 12 tomów zbiorze *The Correspondence of William James*<sup>14</sup>. W zbiorze tym pierwszy list napisany przez Jamesa do Lutosławskiego opatrzony jest datą 2 września 1896 roku, tymczasem z rejestru listów oraz ich odpisów sporządzonych przez Lutosławskiego wynika, że pierwszy list, który otrzymał on od amerykańskiego filozofa, został napisany 27 września 1893 roku<sup>15</sup>.

Jak wspomniałam, wyjątkowy charakter korespondencji Lutosławskiego do Jamesa wynika również ze szczególnej relacji, jaka łączyła filozofów, ze stosunków, które były, co podkreśla Piotr Gutowski „długotrwałe, ciągłe i emocjonalnie zażyłe”<sup>16</sup>. Badacz pisze:

Trzeba podkreślić, że, relacja między Jamesem i Lutosławskim nie miała charakteru jednorazowego czy periodycznego, lecz *trwały*: znajomość zapoczątkowaną w 1893 roku przerwała dopiero śmierć Jamesa w 1910 r. Nie była to tylko znajomość na poziomie zawodowym i czysto intelektualnym ale także *osobistym i emocjonalnym*; tych dwóch myślicieli łączyła nić głębokiej sympatii. Na płaszczyźnie intelektualnej relacja Jamesa i Lutosławskiego miała charakter *wzajemnych* inspiracji, a więc nie była w żadnym razie jednostronna; młodszy od Jamesa o ponad dwadzieścia lat polski uczoney nie występował tu w roli jedyne go beneficjenta. Znajomość ta miała momenty większej i mniejszej intensywności, wzloty i upadki. W planie osobistym, relację Lutosławskiego do Jamesa można określić jako przyjaźń. Nie z każdym dyskutuje się osobiste kwestie dotyczące finansów, stanu psychicznego, rodziny itp. Od pewnego momentu (mniej więcej od 1900 r.) widać, że James, mimo własnych problemów z nękającymi go depresjami i chorobą serca, staje się w tej relacji postacią dominującą w tym sensie, że to on przyjmuje na siebie rolę swoistego opiekuna Lutosławskiego, którego uważa za człowieka genialnego, lecz balansującego na granicy obłądu<sup>17</sup>.

Dodać można, że Lutosławski darzył Jamesa uczuciami szczególnymi. Bez wątpienia szanował go jako psychologa i filozofa, wysoko oceniając jego kompetencje naukowe, jednak przede wszystkim cenił go jako człowieka o wyjątkowym – jak uważał – charakterze (i to niezależnie od tego, że James pochodził

---

<sup>14</sup> *The Correspondence of William James*. Eds. I.K. SKRUPSKELIS, E.M. BERKELEY, H. JAMES. Vol. 1–12. Charlottesville 1992–2004.

<sup>15</sup> W spuściźnie Lutosławskiego przechowywanej w Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie znajduje się zeszyt, w którym polski filozof przepisywał listy od Jamesa. Są w nim odpisy 36 listów napisanych przez Jamesa w okresie od 27 września 1893 r. do 20 grudnia 1900 r.

<sup>16</sup> P. GUTOWSKI: *Wincenty Lutosławski...*, s. 129.

<sup>17</sup> *Ibidem*, s. 162.

z kraju, który Lutosławski oceniał, *en général*, negatywnie), co szczerze wyrażał w korespondencji do swego amerykańskiego przyjaciela. W jednym z listów napisał: „Teraz przeczytałem Twoją książkę do samego końca, moje najwyższe uznanie mogę wyrazić słowami: jesteś prawdziwym Polakiem, wolną boską duszą [...]”<sup>18</sup>. W innym zaś miejscu dodawał:

Byłbym tak bardzo szczęśliwy, gdybym mógł porzucić wszelkie inne zobowiązania po to, by sprawić, abys mógł przez jeszcze jedno stulecie w zdrowiu wykonywać swą pożyteczną pracę. Nie spotkałem jeszcze żadnego innego Amerykanina takiego jak Ty. Wszyscy inni są bez-duszy (*souless*), a przynajmniej robią na mnie takie wrażenie. Tylko Ty jeden jesteś prawdziwie nieśmiertelnym bytem i musisz nauczać tej nieśmiertelności w swój trudny, ale i skuteczny sposób. *Doświadczenia religijne* to dopiero początek pracy [...]”<sup>19</sup>.

Lutosławski twierdził nawet, że James ma polską duszę, która tylko przypadkiem wcieliła się w amerykańskie ciało, określał go także mianem *American Pole* – amerykańskiego Polaka. W jednym z listów napisał:

Ten amerykański świat wydaje mi się prostacki, bez wychowania, bez kultury, zdziecinniały, moralizatorski, snobistyczny – wybac mi – zapominam, że piszę do Polaka, który wierzy w to, że jest Amerykaninem<sup>20</sup>.

W ustach Lutosławskiego był to najwyższy komplement. Dla twórcy Eleusis słowo „Polak” miało znaczenie wyjątkowe – Polak to Król-Duch<sup>21</sup>, mówiąc

<sup>18</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Sassnitz, 20 lipca 1902.

<sup>19</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Los Angeles, 22 stycznia 1908.

<sup>20</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, New York, 22 listopada 1907.

<sup>21</sup> Lutosławski tak charakteryzował idealnego Polaka: „Ów idealny Polak [...] to istny Król-Duch – panujący nad materialnymi warunkami bytu, dowodzący wszechmocy swojej woli, jak Popiel u Słowackiego – wyzywający czasem Boga, jak Konrad u Mickiewicza, a jednak umiejący dać dowody pokory na wzór ks. Piotra; potężny, a przy tym tak giętki i wszechstronny, że stać go na humor Radziwiłła Panie Kochanku. [...] z oczu mu bije blask, co mniej wolne duchy zniewala do posłuszeństwa, z ust płynie słowo, którym on wszystko wyrazić umie, głaskać kolejno i druzgotać, najczulej pieścić i piorunować bezlitośnie, [...] Wszechstronny zawsze ten Polak bywa [...] Nie wie Polak co niemożliwość – żyje cudem – mierzy siły na zamiary – niczego się nie boi – bez wahania wyśle na lepszy świat najbliższego przyjaciela, jeżeli tego sprawa wymaga, ale też i samego siebie raczej poprze, niż zhańbi” (W. LUTOSŁAWSKI: *Uniwersytet Mickiewicza w Szwajcarii*. Lwów 1902, s. 5).

najkrócej i nawiązując do tak ważnego dla myśli oraz działań Lutosławskiego wieszca – Juliusza Słowackiego. Czując pewne powinowactwo dusz z Jamesem, Lutosławski z pełną otwartością zwierzał się amerykańskiemu przyjacielowi z wielu osobistych i prywatnych spraw. Jedną z kwestii, o której filozof pisał niezwykle chętnie, była joga. Lutosławski był w pełni przekonany, że James (i właściwie tylko James) zrozumie wagę jego doświadczeń i odkryć na tym polu. Jest to o tyle ciekawe, że amerykański filozof nigdy nie podzielał entuzjazmu Polaka. James podobnie jak Lutosławski znał jogę w interpretacji Swamiego Vivekanandy. Jednak w przeciwieństwie do polskiego filozofa nie przyjmował jej bezkrytycznie i choć doceniał myśl jogina, to jako filozof i psycholog nie zgadzał się z wieloma głoszonymi przez niego tezami<sup>22</sup>. James poznał zresztą Vivekanandę osobiście. Spotkał się z nim dwukrotnie w czasie pobytu Hindusa w Harvardzie (w 1894 i 1896 roku), gdzie Swami wygłosił wykłady o religiach w Indiach, a także o religiach w aspekcie porównawczym<sup>23</sup>. Psycholog miał nawet napisać przedmowę do jego książki *Raja Yoga* (zawierającej, poza luźnym, dokonaniem przez Swamiego przekładem *Jogasutr* Patańdzalego, komentarz, w którym Hindus wyłożył swoją wizję jogi<sup>24</sup>), ale rzecz nigdy nie doszła do skutku. James zwlekał z oddaniem tekstu i ostatecznie Vivekananda, chcąc możliwie szybko wydać książkę, zrezygnował z przedmowy. Można sądzić, że faktycznym powodem niedotrzymania umowy przez filozofa był właśnie jego ambiwalentny stosunek do systemu zbudowanego przez Vivekanandę<sup>25</sup>. James również, w przeciwieństwie do swego polskiego przyjaciela, nigdy nie uległ magii praktyki jogi, nad czym Lutosławski bardzo ubolewał. W okresie gdy sam odkrył już jogę i znalazł w niej lekarstwo na wszelkie, jak sądził, dolegliwości natury psychicznej i fizycznej (o czym nieco dokładniej piszę dalej), kilkakrotnie zachęcał Jamesa do podjęcia praktyki, zachwalając książki Vivekanandy oraz Ramacharaki jako wartościowe pozycje, pozwalające na podjęcie samodzielnej i, co ważne, skutecznej praktyki.

Mam Ci tak wiele do powiedzenia! Przeczytaj proszę i rozpocznij praktykę [według – A.Ś.] Yogi Ramacharaka *The Science of Breath*, Oak Park Ill., 1904.

<sup>22</sup> Szczegółowo na ten temat zob. N. FREDERICK: *William James and Swami Vivekananda: Religious Experience and Vedanta/Yoga in America*. "William James Studies" 2013, Vol. 9, Spring. Dostępne w Internecie: <http://journal.wjsociety.org/wp-content/uploads/2014/03/frederick.pdf> [data dostępu: 29.04.2017].

<sup>23</sup> O niewielu szczegółach tego spotkania zob. ibidem oraz P. SHANKER, U. PARAMESWARAN: *Swami Vivekananda and William James in the History of Transpersonal Psychology*. "Annals of the Bhandarkar Oriental Research Institute" 1986, Vol. 67, no 1/4, s. 117–124.

<sup>24</sup> *Yoga Philosophy. Lectures Delivered in New York, Winter of 1895–6 by the Swami Vivekananda on Raja Yoga or Conquering the Internal Nature also Patanjali's Yoga Aphorisms, with Commentaries*. London–New York–Bombay 1896.

<sup>25</sup> N. FREDERICK: *William James...*

Ta książka jest warta tysiąca innych. A jeśli zastosujesz te wskazówki, odzyskasz zdrowie<sup>26</sup>. [...] jestem przekonany, że jeśli spróbujesz tego samego [co wypróbował Lutosławski, czyli jogi – A.Ś.], możesz na powrót odzyskać młodość i przemienisz swoje serce, tak jak ja przemieniłem swój mózg<sup>27</sup>. [...] Gorąco Cię namawiam, żebyś podjął tę próbę, to pięknie prosta metoda, która przez psychofizyczne ćwiczenia regeneruje całe ciało<sup>28</sup>.

James nie podzielał entuzjazmu Lutosławskiego, a rewelacje polskiego filozofa traktował z wyraźnym dystansem. Amerykanin napisał:

Twoja praktyka jogi i jej efekty są ciekawe. Czytałem książkę Vivekanandy<sup>29</sup> [...], przeglądałem też *Hatha jogę*<sup>30</sup>. Jednak mam zbyt wojowniczy temperament do tego rodzaju dyscyplin i obawiam się, że umrę niezabawiony. Cóż, zbawić mógłby mnie jedynie bardzo żmudny proces i to pod kierunkiem guru dysponującego pierwszorzędnymi talentami pedagogicznymi<sup>31</sup>. Poznałem Vivekanandę, kiedy był tutaj, przeczytałem obie jego książki i tę o hathajodze też, próbowałem wtedy (jakieś 6 czy 7 lat temu) niektórych ćwiczeń oddechowych. Jestem jednak złym obiektem takich działań, krytycznym i buńczuczным, więc szybko przestałem<sup>32</sup>.

Pomimo takiej odpowiedzi Lutosławski nie zaprzestał zachęcać Jamesa do praktyki. W kolejnych listach roztaczał przed filozofem wizję ich obu spędzających razem czas „przynajmniej na rozmowach o jodze”<sup>33</sup> i wspierających się w rozwoju. Nadal był przekonany, że tylko amerykański przyjaciel zrozumie jego doświadczenia i skorzysta z nich. Pisał:

Jesteś jedyną osobą, jaką znam, która najprawdopodobniej zrozumie moje doświadczenia i zrobi z nich dobry użytek. Chcę Ci pomóc [dojść – A.Ś.]

<sup>26</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Kraków, 4 czerwca 1905.

<sup>27</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Kossow, 2 października 1905.

<sup>28</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Castelnuovo, 29 października 1905.

<sup>29</sup> Chodzi o wspomnianą już książkę Vivekanandy *Yoga Philosophy...*

<sup>30</sup> Por. YOGI RAMACHARAKA: *Hatha Yoga: or, The Yogi Philosophy of Physical Well-Being*. Chicago 1904.

<sup>31</sup> List Williama Jamesa do Wincentego Lutosławskiego, 25 października 1905, opublikowany w: *The Correspondence of William James...*, s. 105.

<sup>32</sup> List Williama Jamesa do Wincentego Lutosławskiego, 24 listopada 1905, opublikowany w: *ibidem*, s. 114.

<sup>33</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, London, 22 maja 1906.

do tak doskonałego zdrowia, do jakiego sam doszedłem. Naprawdę trudno praktykować jogę w samotności, gdy nie można znaleźć guru, czela jest niezwykle pomocny<sup>34</sup>.

Zdrowie, odzyskanie sił, wigoru, odmłodzenie były dla Lutosławskiego punktem wyjścia w myśleniu o jodze. Choć trzeba zaraz dodać, że myślenie to wyraźnie ewoluowało od indywidualnego i niezwykle pragmatycznego, do znacznie szerszego, tego, które zostało opisane w *Rozwoju potęgi woli...* Tam joga jawiła się polskiemu filozofowi jako strategia pozwalająca na naprawę narodu polskiego, nawet więcej – całej ludzkości. Jednak pisząc o jodze do Jamesa, Lutosławski najczęściej czynił to w kontekstach związanych ze zdrowiem – cielesnym, a także psychicznym. Połączenie to nie może dziwić. Po wielu latach zmagania z ogólną niemocą<sup>35</sup> Lutosławski znalazł na nią, jak był przekonany, lekarstwo. Listy do Jamesa są doskonałym świadectwem zmiany nastroju polskiego filozofa.

W listach z lat 1899–1904 Lutosławski wielokrotnie i obszernie zwierzał się Amerykaninowi ze swoich mrocznych nastrojów, słabości, z braku chęci do życia. „Czuję się niczym upadły anioł”<sup>36</sup>, „życie stało się dla mnie nieznośnym ciężarem”<sup>37</sup>, „zszedłem na najgłębszy poziom słabości”<sup>38</sup>, „ciało moje jest dla mnie ciężarem”<sup>39</sup>, „jestem śmiertelnie poraniony”<sup>40</sup> – to tylko niektóre z wypowiedzi polskiego filozofa opisującego swój stan. Jednocześnie Lutosławski podkreślał, że to, czego doświadcza, nie jest chorobą duszy, ale ciała, które wypełnia świadomość chorobliwymi doznaniem, uniemożliwiając w ten sposób duszy pełnienie „wyższych funkcji”<sup>41</sup>. Co ważne, Lutosławski miał także poczucie, że owa niemoc nie pozwala mu na poświęcenie się i skuteczną działalność na rzecz sprawy dlań najważniejszej – ojczyzny i walki o jej niepodległość. Filozof pisał: „Muszę pracować, aby obudzić mój naród, ale jestem fizycznie

---

<sup>34</sup> Ibidem.

<sup>35</sup> Lutosławski, co trafnie zdiagnozował James, cierpiał na lekką postać choroby afektywnej dwubiegunowej. Więcej na ten temat zob.: P. Gutowski: *Wincenty Lutosławski...*, s. 146 i n.

<sup>36</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Łomża, 23 sierpnia 1899.

<sup>37</sup> Ibidem.

<sup>38</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Łomża, 25 sierpnia 1899.

<sup>39</sup> Ibidem.

<sup>40</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Kraków, 27 października 1899.

<sup>41</sup> Niepublikowane listy Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa: Łomża, 25 sierpnia 1899 oraz Łomża, 23 sierpnia 1899.

słaby<sup>42</sup>; a w innym liście stwierdzał: „Takie wspaniałe plany<sup>43</sup>, a ja nie mam siły, nie mam sposobu, by dotrzymać obietnic<sup>44</sup>”.

W tym okresie Lutosławski eksperymentował z najróżniejszymi alternatywnymi strategiami leczniczymi, starając się odzyskać siły i zapał do pracy. Filozof chętnie dzielił się swoimi doświadczeniami z amerykańskim przyjacielem, niejednokrotnie zachęcając go do wypróbowania tych, które uznał za skuteczne. Lista doświadczeń Lutosławskiego, o których wspomina, jest długa i różnorodna. Są na niej między innymi: zabiegi magnetyczne<sup>45</sup>, *vibrationstherapie*<sup>46</sup>, helioterapia<sup>47</sup> czy rozmaite eksperymenty dietetyczne (na przykład zabiegi frutariańskie). Te ostatnie, a więc eksperymenty z różnymi rodzajami diety, doprowadziły Lutosławskiego do przekonania o szczególnej wartości postu, który w pewnym momencie filozof uznał nie tylko za niezwykle korzystny dla zdrowia fizycznego i psychicznego, ale zobaczył w nim sposób na rozwiązanie większości problemów, z którymi boryka się ludzkość (o czym nieco bardziej szczegółowo wspominał dalej). Warto dodać też, że doświadczenia zebrane w tym okresie Lutosławski włączył w swoją interpretację jogi jako systemu pozwalającego na kompleksową przemianę człowieka, narodu, ludzkości.

Rok 1905 był dla Lutosławskiego przełomowy. Przybywszy w 1903 roku do Londynu, filozof, jak sam pisał w *Rozwoju potęgi woli...*, rozpoczął intensywne studia, skupiając się na „zdrowiu, stosunku ducha do ciała i różnych metodach zwalczania chorób chronicznych<sup>48</sup>”. Wtedy też odkrył jogę, której samodzielłą praktykę rozpoczął na początku 1905 roku. Jednak, co sam przyznawał, robił to w tak chaotyczny sposób, że nie tylko nie udało mu się osiągnąć korzystnych efektów, ale przeciwnie – zaszkodził sobie i „jeszcze ciężiej zapadł w niemoc<sup>49</sup>”. W połowie roku wyjechał do sanatorium do Kosowa, gdzie raz jeszcze rozpoczął teraz już spokojną i systematyczną praktykę, która, jak uważał, pozwoliła mu w pełni odzyskać zdrowie. W tym też okresie Lutosławski zaczął pisać do

---

<sup>42</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Łomża, 23 sierpnia 1899.

<sup>43</sup> Lutosławski pisze w tym liście m.in. o chęci zorganizowania wykładów dla nauczycieli, spotkań z wybitnymi specjalistami czy o powołaniu do życia tajnej organizacji nauczycielskiej.

<sup>44</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Kraków, 4 stycznia 1900.

<sup>45</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Łomża, 26 września 1899.

<sup>46</sup> Ibidem. Chodzi o jakiś rodzaj muzykoterapii.

<sup>47</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Łomża, 15 lipca 1899.

<sup>48</sup> W. LUTOSŁAWSKI: *Rozwój potęgi woli...*, s. XI.

<sup>49</sup> Ibidem.

Jamesa o jodze, o jej skutkach, planach i pomysłach z nią związanych. Czynił to z nieskrywanymi entuzjazmem, pasją i optymizmem.

Pierwszy list, cytowany już, w którym Lutosławski wspominał o dokonanym odkryciu jogi, został napisany 4 czerwca 1905 roku. To w nim filozof z radością obwieścił: „Mam ci tak wiele do powiedzenia! Przeczytaj proszę i rozpocznij praktykę [według – A.Ś.] Yogi Ramacharaka [...]”. Później zaś na najróżniejsze sposoby opisywał odzyskane dzięki jodze zdrowie: „Jestem zregenerowany fizycznie i moralnie”<sup>50</sup>, „Odzyskałem zdrowie. Mogę pracować, mam niekończące się zasoby sił”<sup>51</sup>, „Poznałem słodycz zdrowia i młodości”<sup>52</sup>. W jednym z listów szczególnie notował:

Chcę Ci przekazać wspaniałą wiadomość! W istotny sposób poprawił się stan mojego zdrowia i spodziewam się dalszej jeszcze poprawy dzięki stałej praktyce przez ostatnich 6 miesięcy bardzo według cennych wskazówek zawartych w książce *Hatha Yoga Ramacharaki*, Oak Park, Illinois 1905 i drugiej – *Raja Yoga Vivekanandy*, Longman, London 1903. Te dwie książki w połączeniu z *The art of creation* Edwarda Carpentera<sup>53</sup>, London 1904, dały mocny impuls mojej myśli i woli, i poprowadziły mnie do praktyk, które pomatu przemieniają moje ciało i odmładzają je<sup>54</sup>.

Zmiana tonu, nastroju jest w listach do Jamesa wyraźnie dostrzegalna. Odnotował ją także adresat, pisząc:

Twój długi i piękny list na temat jogi etc. wita mnie po powrocie z Kalifornii. Jest to niezwykle cenne świadectwo o człowieku; i pewnego dnia, wraz ze szkicem o twojej ewolucji religijnej i innymi krótszymi listami, powinien ujrzeć światło dzienne. Uderza mnie w nim najpierw to, że [jest on] dowodem pozytywnej zmiany moralnego tonu – opanowana, niezachwiana, trwała radość, trudna do opisanie i uderzająca nowa nuta w twoich listach – co samo już jest przekonującym argumentem autentycznej poprawy, jaka

---

<sup>50</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Castelnuovo, 20 lipca 1905.

<sup>51</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Castelnuovo, 29 października 1905.

<sup>52</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Castelnuovo, listopad 1905.

<sup>53</sup> Edward Carpenter (1844–1929), angielski poeta, pisarz, filozof, działacz społeczny, orędownik wolnej miłości, a także mistyk zafascynowany myślą indyjską. Najbardziej znaną książką Carpentera, dotyczącą jego indyjskich fascynacji, jest *A Visit to a Gnani* (1892). Autor opisuje w niej swoje spotkanie z joginem, który osiągnął wyzwolenie; rozmawia z nim na temat różnych dróg wiodących do samorealizacji.

<sup>54</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Kossow, 2 października 1905.

zaszła w tobie dzięki praktykom jogi. Ich opis, jaki przedstawiasz, jest cudownie jasny i w świetle tego, co mówisz mi o swoim obecnym życiu i o twoim stosunku do spraw polskich, wycofuję wszystko, co napisałem, aby zniechęcić cię [do nich]. Obawiałem się po prostu, że zrobisz coś pod wpływem impulsu, podniecenia, coś niezbornego, co być może uczyniłoby z ciebie męczennika, ale, poza wzbudzeniem dodatkowych uczuć, nie miałyby praktycznego znaczenia. Jakaż zmiana zaszła w twojej Art und Wesen!<sup>55</sup>

Najpełniejszy opis przemiany, której Lutosławski doświadczył pod wpływem praktyki jogi, zawarł filozof we wspomnianych wcześniej dwóch nieodnalezionych listach z 1904 i 1905 roku, tych, które skłoniły Jamesa do „przemysłów na temat, który bardzo go zajmował jako psychologa, filozofa i człowieka cierpiącego na depresję, a mianowicie na temat ukrytych we wnętrzu człowieka energii, które można by wykorzystać do praktyk autoterapeutycznych”<sup>56</sup>. Efektem tych przemysłów był wzmiankowany już wykład (a potem artykuł) *The Energies of Men*. W tekście tym James zacytował kilka długich fragmentów owych dwóch listów Lutosławskiego jako przykład i dowód na to, że każdy człowiek dysponuje ogromnymi pokładami sił, których zwykle nie tylko nie wykorzystuje, ale nawet ich sobie nie uświadamia. Siły te mogą ujawnić się spontanicznie w chwilach kryzysu czy podniecenia, a mogą być świadomie uruchomione przy użyciu określonych praktyk ascetycznych. James wyjaśniał:

Emocje czy podniety, wynikające ze zwyczajnych sytuacji, są zwykłymi stymulatorami woli. Ale nie działają one w sposób ciągły i w przerwach zostajemy zamknięci, i odcięci na płytszych poziomach życia. W związku z tym najlepsi praktyczni znawcy duszy ludzkiej wynaleźli coś, co znamy jako metodyczną dyscyplinę ascetyczną, która daje stały dostęp do tych głębszych poziomów. Rozpoczynając od ćwiczeń prostych, przechodząc do trudniejszych i praktykując dzień po dniu, mówi się – jak sądzę – że adepci dyscyplin ascetycznych mogą wznieść się na wysokie poziomy wolności i siły woli<sup>57</sup>.

Wśród dyscyplin ascetycznych, które James uznał za szczególnie cenne i których wartość, jak uważał, została potwierdzona obszernym doświadczeniem, była joga. Hathajoga, radżajoga czy karmajoga są, zdaniem psychologa, tymi ścieżkami, które – jak utrzymują ich adepci, ale także i niezależni obserwatorzy

---

<sup>55</sup> List Williama Jamesa do Wincentego Lutosławskiego, 6 maja 1906, opublikowany w: *The Correspondence of William James...*, s. 219, cyt. za: P. GUTOWSKI: *Wincenty Lutosławski...*, s. 152–153.

<sup>56</sup> P. GUTOWSKI: *Wincenty Lutosławski...*, s. 153.

<sup>57</sup> W. JAMES: *The Energies of Men. "Science"...*, s. 326.

– rozwijają „siłę charakteru, moc i niewzruszoność duszy”<sup>58</sup>. Ponieważ jednak w przypadku spraw związanych z Indianami, jak zauważył amerykański filozof, trudno jest oddzielić fakty od tradycji, przydatne będzie sięgnięcie po przykład „przyjaciela z Europy, który podjął praktykę hathajogi”, co „rzuci światło na kwestie naszych niewykorzystanych rezerwuarów energii”<sup>59</sup>. W dalszych fragmentach artykułu James charakteryzuje niewymienionego z nazwiska Lutosławskiego jako człowieka „niezwykle uzdolnionego, zarówno moralnie, jak i intelektualnie, ale o niestabilnym systemie nerwowym, człowieka, który przez wiele lat borykał się z naprzemiennymi stanami apatii i pobudzenia”<sup>60</sup>. Dodaje, że przyjaciel ów, nie otrzymawszy pomocy od najlepszych europejskich specjalistów, kierując się ciekawością, ale też w przypiływie desperacji pomieszanej z nadzieją, podjął praktykę hathajogi<sup>61</sup>. W tym miejscu James przytacza obszerny fragment listu Lutosławskiego z 6 grudnia 1905 roku, w którym relacjonuje swoje doświadczenia z jogą – samą praktyką (postem, praktyką asan – „takich pozycji, przy których łamaliśmy sobie prawie członki”, ćwiczeniami oddechowymi „według różnych rytmów i w różnych postawach”<sup>62</sup>, „modlitwami i praktykami rzymskiego kościoła”, koncentracją na poszczególnych częściach ciała, wykluczeniem emocji); pokazuje, że bywały upadki (stan osłabienia po kilku tygodniach praktyki), a także, co najważniejsze, jej pozytywne efekty. Ponieważ, jak wspomniałam, cała relacja z listu polskiego filozofa cytowana w artykule Jamesa została przytoczona w przekładzie na język polski w „Eleusis”, w tym miejscu przywołam jedynie niewielki fragment, pokazujący sposób, w jaki Lutosławski doświadczał swojej przemiany pod wpływem praktyki jogicznej. Filozof pisał:

Intuicja moja się rozwinęła dzięki tym ćwiczeniom, uzyskałem odczucie nieznaney mi dotąd pewności w rzeczach potrzebnych dla ciała jak i umysłu mego, a ciało zaczęło mię słuchać jak ujarzmiony dziki koń. Również umysł stał się posłusznym: bieg myśli i uczuć kształtuje się odtąd zawsze według mej woli. Zwyciężyłem sen, głód, kapryśny bieg myśli, doszedłem do poznania spokoju, o jakim dotąd nie marzyłem, rytmu wewnętrznego, zgodnego z szerszym, wyższym – poza mną. Osobiste pożądanja znikły, a obudziła się świadomość tego, że jestem narzędziem istoty wyższej [...]. Te rezultaty zaczęły się bardziej uwidoczniać w czwartym miesiącu ćwiczeń bez przerwy. Czuliśmy się zupełnie szczęśliwi i nigdy nie zmęczeni, śpiąc tylko od 8-mej wieczorem do północy i z radością porzucając sen, by zacząć nowy dzień nauki i ćwiczeń [...]. Jestem pewny, że każdy człowiek,

---

<sup>58</sup> Ibidem.

<sup>59</sup> Ibidem.

<sup>60</sup> Ibidem.

<sup>61</sup> Ibidem.

<sup>62</sup> W. JAMES: *Energje ludzkie*. „Eleusis”..., s. 254.

który zdoła skupić myśl i wolę a wykluczyć zbyteczne wzruszenia, stanie się wcześniej czy później panem swego organizmu i może opanować wszelkie choroby. Oto prawda, która jest podstawą wszelkiej terapii myślowej<sup>63</sup>.

Analizując doświadczenia Lutosławskiego, James doszedł do wniosku – o czym napisał do polskiego przyjaciela – że joga nie jest niczym innym jak „metodycznym sposobem *budzenia głębszych pokładów siły woli, której na co dzień używamy*, i zwiększania dzięki temu życiodajnego brzmienia i energii”. Wyraził też przekonanie, że większość ludzi używa tylko „niewielkiej porcji swojej możliwej świadomości i całkowitych zasobów duszy, podobnie jak człowiek, który w swoim całym organizmie wytworzył jedynie zdolność poruszania małym palcem u ręki”<sup>64</sup>. Jednocześnie jednak – w przeciwieństwie do Lutosławskiego – James był sceptyczny co do możliwości powszechnego wykorzystania jogi, uważał bowiem, że metoda ta nie jest odpowiednia dla wszystkich<sup>65</sup>.

W kolejnym liście, także we fragmentach cytowanych przez Jamesa – i jest to najprawdopodobniej drugi z nieodnalezionych, z 24 czerwca 1906 roku – Lutosławski rozwijał pomysł amerykańskiego przyjaciela, pokazując praktyki oddechowe jako naturalny i najprostszy sposób dyscyplinowania umysłu oraz ćwiczenia woli. Podkreślał też, że dla pełnego wykorzystania drzemiących w człowieku sił, dla stymulowania woli niezbędna jest wiara (jest ona – jak określał to Lutosławski – „manometrem woli”<sup>66</sup>). Polski filozof pisał:

Gdybym mógł uwierzyć, że mogę fruwać, mógłbym się w rzeczywistości wznieść w powietrze. Lecz nie mogę uwierzyć w to i dlatego pozostaję ciężkim i do ziemi przywiązany... Tę wiarę, tę moc wierzenia można rozwinąć przez drobne wysiłki. Oddychając dwanaście razy na minutę, mogę z łatwością uwierzyć, że potrafię oddychać dziesięć razy tylko. Gdy się przyzwyczaił oddychać dziesięć razy tylko, zaczynam wierzyć, że z łatwością zdołam oddychać sześć razy na minutę. W ten sposób nauczyłem się rzeczywiście oddychać raz na minutę. Dokąd zajdę nie wiem...<sup>67</sup>.

Jak się wydaje, to w tym samym, nieodnalezionym liście Lutosławski potwierdza trwałość przemiany osiągniętej dzięki praktyce jogi. James w swoim artykule relacjonuje i jednocześnie komentuje doniesienia Lutosławskiego. Amerykański filozof pisze:

Niewzruszony przeszedł przez trudności materialne, po Morzu Śródziemnym podróżował w parowcach – trzecią klasą, a w afrykańskich pociągach

<sup>63</sup> Ibidem, s. 256–257.

<sup>64</sup> P. GUTOWSKI: *Wincenty Lutosławski...*, s. 153.

<sup>65</sup> W. JAMES: *Energje ludzkie. „Eleusis”...*, s. 328.

<sup>66</sup> Ibidem, s. 258.

<sup>67</sup> Ibidem, s. 258 i 259.

klasą czwartą, mieszkał z najuboższymi Arabami, dzieląc z nimi pożywienie, do którego nie był przyzwyczajony, a wszystko to ze spokojem. Jego zaangażowanie w pewne sprawy zostało wystawione na ciężką próbę, a dla mnie najbardziej znamieną jest zmiana moralnego tonu, z jakim opisywał mi tę sytuację. W porównaniu z wcześniejszymi listami te czyta się tak, jak gdyby zostały napisane przez innego człowieka, cierpliwego i rozsądnego, a nie gwałtownego, panującego nad sobą, a nie apodyktycznego. Ten nowy ton brzmi nadal w wiadomości, którą otrzymałem zaledwie dwa tygodnie temu (czternaście miesięcy od rozpoczęcia praktyki) – nie ma więc wątpliwości, że w sposobie działania maszynierii jego umysłu zaszła głęboka zmiana<sup>68</sup>.

Warto podkreślić (o czym wspomniałam już wcześniej), że tak jak fizyczna niemoc automatycznie łączyła się u Lutosławskiego z niemożnością pracy na rzecz sprawy narodowej, tak w chwili powrotu do zdrowia filozof instynktownie niemal zaczął myśleć o wykorzystaniu tych sił dla dobra narodu. Był przekonany, że odzyskana „potęga woli” pozwoli mu na nowo podjąć pracę dla Sprawy. W jednym z listów do Jamesa Lutosławski podkreślał: „Całkiem odzyskałem zdrowie i mam coraz więcej sił do pracy [...] jadę do Warszawy, żeby walczyć o wolność mojego narodu”<sup>69</sup>, a w innym miejscu komunikował: „Wyruszam do Warszawy spełniać moje obowiązki [czyli działać na rzecz niepodległości – A.Ś.]”<sup>70</sup>. Tutaj, można sądzić, leży źródło przekonania filozofa, że joga jest dyscypliną, rodzajem strategii, która winna być wykorzystana do obudzenia, naprawy i odbudowania narodu polskiego, tak aby mógł walczyć o utraconą niepodległość. Strategię tę ze szczegółami opisał Lutosławski w *Rozwoju potęgi woli...*

Interesujący jest fakt, że – jak wspomniałam – Lutosławski włączył do swojego programu jogi inne wypróbowane wcześniej „strategie terapeutyczne”. W listach do Jamesa pojawiają się niektóre z nich, te, które polski filozof uznał za szczególnie skuteczne. One też stały się istotną częścią programu opisanego w *Rozwoju potęgi woli...* Chodzi między innymi o picie magnetyzowanej wody<sup>71</sup>, dietę<sup>72</sup> i, oczywiście, post. Temu ostatniemu Lutosławski poświęcił najwięcej

<sup>68</sup> W. JAMES: *The Energies of Men. "Science"...*, s. 329.

<sup>69</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Castelnuovo, listopad 1905.

<sup>70</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Castelnuovo, 20 lipca 1905.

<sup>71</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Castelnuovo, 29 października 1905. Por. W. LUTOSŁAWSKI: *Rozwój potęgi woli...*, s. 20.

<sup>72</sup> Np. w jednym z listów Lutosławski pisze o eksperymentach z dietą proponowaną przez lekarza Alexandra Haiga (1853–1924; nb. filozof poznał go osobiście). Haig wyjaśniał pojawianie się stanów depresyjnych zbyt wysokim poziomem kwasu moczowego

miejsca, i to zarówno w korespondencji do Amerykanina, jak i w podręczniku jogi<sup>73</sup>. W swoich listach polski jogin zachwalał Jamesowi post jako bardzo skuteczną metodę na odmłodzenie, regenerację sił, opisywał swoje doświadczenia (między innymi z postem, który trwał dłużej niż 20 dni), wspominał o teoretykach postu, których wskazówki starał się wypróbować<sup>74</sup>, by ostatecznie dojść do wniosku, że post może stać się skutecznym sposobem na rozwiązanie wielu, a może nawet i wszystkich, problemów dręczących ludzkość –

Post przerodzi się w największą transformację ludzkości, jaka kiedykolwiek miała miejsce, przyniesie rozwiązanie problemów społecznych i higienicznych, pozbycie się kuchni [tj. wszystkiego tego, co służy do gotowania, rezygnacja z gotowania – A.Ś.] pozwoli przeznaczyć więcej czasu na edukację, a to zmieni oblicze świata<sup>75</sup>.

Korespondencja Lutosławskiego kierowana do Jamesa pokazuje jeszcze jedną interesującą kwestię: choć polski filozof był przekonany co do skuteczności praktyk jogi, przez cały czas poszukiwał dodatkowych źródeł informacji, które w jakiś sposób mogłyby potwierdzić jego osobiste przeżycia, więcej nawet – chciał zweryfikować je drogą doświadczalną. Informował więc Amerykanina o odnalezionej i przeczytanej literaturze z tego zakresu, wspominał na przykład książkę fascynującego się ezoteryką Jamesa Flagga pt. *Yoga or Transformation* (New York 1898)<sup>76</sup> czy pisał, że stara się czytać jak najwięcej publikacji wydawa-

---

we krwi, co miało być spowodowane niewłaściwą (z przewagą mięsa) dietą (por. niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, London, 5 czerwca 1906). W innym liście pojawia się Horace Fletcher (1849–1919), „great masticator”, który zalecał dietę bogatą w owoce i orzechy, a przede wszystkim podkreślał konieczność dokładnego przeżuwania spożywanych pokarmów (por. niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, London, 18 października 1906). Por. także W. LUTOSŁAWSKI: *Rozwój potęgi woli...*, s. XXI i XXII, a także 16 i n.

<sup>73</sup> Por. W. LUTOSŁAWSKI: *Rozwój potęgi woli...*, s. 16 i n. W wydaniu trzecim podręcznika Lutosławski zamieścił cały rozdział poświęcony postowi i uznał go za praktykę najwłaściwszą narodowi polskiemu. Por. W. LUTOSŁAWSKI: *Rozwój potęgi woli. Trzecie ulepszone wydanie...*, rozdział X.

<sup>74</sup> Niepublikowane listy Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa: Brixham, 24 czerwca 1907; Los Angeles, 17 stycznia 1908; Los Angeles, 22 stycznia 1908. Lutosławski wspomina m.in. o naturopacie Edwardzie E. Purintonie (1878–1945) czy badaczu zjawisk nadnaturalnych i promotorze głódówek leczniczych Herewardzie Carringtonie (1880–1958).

<sup>75</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Los Angeles, 22 stycznia 1908.

<sup>76</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Castelnovo, listopad 1905.

nych przez Vedanta Society<sup>77</sup>. Niezwykle ciekawe są te uwagi Lutosławskiego, które pokazują jego plany eksperymentalnego zweryfikowania skuteczności praktyk jogi. Kwestia ta pojawia się w kilku listach adresowanych do Jamesa:

Zimę spędzam tutaj [Castelnuovo – A.Ś.] w pełnym odosobnieniu z jednym tylko uczniem, aby potwierdzić moje doświadczenia z jogą<sup>78</sup>.

Zastanawiam się, czy nie warto byłoby pojechać do Indii, aby przyjrzeć się bliżej tym nauczycielom hathajogi. Co Ty o tym myślisz? Jeśli wyślesz mi do towarzystwa jakiegoś amerykańskiego przyjaciela – jadę od razu, ale musi wygospodarować przynajmniej rok, bo tych rzeczy nie da się nauczyć szybko<sup>79</sup>.

Może, kiedy będę w Bostonie, pomożesz mi znaleźć pół tuzina Amerykanów gotowych na przeprowadzenie na sobie eksperymentów z „transformacją”, czyli jogą<sup>80</sup>.

Niemal od samego początku swoich pozytywnych doświadczeń z jogą Lutosławskiemu towarzyszyło przekonanie, że idee te winny być możliwie szeroko rozpowszechniane. Przygotowanie i upublicznienie, najpierw w rękopisie, a potem drukiem, *Rozwoju potęgi woli...* było realizacją tego przeświadczenia, o czym autor wprost pisał we wstępie do książki<sup>81</sup>. Upowszechnianie praktyki jogi wśród sympatyków Eleusis było także sposobem na rozpropagowanie tej dyscypliny. Myśl o konieczności rozpowszechniania jogi i o korzyściach z tego płynących wyraźnie wyrażał polski filozof również w korespondencji z Jamesem – „Hathajoga praktykowana i nauczana w szkołach otwiera szerokie horyzonty dla przyszłości tej rasy”<sup>82</sup>. W ślad za tym przekonaniem szło, wyraźnie zaznaczone w korespondencji do Jamesa, poczucie misji, którą Lutosławski zamierzał zrealizować. Polski filozof chciał, czuł, wiedział, że powinien mówić o jodze, samym sobą pragnął świadczyć o dobroczynnym wpływie praktyki jogicznej (oraz – dodajmy – postu) na kondycję fizyczną i psychiczną człowieka. Warto w tym miejscu przytoczyć fragmenty relacji Lutosławskiego ze spotkania z psychologiem i psychiatrą Théodore’em Flournoyem (1854–1920) oraz jego

---

<sup>77</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Castelnuovo, 29 października 1905.

<sup>78</sup> Ibidem.

<sup>79</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Kossow, 2 października 1905.

<sup>80</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Geneve, 6 kwietnia 1907.

<sup>81</sup> W. LUTOSŁAWSKI: *Rozwój potęgi woli...*, s. V.

<sup>82</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Kossow, 2 października 1905.

znajomymi, w czasie którego na prośbę gospodarza polski filozof miał opowiadać o swoich doświadczeniach z jogą. Lutosławski pisał do Jamesa:

Spędziłem kilka dni z Flournoyem [...]. Dziś zaprosił kilku znajomych, którym musiałem opowiadać wszystko o jodze i o mojej pracy. Słuchali ze sporym zainteresowaniem przez kilka godzin, tak jak gdybym był z księżycą, ale kiedy przyszła pora kolacji, choć zaledwie rozpocząłem swoją opowieść, wszyscy poszli do domu, twierdząc, że moja historia była bardzo ciekawa. Oczywiście nie tak ciekawa jak ich kolacja, która dla tak zacnych obywateli jest o wiele ważniejsza niż wszelkie opowieści o jodze, księżycu lub czymkolwiek innym na ziemi i niebie. Przygotowałem się do tej lekcji, poszcząc i mogłem być mówić przez dwanaście godzin. Wszyscy pytali mnie, czy byłem zmęczony – najwyraźniej uznali, że mój wykład był całkiem mechaniczny i nie zauważyli, że było to czysto duchowe zjawisko. Nie sądzę, żeby zapamiętali wiele czy wykorzystali moje cenne doświadczenie. Dlaczego w ogóle mówiłem? Ponieważ poprosił mnie o to Flournoy i przynajmniej on, tak myślę, dobrze mnie zrozumiał [...]. Tak, wszystkich was interesują te sprawy, ale dlaczego nie spróbujecie! Uncja praktyki znaczy więcej niż funt teorii [...]. Tak się cieszę, że zachęcasz do podejmowania prób w swoim wykładzie dla towarzystwa psychologicznego<sup>83</sup>.

Z realizacją swojej misji Lutosławski wychodził także poza (formalnie nieistniejące ówczesnie) granice kraju. Otóż, na przełomie lat 1907/1908 przebywał w Stanach Zjednoczonych, gdzie przyjechał na zaproszenie Lawrence'a Lowella (1856–1943), ówczesnego prezydenta Lowell Institute w Bostonie. Polski filozof wygłosił tam serię ośmiu wykładów na wybrane przez samego siebie tematy. *Spiritus movens* stojącym za przygotowaniem tej wizyty był James. Zakończywszy wykłady w Lowell Institute, Lutosławski rozpoczął trwającą dziewięć miesięcy podróż po Ameryce, w czasie której wygłosił, jak sam nie bez dumy pisał, „sto kilkadziesiąt wykładów w dwudziestu kilku miejscowościach. Tak intensywnej działalności nigdy przedtem nie miałem, i nowo odzyskane zdrowie wytrzymało ciężką próbę”<sup>84</sup>. Filozof regularnie pisywał do Jamesa listy, dokładnie informując go o przebiegu podróży, w szczególności zaś o odbytych wykładach (miejscach, w których je głosił, podejmowanych tematach, liczbie słuchaczy oraz ich reakcjach), a także nawiązanych kontaktach, wizytach, spotkaniach. W relacjach tych wprost przyznawał, że wśród rozmaitych kwestii poruszanych w trakcie wykładów była i joga – „Wykładałem o Polsce, ćwiczeniu woli, pochodzeniu gatunków, socjalizmie, przyszłości Europy i Ameryki, życiu Lincolna, reinkarnacji, jodze, Platonie, początkach języków ob-

<sup>83</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Geneve, 6 kwietnia 1907.

<sup>84</sup> W. LUTOSŁAWSKI: *Jeden łatwy żywot...*, s. 290.

cych itd.”<sup>85</sup>. Pomimo entuzjazmu i wielkiego wysiłku Lutosławski miał jednak poczucie, że misja nie powiodła się, że nie zdołał dotrzeć do Amerykanów – nie zdołał przekonać ich do transformacyjnej roli jogi. Zwierzył się Jamesowi ze swej porażki i jednocześnie – co z perspektywy badań nad recepcją jogi w Polsce jest szczególnie interesujące – wspomniał o polskiej jodze. Idea ta wróciła kilka lat później w *Ludzkości odrodzonej*<sup>86</sup>, gdzie Lutosławski wprost pisał o „innej jodze” (innej niż indyjska), która mogłaby być praktykowana w kuźnicach narodowych w celu „pracy nad psychofizycznym przekształcaniem gatunku ludzkiego”<sup>87</sup>. Zanim jednak pomysł ten dojrzał do przedstawionego tu krótko kształtu, Lutosławski zasygnalizował go w liście do swego amerykańskiego przyjaciela:

Sam mówisz, że nie ma już czego oczekiwać od Lowell. Napiszę ogólniej i powiem, że nie mam już czego oczekiwać od Ameryki. Walczyłem i poległem. Nie podbiłem Bostonu, bo byłem sobą [...]. **Polska joga** [wyróżn. – A.Ś.] nie jest dla Amerykanów, lepiej będzie, jak będę ją rozpowszechniał w Polsce wśród Polaków, którzy są na nią przygotowani przez rasę, język i cierpienia pokoleń. To jest moje pole, tu jestem potrzebny, kochany i ceniony<sup>88</sup>.

I to właśnie upowszechnianie owej polskiej jogi w Polsce Lutosławski uznał za swoją misję, odkładając, a raczej – zostawiając na kolejne inkarnacje, inne plany, które miał w odniesieniu do jogi. W tym samym liście napisał: „Co do pracy wśród naszych ludzi tutaj [czyli Polaków w USA – A.Ś.], to mogą to zrobić moi uczniowie”<sup>89</sup>. Dodał też: „Mój wielki plan zbadania japońskiej i hinduskiej jogi odkładam na później, już nie na to wcielenie”<sup>90</sup>.

Na zakończenie warto wspomnieć o jeszcze jednej kwestii, wyraźnie rysującej się w listach, które Lutosławski słał do Jamesa. Otóż, wydaje się, że polski filozof nie tylko praktykował, propagował, studiował jogę, ale sam siebie postrzegał jako jogina – osobę, która **przyswoiła** określone idee, wartości, praktyki, a to spowodowało przemianę jego osobowości oraz dało mu pewne nowe zdolności i umiejętności. Jest to istotna obserwacja, szczególnie dla badań nad dziejami recepcji jogi w Polsce. Podobną poczyniła Elizabeth De Michelis, analizując, choć rzecz jasna w zdecydowanie szerszej perspektywie, początki tzw. jogi nowoczesnej<sup>91</sup>. Badaczka uważała, że za jej początek można uznać mo-

<sup>85</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Boulder, 9 kwietnia 1908.

<sup>86</sup> W. LUTOSŁAWSKI: *Ludzkość odrodzona*. Kraków 1910.

<sup>87</sup> Ibidem, s. 245.

<sup>88</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, New York, 22 listopada 1907.

<sup>89</sup> Ibidem.

<sup>90</sup> Ibidem.

<sup>91</sup> Sformułowanie „joga nowoczesna” w literaturze przedmiotu odnosi się do tych form jogi, które zaczęły powstawać od połowy XVIII w., głównie w środowisku zwester-

ment, w którym człowiek należący do kręgu kultury zachodniej po raz pierwszy sam siebie nazwał joginem. De Michelis wspomniała tu transcendentalistę Henry'ego Thoreau (1817–1862), który w jednym z listów do przyjaciela stwierdził: „[...] chętnie oddaję się praktyce jogi. Do pewnego stopnia, w rzadkich chwilach, jestem nawet joginem”<sup>92</sup>. Stwierdzenie to mogłoby się wydać błahe, jest jednak niezwykle istotnym znakiem zmiany w sposobie postrzegania jogi na Zachodzie. De Michelis wyjaśniała:

Aż do tego momentu Zachód znał (i był zainteresowany) jogę i joginów, ale byli oni postrzegani jako całkowicie „inni”. To znaczy, nie traktowano jogi jako opcji, która mogłaby zostać wybrana przez ludzi Zachodu; było to zjawisko, które obserwowano, studiowano, o którym informowano w trzeciej osobie. Oczywiście znane były przykłady ludzi Zachodu, którzy przyjęli „tubylczy” styl życia i zostali wchłonięci przez kultury orientalne (łącznie z monastycznymi), ale to jest inna kwestia. W przypadku Thoreau joga została przyjęta przez człowieka Zachodu, który pozostał człowiekiem Zachodu. [...] znaczący jest trend kulturowy, który dobrze oddają jego słowa: ludzie Zachodu zaczęli postrzegać „jogę” jako coś, w co mogą się zaangażować, a nie jedynie coś, co jest „gdzieś tam”<sup>93</sup>.

Jak się wydaje, na gruncie polskim Lutosławski jest znakomitym przykładem tendencji, o której wspomniała De Michelis. Joga nie jest dla polskiego filozofa dyscypliną obcą, ale przeciwnie, systemem ćwiczeń, w który „można się zaangażować”, nie tracąc nic ze swej tożsamości. Więcej nawet, jak pokazuje Lutosławski – za pomocą owego systemu można tę tożsamość obudzić, wzmocnić i sprawić, że w obliczu represji rozbiorowych przemówi ona pełnym głosem. Ów wspomniany wielokrotnie w niniejszym artykule „podręcznik jogi”, czyli *Rozwój potęgi woli...*, jest najlepszą eksplikacją tego przekonania. W wizji filozofa joga stała się przeciwieństwem programem dla Polski i Polaków, sposobem na ich odrodzenie. Wizja ta była bez wątpienia pokłosiem osobistych doświadczeń Lutosławskiego, który angażując się w jogę w pełni, mógł sam przekonać się o jej skuteczności, o jej transformacyjnym charakterze. Transformacja ta, jak wierzył,

---

nizowanych Indusów oraz mieszkańców Zachodu ulegających fascynacji tradycją Indii. Jej źródła należy szukać przede wszystkim w uwarunkowaniach społeczno-kulturowo-politycznych osiemnasto- i dziewiętnastowiecznych Indii. Określenie „nowoczesna” odnosi się nie tylko do „wieku” tych form jogi (ostatnie 150 lat), ale także do jej „geograficznego / kulturowego zasięgu (występuje przede wszystkim w krajach rozwiniętych i środowiskach miejskich)” (E. DE MICHELIS: *A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism*. London–New York 2005, s. 2). Szczegółową historię współczesnej jogi przedstawia E. De Michelis (ibidem).

<sup>92</sup> Ibidem, s. 3.

<sup>93</sup> Ibidem.

przyniosła mu nie tylko zdrowie fizyczne i psychiczne, ale również, o czym wspominał pół żartem, pół serio w listach do Jamesa, pewne szczególne, „jogiczne” zdolności. Pisał na przykład: „Jestem przekonany, że rzuciłbym jogiczną klątwę na każdego, kto usiłowałby zmusić mnie do noszenia paczek i robienia tym podobnych mechanicznych rzeczy, których nienawidzę”<sup>94</sup>; „Ufam mojej jogicznej zdolności jasnowidzenia”<sup>95</sup>, czy narzekając na złe warunki panujące w nowojorskim hotelu – „Jogin jest w stanie znieść wszystko”<sup>96</sup>. W jednym zaś z listów w sposób najzupełniej poważny opisywał swoje spotkanie z pewną amerykańską dziennikarką, która

zaczęła [rozmowę – A.Ś.] z pozycji znawcy, ale gdy tylko powiedziałem jej, że jestem tym joginem od Ciebie, spokorniała i podczas trwającej trzy godziny spowiedzi powiedziała mi wszystko, co wiedziała, dała mi wiele ze swych książek, prosiła, abym napisał coś do jej czasopisma, obiecując, że dobrze mi zapłaci. Książd [który był obecny w czasie spotkania – A.Ś.] z najwyższym zainteresowaniem słuchał tej spowiedzi wydobytej z niej prawdziwymi mocami jogicznymi – stało się bowiem tak, że powiedziała mi więcej i rozmawiała ze mną o wiele bardziej szczerze niż, jak sama mówiła, kiedykolwiek i z kimkolwiek innym<sup>97</sup>.

Przywoływana tu korespondencja jest, co starałam się pokazać, wyjątkowym źródłem informacji, świadectwem wewnętrznych przeżyć Lutosławskiego, więcej nawet – daje wgląd w stan jego umysłu (sam filozof zaznaczał, że w listach zapisana zostaje jego dusza<sup>98</sup>), pozwala zobaczyć jego doświadczenia w czystej postaci. Stanowi więc doskonale uzupełnienie faktograficznej wiedzy o nim. W zakresie podejmowanych tutaj rozważań, a zatem stosunku Lutosławskiego do jogi, a szerzej – recepcji jogi w Polsce, źródła te są szczególnie cenne. Znacznie bowiem poszerzają stan wiedzy na ten temat. Na przykładzie poglądów Lutosławskiego pozwalają dokonać wglądu w cały proces, począwszy od poznania tradycji, rozwoju fascynacji nią, doświadczenia wzlotów i upadków związanych z praktyką i wreszcie – do przyswojenia jej przez próby przeniesienia doświadczeń na szerszą skalę, na budowanie polskiej interpretacji jogi. Można więc pokusić się o stwierdzenie, że Lutosławskiego „listy o jodze” pozwalają uchwycić sam ten moment, w którym joga została „przeszczepiona” i „zaszczepiona” na grunt polski.

---

<sup>94</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, New York, 22 listopada 1907.

<sup>95</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Los Angeles, 3 lutego 1908.

<sup>96</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, New York, 20 listopada 1907.

<sup>97</sup> Ibidem.

<sup>98</sup> Niepublikowany list Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa, Łomża, 24 marca 1899.



Karta pocztowa Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa (sygn. Archiwum Nauki PAN i PAU, K III-155)

Koseow near Kotouyja, Galicia, Austria  
 Sept. Oct. 2, 1905 My dear friend, I should  
 be happy to hear about you, from you or from  
 somebody else to whom you might give for that  
 purpose the unjoined card. I want to send you  
 good news - I have essentially improved my health,  
 and look forward to further improvements. Thanks  
 to constant practice for the last 6 months  
 of very valuable indications contained in a  
 book called Hatha Yoga by Ramacharaka,  
Saktapark, Illinois, 1905 and also another  
 by Swami Vivekananda, Raja Yoga, London, 1903  
 These two, combined with Edward Carpenter's  
Art of Creation, London 1904 have given a great  
 impulse to my thought and will, and have led me  
 to exercise which transforms slowly my body and  
 regenerate it - if you try the same I feel con-  
 fident you might still become young again  
 and transform your heart like I have trans-  
 formed my brain. One important point in this  
 training is limitation of food and regulation  
 of pure water drinking, after having energized  
 both by magnetic passes. This opens great hori-  
 zonts for the future of the race, if Hatha Yoga  
 is taught and practised in schools. I am consid-  
 ering now whether it would not be worth while to  
 go to India to make a closer study of those  
 Hatha Yoga teachers. What do you think of it?  
 If you send with me some American friend to  
 keep company, I should go at once - but he must  
 have at least one year to spare - for these things  
 are not learnt quickly. Is your work progressing?  
 And your health? By all means, by Hatha Yoga, it is

W. Lutosławski  
 You are  
 many new  
 friends  
 as I do not  
 know  
 I have  
 never  
 before  
 I dare  
 not  
 write  
 as  
 I  
 have  
 never  
 before  
 I dare  
 not  
 write  
 as

Karta pocztowa Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa (sygn. Archiwum Nauki PAN i PAU, K III-155)

## Teksty źródłowe

Niepublikowane listy Wincentego Lutosławskiego do Williama Jamesa przechowywane w Archiwum Polskiej Akademii Nauk i Polskiej Akademii Umiejętności w Krakowie (w obrębie spuścizny po W. Lutosławskim, sygn. K III-155):

Jena, 1 stycznia 1898; Leipzig, 21 listopada 1898; Leipzig, 11 lutego 1899; Łomża, 24 marca 1899; Łomża, 15 lipca 1899; Łomża, 23 sierpnia 1899; Łomża, 25 sierpnia 1899; Łomża, 26 września 1899; Kraków, 27 października 1899; Kraków, 4 stycznia 1900; Sassnitz, 20 lipca 1902; Kraków, 4 czerwca 1905; Castelnuovo, 20 lipca 1905; Kossow, 2 października 1905; Castelnuovo, 29 października 1905; Castelnuovo, listopad 1905; London, 22 maja 1906; London, 5 czerwca 1906; London, 18 października 1906; Geneve, 6 kwietnia 1907; Brixham, 24 czerwca 1907; New York, 22 listopada 1907; Los Angeles, 7 stycznia 1908; Los Angeles, 22 stycznia 1908; Boulder, 9 kwietnia 1908; Los Angeles, 3 lutego 1908; Los Angeles, 17 stycznia 1908; Los Angeles, 22 stycznia 1908.

## Bibliografia

- The Correspondence of William James*. Eds. I.K. SKRUPSKELIS, E.M. BERKELEY, H. JAMES. Vol. 1–12. Charlottesville 1992–2004.
- DE MICHELIS E.: *A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism*. London–New York 2005.
- FREDERICK N.: *William James and Swami Vivekananda: Religious Experience and Vedantal Yoga in America*. "William James Studies" 2013, Vol. 9, Spring. Dostępne w Internecie: <http://journal.wjsociety.org/wp-content/uploads/2014/03/frederick.pdf> [data dostępu: 29.04.2017].
- GUTOWSKI P.: *Wincenty Lutosławski w oczach Williama Jamesa*. „Studia z Filozofii Polskiej” 2009, T. 4.
- JAMES W.: *The Energies of Men*. In: IDEM: *Essays in Religion and Morality*. Cambridge 1982.
- JAMES W.: *The Energies of Men*. „Philosophical Review” 1907, 16 January.
- JAMES W.: *The Energies of Men*. „Science” 1907, Vol. 25, Issue 635.
- JAMES W.: *Energie ludzkie*. „Eleusis” 1908, T. 3–4.
- JAMES W.: *Energie ludzkie*. „Odrodzenie” 1921, R. 1, z. 1.
- LUTOSŁAWSKI W.: *Jeden łatwy żywot*. Warszawa 1933.
- LUTOSŁAWSKI W.: *Joga czyli rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia (cz. I)*. „Eleusis” 1907, T. 2.
- LUTOSŁAWSKI W.: *Joga czyli rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia (cz. II)*. „Eleusis” 1908, T. 3–4.

- LUTOSŁAWSKI W.: *Ludzkość odrodzona*. Kraków 1910.
- LUTOSŁAWSKI W.: *Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia. W drugim ulepszo-  
nem wydaniu według dawnych aryjskich tradycji oraz własnych swoich doświadczeń  
podaje do użytku rodaków Wincenty Lutosławski*. Warszawa [Gebethner i Wolff]–  
Kraków [G. Gebethner i Spółka] 1910.
- LUTOSŁAWSKI W.: *Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia. Według dawnych aryj-  
skich tradycji oraz własnych swoich doświadczeń podaje do użytku rodaków Wincenty  
Lutosławski*. Warszawa [Gebethner i Wolff]–Kraków [G. Gebethner i Spółka] 1909.
- LUTOSŁAWSKI W.: *Rozwój potęgi woli. Trzecie ulepszone wydanie*. Wilno [Księgarnia  
Stowarzyszenia Nauczycielstwa Polskiego] 1923.
- LUTOSŁAWSKI W.: *Uniwersytet Mickiewicza w Szwajcarii*. Lwów 1902.
- RAMACHARAKA YOGI: *Hatha Yoga: or, The Yogi Philosophy of Physical Well-Being*. Chicago  
1904.
- SHANKER P., PARAMESWARAN U.: *Swami Vivekananda and William James in the History of  
Transpersonal Psychology*. "Annals of the Bhandarkar Oriental Research Institute"  
1986, Vol. 67, no 1/4.
- Yoga Philosophy. Lectures Delivered in New York, Winter of 1895–6 by the Swami Viveka-  
nanda on Raja Yoga or Conquering the Internal Nature also Patanjali's Yoga Aphorisms,  
with Commentaries*. London–New York–Bombay 1896.

Agata Świerzowska

## Letters on Yoga Correspondence of Wincenty Lutosławski to William James

### Summary

Wincenty Lutosławski (1863–1954) – the Polish philosopher, writer, publicist, and above all social activist, whom – as he believed – the providence entrusted a special mission – to lead the Polish nation to freedom, maintained a long-term friendship with the American philosopher and psychologist William James (1842–1910). The eloquent, though still unexplored evidenced of this relationship are the letters that Lutosławski wrote for almost seventeen years to his friend. Lutosławski's letters cover many various issues ranging from the mundane, though for the Polish philosopher important, financial problems to the sophisticated philosophical issues. One of the important themes appearing in the correspondence is also yoga, which Lutosławski discovered and, at least for some time, thought to be the solution for all his and his nation's problems. Although James was never a yoga enthusiast and did not share Lutosławski's passion for this discipline was well acquainted with the system, personally met Swami Vivekananda (recognized by Lutosławski as one of the best exponents of yoga) and was a sensitive and sympathetic reader of the Polish philosopher's "yogic confessions". The article is an initial attempt to present the main yoga themes appearing in the letters addressed by

Lutosławski to James. They were placed in a wider context of Lutosławski's thought to show the gradual emergence of the idea of yoga as a system designed to enable rebuilding and reviving the Polish nation, the system described by the Polish philosopher in his pioneering yoga book *Rozwój potęgi woli* [The Development of the Power of Will] (Warsaw 1909).

Key words: Lutosławski, James, yoga, Vivekananda, correspondence

Агата Свежовска

## Письма о йоге Винценцы Лютославский Уильяму Джеймсу

### Резюме

Винценцы Лютославского (1863–1954), философа, писателя, публициста, а прежде всего общественного деятеля, которому, как он сам в это верил, по воле providения доверена особая миссия – привести польский народ к обретению свободы, объединяла с Уильямом Джеймсом (1842–1910), философом и психологом, многолетняя дружба. К ее ярким проявлениям, хотя еще не исследованным, относятся письма, которые Лютославский почти семнадцать лет писал американскому коллеге. В этой переписке затрагиваются ежедневные, хотя важные для Лютославского, финансовые вопросы, находятся размышления о прочитанных книгах, рассматривается философская проблематика. Не могли здесь, что очевидно для всех, кто хотя бы поверхностно ознакомился с работами Лютославского, не появиться также мотивы, связанные с йогой. Джеймс, несмотря на то, что сам не подвергся приобретающему в то время все большую популярность увлечению практикой йоги, об этой системе (как о практике, так и о ее философской стороне) знал много. Кроме того, он был лично знаком со Свами Вивеканандой (которого Лютославский считал одним из лучших представителей йоги). Таким образом, Джеймс был благодарным и понимающим адресатом темы йоги, поднимаемой в письмах польского философа.

Статья является попыткой показать мотивы йоги, которые появляются в письмах Лютославского, адресованных Джеймсу. Они анализируются на более широком фоне мыслей и взглядов, а также экспериментов польского ученого. Это дало возможность представить постепенное появление идеи йоги как системы, позволяющей улучшить и возродить Польшу, – системы, описанной Лютославским в его новаторском учебнике йоги *Развитие силы воли* (Варшава 1909).

Ключевые слова: Лютославский, Джеймс, йога, Вивекананда, переписка

ANNA GOMÓŁA  
Uniwersytet Śląski

---

## Nieśmiertelna dusza, rytmiczne oddychanie i posłannictwo narodu O podręczniku Wincentego Lutosławskiego

*Rozwój potęgi woli...* – praca autorstwa Wincentego Lutosławskiego (1863–1954), filozofa i działacza narodowego, za życia autora ukazała się trzykrotnie: w 1909, 1910 i 1923 roku<sup>1</sup>. Najstarsza edycja rozeszła się bardzo szybko, o czym wspominał Lutosławski w *Dopisku do drugiego wydania*:

Pierwsze wydanie tego dzieła, drukowane w 3100 egzemplarzach na wiosnę 1909 roku wyczerpane zostało w kilka miesięcy. Gdy zaś popyt na tę książkę, pomimo jej wielkiej niedoskonałości, nie ustaje, a na zapowiedziane zastąpienie jej nową „psychologią woli” trzeba dużo czasu, puszczam znowu w obieg tymczasem mało co zmieniony tekst pierwotny tego podręcznika [...].

B, s. XXIII

Trzy pierwsze wydania *Rozwoju potęgi woli...* są trudno dostępne, rzadko pojawiają się na rynku antykwarycznym, niełatwo je znaleźć w największych

---

<sup>1</sup> Podaję pełne opisy tych wydań: W. LUTOSŁAWSKI: *Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia. Według dawnych aryjskich tradycji oraz własnych swoich doświadczeń podaje do użytku rodaków Wincenty Lutosławski*. Warszawa [Gebethner i Wolff]–Kraków [G. Gebethner i Spółka] 1909, ss. 192 (oznaczam je: A wraz z podaniem numeru strony); IDEM: *Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia. W drugim ulepszonym wydaniu według dawnych aryjskich tradycji oraz własnych swoich doświadczeń podaje do użytku rodaków Wincenty Lutosławski*. Warszawa [Gebethner i Wolff]–Kraków [G. Gebethner i Spółka] 1910, ss. 196 (oznaczam je: B wraz z podaniem numeru strony); IDEM: *Rozwój potęgi woli. Trzecie ulepszone wydanie*. Wilno [Księgarnia Stowarzyszenia Nauczycielstwa Polskiego] 1923, ss. 201 (oznaczam je: C wraz z podaniem numeru strony).

bibliotekach. Nie znam biblioteki naukowej w Polsce, która posiadałaby kompletny zestaw edycji.

Po ponadpółwiekowej przerwie kolejne wznowienia pojawiły się na przełomie lat 80. XX wieku, kiedy to trzy oficyny wypuściły na rynek łącznie cztery wydania *Rozwoju potęgi woli...*<sup>2</sup>. Także i te niełatwo nabyć, jeszcze trudniej – znaleźć w zbiorach bibliotecznych. W badaniach nad spuścizną Lutosławskiego ostatnie edycje nie są przydatne, stanowią natomiast ciekawy materiał do refleksji nad „niedobrymi praktykami” wydawniczymi. Przede wszystkim żaden z przedruków nie zawiera informacji, z których wersji korzystały poszczególne oficyny i jak je modyfikowały (usuwając między innymi przedmowy i dopiski, przerabiając tytuły rozdziałów)<sup>3</sup>. Jeśli chce się rzetelnie zbadać kwestię zapatrywania Lutosławskiego na jogę – a autor zmieniał nastawienie do tego zjawiska – trzeba korzystać z wydań z pierwszej połowy XX wieku i brać pod uwagę ich układ chronologiczny<sup>4</sup>.

## Podręcznik do jogi?

Przyjmuje się, że książka Lutosławskiego to najstarszy polski podręcznik do jogi. W przekonaniu autora była to praca o charakterze podręcznikowym, ale jogę (zauważmy, że słowo to nie pojawia się w tytule) traktuje się w niej raczej jako metodę, a nie główny cel edukacyjny. Piszącego interesowało zagadnienie woli w kontekście możliwości człowieka<sup>5</sup>, ale i posłannictwa naro-

---

<sup>2</sup> W. LUTOSŁAWSKI: *Rozwój potęgi woli*. Warszawa [Warexpo] 1987, ss. 162; IDEM: *Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia. Leczenie siłą woli*. Koszalin [Horyzont] 1991, ss. 58; IDEM: *Rozwój potęgi woli*. Wrocław [Croma] 1992 (ss. 135) i 1994 (ss. 128).

<sup>3</sup> Np. w wersjach z lat 1909–1923 pierwszy rozdział jest zatytułowany: *Aryjskie tradycje*, w edycjach wydawnictwa Croma – *Hinduskie tradycje*.

<sup>4</sup> Niedopatrzanie w tym zakresie pojawia się np. w ciekawym komunikacie Mateusza DEKERA *Joga jako metoda mesjanistyczna. O koncepcji Wincentego Lutosławskiego* („Przeгляд Religioznawczy” 2014, nr 1, s. 109–115). Autor korzysta – jak pisze – z „wydania podziemnego” *Rozwoju potęgi woli...*; jak sądzę, chodzi o edycję Warexpo z 1987 r., która jest powielaczową odbitką (pozbawioną oryginalnej strony tytułowej, dedykacji, przedmów i dopisku, s. I–XXVI, fragmentów: *Inne redakcje tez zasadniczych, Program polityki narodowej*, notki o autorze wraz z bibliografią jego prac, a także spisu treści, s. 163–201) wydania z 1923 r. M. Deker pisze m.in. na temat postu, modlitwy i służby Bożej, które zaleca Lutosławski, ale nie dodaje, że rozdziały poświęcone tej problematyce filozof dołączył dopiero w trzecim wydaniu.

<sup>5</sup> Pierwsza żona Lutosławskiego – Zofia (Sofía Guadalupe Pérez de Eguía Casanova; 1861–1958) wydała w 1894 r. w Madrycie książkę *El doctor Wolski. Páginas de Polonia*

du<sup>6</sup>. W zainteresowaniach dotyczących woli nie był odosobniony – na początku XX wieku ukazało się po polsku kilka bardzo istotnych dzieł o zbliżonej tematyce<sup>7</sup>. Przełożono *O wolności ludzkiej woli* Artura Schopenhauera (1908)<sup>8</sup>, *Wolę mocy* Friedricha Nietzschego (1911)<sup>9</sup> i *O potędze ducha* Immanuela Kanta (1913)<sup>10</sup>; wśród tłumaczeń znalazły się także prace niezwykle popularnego twórcy poradników motywacyjnych Orisona Mardena<sup>11</sup>. Jeśli chodzi o rodzime publikacje, na uwagę zasługuje wydane w 1911 roku obszerne dzieło *Inteligencja, wola i zdolność do pracy* Jana Władysława Dawida<sup>12</sup>.

Problemem woli, począwszy od XIX wieku, zajmowano się nie tylko teoretycznie, ale i szukano rozwiązań praktycznych – stąd też popularne były

*y Rusia*. Jej polski przekład: *Doktór Wolski (kartki z życia Polaków i Rosyan)*, ukazał się w 1907 r. w Warszawie w tłumaczeniu Heleny Janiny Pajzderskiej. Powieść można uznać za specyficzne i oryginalne świadectwo tych zainteresowań Lutosławskiego; na temat zawartych w niej wątków autobiograficznych oraz kwestii relacji uczuć i woli w związku Lutosławskich por. M. FILIPOWICZ-RUDEK: *Trudna miłość na trudne czasy – Lutosławski oczami Sofii Casanovy*. W: *Wincenty Lutosławski – oblicza różnorodności*. Red. A. PAWŁOWSKI, R. ZABOROWSKI. Drozdowo 2006, s. 35–40.

<sup>6</sup> Na ten temat pisze Krzysztof KOSIOR: *Wincentego Lutosławskiego etyka emanacji woli, natchnienia i narodowego posłannictwa*. W: *Studia z historii etyki polskiej 1900–1939*. Red. S. JEDYNAK. Lublin 1990, s. 117–124.

<sup>7</sup> Omówienie zagadnienia wolnej woli wymaga obszernej monografii, która uwzględniałaby nie tylko dziewiętnastowieczne konteksty, ale sięgała znacznie głębiej – także do starożytności; na ten temat por. np. M. BIZOŃ: *Wolna wola u Greków i Rzymian*. „*Filozofuj!*” 2016, nr 2 (8), s. 32–33.

<sup>8</sup> A. SCHOPENHAUER: *O wolności ludzkiej woli*. Przekł., wstęp, objaśnienia i słowniczek filozoficzny A. STÖGBAUER. Warszawa 1908.

<sup>9</sup> F. NIETZSCHE: *Wola mocy. Próba przemiany wszystkich wartości (studia i fragmenty)*. Przeł. S. FRYCZ, K. DRZEWIECKI. Warszawa 1911.

<sup>10</sup> I. KANT: *O potędze ducha czyli jak panem być chorobliwych uczuć przez samo tylko postanowienie*. Przekł., wstęp i objaśnienia A. STÖGBAUER. Lwów 1913.

<sup>11</sup> Orison Swett Marden (1848–1924) był założycielem (w 1897 r.) i redaktorem pisma „Success” oraz autorem kilkakrotnie wznawianej w różnych wariantach i tłumaczonej na wiele języków książki *Pushing to the Front or, Success under Difficulties, a Book of Inspiration and Encouragement to All Who Are Struggling for Self-Elevation along the Paths of Knowledge and of Duty* (pierwsze wydanie: Boston–New York 1894). Po polsku ukazała się ona na początku XX w. w trzech wersjach; pierwsza – najobszerniejsza (i najbliższa wydaniu z 1894) – to *Sztuka życia. Książka mająca zachęcić i natchnąć wszystkich do odznaczenia się na drodze wiedzy i obowiązku* (brak tłumacza, Warszawa 1902, T. 1 i 2), kolejne były zdecydowanie krótsze: *Wola i powodzenie* (w tłumaczeniu prawdopodobnie Haliny HAŃSKIEJ, pod redakcją Stanisława MICHAŁSKIEGO, Warszawa 1911) oraz *Siła woli i powodzenie* (w tłumaczeniu Aleksandry CALLIER, Kraków–Warszawa 1911). Dwie ostatnie wersje tytułu powstały być może pod wpływem tytułu tłumaczenia niemieckiego: *Wille und Erfolg* (tłumaczyła Elise BAKE, Stuttgart–Berlin 1909).

<sup>12</sup> J.W. DAWID: *Inteligencja, wola i zdolność do pracy*. Warszawa 1911.

podręczniki z tego zakresu, na przykład Juliana Ochorowicza *O kształceniu własnego charakteru* (Warszawa 1873 i 1907). W 1897 roku w Wydawnictwie „Głosu” ukazało się *Kształcenie woli*<sup>13</sup>. Publikacja została wydana zaledwie dwa lata po pierwszej edycji francuskiej – autorem dzieła *Éducation de la Volonté* był Jules-Antoine Payot (1859–1940), pedagog i nauczyciel filozofii. Książka cieszyła się niebywałą popularnością – świadczą o tym liczne przekłady na wiele języków, po polsku drukowano ją – do lat 20. – co najmniej osiem razy<sup>14</sup>. Wspominam o tym nie bez kozery. Wkrótce po ukazaniu się *Rozwoju potęgi woli...* „Tygodnik Ilustrowany” (nr 12 z 20 marca 1909 roku) zamieścił omówienie książki Lutosałwskiego napisane przez Bolesława Prusa. Felietonista (w rubryce *Kronika Tygodniowa*) nie tyle zrecenzował pracę Lutosałwskiego, ile raczej pokazał ją na tle dzieła Payota (które w 1909 roku miało już czwarte polskie wydanie) i rozważań na temat „rozumnej woli”. Szkic nie był wolny od ironii. Prus nazywał Lutosałwskiego „najoryginalniejszym człowiekiem w Polsce”, a wśród dziedzin wiedzy bliskich filozofowi wymienił między innymi: teologię, estetykę, mistykę i magię. O wskazówkach zawartych w omawianej publikacji pisał:

Więc zaleca wstrzemięźliwość od alkoholu, tytoniu, kart, rozpusty, uczy, jak zdobyć łagodność, miłość milczenia, prawdomówność, pracowitość itd., lecz sądzi (co jest dla mnie dużym kłopotem), że zalety powyższe, tudzież mnóstwo innych, zdobyć można – za pomocą rytmicznego oddychania<sup>15</sup>.

Prus zgadzał się z Lutosałwskim, który twierdził, że oddychanie ma wpływ na duchowe i fizyczne siły człowieka, uważał również, że „rozumna wola” jest cenna i rzadka, ale – przed cytatem zawierającym opis ćwiczenia oddechowego – zauważył: „Na nieszczęście szanowny autor swą metodę posuwa niekiedy za daleko”<sup>16</sup>. W podsumowaniu artykułu czytamy, że praca Lutosałwskiego „odpowiada” książce Payota,

tyle jednak w pracy prof. Lutosałwskiego spotyka się „yogizmów”, czyli – magii, praktykowanej przez Hindusów, że należy ją czytać oględnie. Dobrzeby też było, ażeby nasi lekarze powiedzieli coś – o wartości hinduskiej metody oddychania, a psychologowie o pożytku kojarzenia rytmu oddechowego z rytmem wyobrażeń<sup>17</sup>.

Lutosałwski poczuł się urażony tekstem Prusa, dlatego też w *Przedmowie* (datowanej na 3 maja 1909 roku) do wydanej również w 1909 roku książki *Nie-*

<sup>13</sup> J. PAYOT: *Kształcenie woli*. Przeł. J.K. POTOCKI. Warszawa 1897.

<sup>14</sup> We Francji do 1916 r. miała 41 wydań.

<sup>15</sup> B. PRUS: *Rozwój potęgi woli*. „Tygodnik Ilustrowany” 1909, nr 12, s. 229.

<sup>16</sup> Ibidem.

<sup>17</sup> Ibidem.

*śmiertelność duszy i wolność woli* ripostował (lekceważenie recenzenta zaznaczając określeniem „pocziwy Prus”):

Wpływ determinizmu niemieckiego i żydowskiego szerzył zniechęcenie i zwyrodnienie, a najpopularniejsze dzieło Payota o kształceniu woli, które miało u nas wielkie powodzenie, i zachwalane jest z najlepszą intencją przez pocziwego Prusa, – zawiera subtelny truciznę moralną, bo w założeniu swem przeczy i nieśmiertelności duszy i wolności woli.

Czytelnicy, którzy więcej pragnęliby się dowiedzieć o sposobach kształcenia woli, znajdą szereg ćwiczeń i wskazówek w niedawno wydanym dziele mojem „Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia”<sup>18</sup>.

Fundamentem przedstawionych refleksji było przekonanie o nieśmiertelności duszy. Z tego wypływało zalecenie kształtowania woli, której zadaniem było „poskromienie przewagi ciała” czy „opanowanie ciała” (por. także na przykład A, s. 86), by mogła się pojawić „świadomość potęgi duszy”<sup>19</sup>. Ci, którzy nie podzielali stanowiska autora, byli przedstawiani jako podatni na obce, niekorzystne wpływy. Owa obcość miała aspektowo charakter zbiorowy („determinizm niemiecki i żydowski”) lub indywidualny – propozycja Payota nie była prezentowana jako przejaw myśli francuskiej. Ponadto fragment polemiczny pozwolił Lutosławskiemu na promowanie *Rozwoju potęgi woli...* i zareklamowanie zawartych w tej pracy ćwiczeń.

## Przyczyny i czas powstania książki

O okolicznościach powstania *Rozwoju potęgi woli...* Lutosławski pisze między innymi w *Przedmowie* do wydania pierwszego. Wspomina kilkuletnią chorobę, na którą zapadł w 1898 roku. Owa niemoc (tu rekonstruuje jedynie wersję podaną przez autora<sup>20</sup>) objawiała się letargami, które

przytrafiały się mniej więcej co miesiąc, ale nie zupełnie regularnie i trwały nie mniej niż pięć dni i nie więcej, niż dni dwadzieścia. Następujące

<sup>18</sup> W. LUTOSŁAWSKI: *Nieśmiertelność duszy i wolność woli. Listy do młodszego brata o metafizycznych zagadnieniach*. Warszawa 1909, s. 6.

<sup>19</sup> Ibidem, s. 87.

<sup>20</sup> Pamiętać jednak należy, że inne źródła odmiennie przedstawiają tę kwestię; por. np. P. BILIŃSKI: *Między sympatią a antagonizmem – o współpracy Wincentego Lutosławskiego z Polską Akademią Umiejętności i Uniwersytetem Jagiellońskim*. W: *Wincenty Lutosławski (1863–1954)*. Red. R. MAJKOWSKA, E. FIAŁEK. Kraków 2010, s. 109–110. Ponieważ owe rozbieżności nie są głównym problemem artykułu, nie omawiam ich.

po nich fazy zdrowia trwały nie krócej, niż 10 dni i nie dłużej niż sześć tygodni, a zwykle krócej niż trzy tygodnie. W ciągu roku więc przypadało dziewięć do dziesięciu letargów.

A, s. VIII

Mimo wizyt u sławnych lekarzy, wyjazdów do uzdrowisk, stosowania nowoczesnych podówczas terapii („Próbowano elektryczności, masażu, hipnotyzmu” – A, s. X) nie było znaczącej poprawy. Przebywając w Londynie w 1903 roku, Lutosławski zaczął studiować piśmiennictwo dotyczące zdrowia i chorób, zwłaszcza chronicznych, i – jak zauważył:

Zagłębiając się w tą literaturę spostrzegłem, że odwieczne doświadczenia, znane pod nazwą Jogi w Indjach, przenikać zaczynają teraz do Ameryki dzięki misjonarzom indyjskim, uczniom znakomitego pustelnika Ramakryshny<sup>21</sup>, który polecił im działanie na dalekim zachodzie. Przekonałem się, że niektóre najnowsze badania zachodniej nauki fizjologicznej potwierdzają dawne tradycje indyjskie.

A, s. XI

W następnym akapicie Lutosławski relacjonował – podjęte w 1905 roku – pierwsze, niezbyt udane, eksperymenty z ćwiczeniami oddechowymi. Kolejne przeprowadził w lipcu tego samego roku w kosowskim sanatorium doktora Apolinarego Tarnawskiego; w sierpniu odzyskał zdrowie. Jak czytamy w otwierającym fragmencie *Przedmowy* do pierwszego wydania *Rozwoju potęgi woli...*:

Podręcznik niniejszy powstał w lecie 1905-go roku w lecznicy d-ra Tarnawskiego i służył w odpisach od tego czasu wielu osobom tak skutecznie, że dziś ogłoszenie go drukiem odpowiada istniejącej potrzebie. Od publikacji dotąd wstrzymywali niektórzy lekarze, uważający poglądy Hindusów, na których się opieram za sprzeczne z danymi współczesnej medycyny.

A, s. V

Kilka stron dalej znajdziemy informację o planach związanych z tym opracowaniem. Przytoczę fragment świadczący o tym, że podręcznik – w mniemaniu autora – miał wciąż prowizoryczną formę:

---

<sup>21</sup> Do autorytetu Ramakryshny (1836–1886), mistyka i jogina, odwołuje się LUTOSŁAWSKI w wydanej w tym samym czasie, co *Rozwój potęgi woli*, książce *Religja w życiu narodowym* (Warszawa 1909), tam m.in. czytamy: „Wielki mędrzec indyjski, Rama-Kryszna, który żył w drugiej połowie XIX-go stulecia, opowiadał, że przez szereg lat poddawał się kolejno wpływom i obrządkom różnych religii, uważanych powszechnie za wrogie sobie, jak np. braminizm i mahometanizm, a w miarę, jak się przejmował ich najgłębszą treścią, dochodził do przeświadczenia, że wszystkie do jednej i tej samej znajomości Boga i świata prowadzą” (ibidem, s. 17).

Miałem zamiar napisać o tem nowe i obszerniejsze dzieło, z uwzględnieniem narastającej w ostatnich latach literatury przedmiotu i zebranych w Ameryce wiadomości – lecz postanowiłem wprzód wydać rękopis pierwotny niniejszego podręcznika, który ma to znaczenie, że posłużył mi dla odzyskania zdrowia.

A, s. XIII

W pierwszej dekadzie XX wieku Lutosławskiego zajmował problem „wolności jaźni i potęgi ducha” (A, s. XIX), a wydanie podręcznika (nawet w roboczej, niezamkniętej formie) było pretekstem do mówienia o własnych doświadczeniach. Filozof czuł potrzebę nauczania, że przez dbałość o ciało możliwe jest odrodzenie duchowe ludzkości. Jego przypadek miał stanowić dowód. Lutosławski był w tym zgodny z koncepcjami charakterystycznymi dla ruchu New Thought<sup>22</sup>, choć odwoływał się do polskich wieszczów. A zatem powtórzę raz jeszcze: celem ostatecznym miała być „potęga ducha” (taka, jaką wyobrażali sobie – zdaniem Lutosławskiego – Mickiewicz, Słowacki i Krasiński), warunkiem osiągnięcia tego celu: zdrowe, niezatrute tytoniem (palenie to „ohydny nałóg”, jakże podobny „do nadużyć i zbrodni płciowych” – A, s. XXIII) i alkoholem ciało, które można kształtować i uzdrawiać przez ćwiczenia psychofizyczne obejmujące między innymi (jak powiedzielibyśmy dzisiaj) „ważne jedzenie”. Mimo przekonania o możliwościach samodoskonalenia się człowieka już w pierwszym wydaniu podręcznika pojawia się myśl, że istnieją również czynniki od jednostki niezależne:

Jest Łaska Boża, której nie kupimy sobie żadną ofiarą, żadnym nawet męczeństwem ani bohaterstwem, choć pewne ofiary a wszystkie bohaterstwa przygotowują nas do przyjęcia tej Łaski, na którą sobie niczym zasłużyć nie umiemy. Ta Łaska tym obficiejszy służy nam, im lepiej użyjemy własną wolę, własną wiedzę, aby się do przyjęcia owej nieobliczalnej, niezasłużonej, niezrozumiałej Łaski przygotować. Ale gdy sobie wyobrażymy, że tymi przygotowaniem można Łaskę zdobyć jako rzecz nam należną, bluźnimy i okazujemy się niewdzięcznymi, a takich Łaska najczęściej omija.

A, s. XX

Już w pierwszej edycji autor projektował zarówno naukową refleksję nad jogą poprzez badanie nielicznych osób, którym udało się „przebudować i przeobrazić ciało” (a jednocześnie przestrzegał także przed myśleniem „statystycz-

---

<sup>22</sup> Prekursorem ruchu New Thought był Phineas Quimby (1802–1866), amerykański uzdrowiciel, który uważał, że choroba jest spowodowana błędnymi przekonaniem. O twórczości Lutosławskiego w kontekście New Thought zob. A. ŚWIERZOWSKA: *Esoteric Influences in Wincenty Lutosławski's Programme of National Improvement. Prolegomena. "The Polish Journal of the Arts and Culture"* 2015, no 1, s. 147–172.

nym” – wiele niepowodzeń nie stanowiło dowodu na niemożność zmiany), jak i próbował określić optymalne warunki dla takich badań (odpowiednio urządzona i wyposażona pracownia w górach). Jak wspomniałam, Lutosławski żywił przekonanie, że *Rozwój potęgi woli...* to pierwsza redakcja podręcznika. W wydanej w 1910 roku *Ludzkości odrodzonej*<sup>23</sup> podkreślił to dwukrotnie – nie tylko w tekście głównym, ale też w zamieszczonym na s. VI (pomiędzy dedykacją a *Przedmową*) wykazie, który zatytułował: *Dzieła tegoż autora, przygotowane i uzupełniające „Ludzkość odrodzoną”*. Jest to spis nie tylko prac opublikowanych, ale także projektowanych – część z nich, w tym teksty poświęcone jodze, nie została zrealizowana<sup>24</sup>. Wykaz ma zasadniczo układ chronologiczny<sup>25</sup> – od wydanych w 1901 roku *Wykładów jagiellońskich* (T. 1) do *Rozwoju potęgi woli...* z 1909 roku. Po opisie tej ostatniej książki następuje krótkie omówienie treści<sup>26</sup>, a następnie zapowiedź jej zmienionych edycji:

Zawiera w przedmowie obraz pracowni psycho-fizycznej w Tatrach, która stanowiłaby niezbędną część kuźnicy narodowej, opisanej w ostatnim rozdziale niniejszego dzieła. Dzieło to jest obecnie na wyczerpaniu, lecz wkrótce będzie zastąpione przez dwa inne [...]<sup>27</sup>.

Pierwszym z nich miała być *Psychologia woli teoretyczna i praktyczna, drugie znacznie powiększone i zupełnie przerobione wydanie „Rozwoju potęgi woli przez psycho-fizyczne” ćwiczenia*. Krótkie streszczenie zapowiada nowe rozłożenie akcentów i zmodyfikowany podział treści:

Z dzieła tego wykluczono wszelkie niepewne hipotezy o istnieniu i działaniu prany, a zastąpiono je czynnikami w zachodniej psychologii powszech-

<sup>23</sup> W. LUTOSŁAWSKI: *Ludzkość odrodzona. Wizje przyszłości*. Warszawa–Kraków 1910.

<sup>24</sup> Lutosławski prowadził bardzo aktywną politykę wizerunkową, publikując w swoich książkach informacje o wydanych pracach. W *Ludzkości odrodzonej...* dodatkowy spis na s. 270–276 uzupełniony został wskazówkami zawierającymi szczegółowe dane bibliograficzne oraz informacjami na temat wystąpień i wykładów Lutosławskiego; ta sama wersja wykazu znalazła się w drugim wydaniu *Rozwoju potęgi woli...*; por. B, s. 189–195.

<sup>25</sup> Układ chronologiczny dotyczy prac wydanych po polsku – wyjątkiem jest umieszczona na końcu publikacja w języku niemieckim *Seellenmacht* (Leipzig 1899), która opatrzona została następującą uwagą: „W książce tej, napisanej przed nawróceniem autora, należy zastąpić rozdział VII p.t. »Seelenpaare«, jako niezgodny z nauką kościoła, przez rozprawę »Metafizyka płci«, zawartą w I-ym tomie Eleusis” (W. LUTOSŁAWSKI: *Ludzkość odrodzona...*, s. VI).

<sup>26</sup> Lutosławski nie streszczał jednak tej książki, lecz jedynie eksponował to, co ważne było w odniesieniu do *Ludzkości odrodzonej...*

<sup>27</sup> W. LUTOSŁAWSKI: *Ludzkość odrodzona...*, s. VI.

<sup>28</sup> W przywołanym wykazie tytuł książki *Rozwój potęgi woli...* pojawia się w różnych wariantach zapisu.

nie uznanymi, przy obszernem uwzględnieniu literatury przedmiotu europejskiej i amerykańskiej. Natomiast wiadomości o Jodze Hindusów, zawarte w pierwszym wydaniu *Rozwoju Potęgi Woli*, znacznie rozszerzone i uzupełnione wejdą do nowego dzieła<sup>29</sup>.

Owym dziełem miała być *Joga Hindusów* z podtytułem: *drugie znacznie powiększone i uzupełnione wydanie części egzotycznej dzieła „Rozwój potęgi woli przez psycho-fizyczne ćwiczenia”*<sup>30</sup>. Zakładany podział świadczy o tym, że mimo lekceważenia okazanego Prusowi, Lutosławski przemyślał uwagi zamieszczone w „Tygodniku Ilustrowanym”, stąd też część pierwsza miała referować aktualny stan badań psychologicznych nauki zachodniej, a część druga odnosić się do jogi w kontekście kultury Hindusów. Tymczasem w 1910 roku ukazała się druga edycja dzieła, różniąca się od pierwszej głównie *Dopiskiem do drugiego wydania*<sup>31</sup>, w którym Lutosławski zaznaczył:

Przykładanie kryterjum naukowego do takiego podręcznika, który po raz pierwszy do naszej literatury wprowadza ćwiczenia, wyprobowane gdzieindziej – jest najzupełniej niewłaściwym. Także nie godzi się czynić autora odpowiedzialnym za szerzenie tych ćwiczeń<sup>32</sup>. Autor je wyprobował, bardzo mu pomogły – więc je podaje do powszechnej wiadomości – ale nikogo szczególnie nie zachęca, by koniecznie na tę drogę wchodził [...].

Sądzić zaś o nich [tj. ćwiczeniach psychofizycznych – A.G.] na zasadzie ogólnej fizjologicznej wiedzy europejskiej nie mamy prawa, bo w Europie te rzeczy dotąd naukowo badane nie były. Badanie ciała widzialnego, jego narządów i funkcji, zawsze może dać tylko wnioski o tym, co jest badane, a w żadnym wypadku nie upoważnia do wniosków o niemożliwości lub nie istnieniu narządów i funkcji niewidzialnych, które obok tych pierwszych mogą istnieć niepostrzeżenie, tak jak elektryczność istniała obok światła, ciepła i przemian chemicznych, choć przez długie wieki nie była spostrzeżona ni badana.

B, s. XXVI–XXVIII

<sup>29</sup> W. LUTOSŁAWSKI: *Ludzkość odrodzona...*, s. VI.

<sup>30</sup> W *Ludzkości odrodzonej...* Lutosławski rozróżnia jogę „indyjską” i „inną” (którą można będzie rozwijać w odpowiednio wyposażonych pracowniach psychofizycznych); celem tej drugiej będzie „rozwój ducha narodowego” przez wyzwolenie od chorób za pomocą m.in. ćwiczeń psychofizycznych; por. *ibidem*, s. 77, 248–249.

<sup>31</sup> Przedmowy w wydaniach dzieł Lutosławskiego często numerowano cyframi rzymskimi – tak też było w przypadku *Rozwoju potęgi woli...*, dlatego nie zmienił się układ tekstu głównego. W wydaniu drugim, które jest o cztery strony dłuższe, rozszerzony został zamieszczony na końcu wykaz prac autora.

<sup>32</sup> Niemniej w kolejnym akapicie proponował pomoc w ćwiczeniach osobie, która „zechce spędzić pod jego kierunkiem najmniej pół roku” (B, s. XXVII).

To fragment szczególnie ciekawy dla kulturoznawcy – w nim Lutosławski przeciwstawił się symplicystycznemu empiryzmowi, nie używając przy tym argumentów właściwych filozofowi-spirytualiście, lecz raczej przedstawicielowi nauk przyrodniczych<sup>33</sup>. Widział wyraźny rozdzwitek między tradycjami intelektualnymi Wschodu i Zachodu, co więcej – refleksji zachodniej nie przyznał uniwersalnej wartości, lecz wskazał na jej kontekstualne ograniczenia. Pod tym względem ustęp ten przypomina fragmenty pierwszego rozdziału *Rozwoju potęgi woli...*, w którym Lutosławski pisał na temat niedostatków wiedzy chemicznej i wspominał, że do tej pory rozpoznane zostały jedynie właściwości tlenu.

Jaki zaś wpływ istotny wywierają inne składniki, które powietrze zawiera w większej lub mniejszej ilości, tego chemja dotąd nie zbadała.

Składników tych może być więcej niż się śniło chemikom, jak świadczy niedawne odkrycie argonu.

A, s. 9

Przytoczone uwagi były wprowadzeniem do opisu prany, nazwanej „materią wyższego rzędu” (jej właściwości prezentuje autor na s. 9–11). Potem następowała próba wyjaśnienia różnic pomiędzy formami poznania charakterystycznymi dla Zachodu (poznanie odnoszące się do danych zewnętrznych) i Wschodu (poznanie przez „skupienie się w duchu”). Propozycja napisania dwóch dzieł zawarta w wykazie pomieszczonym w *Ludzkości odrodzonej* miała wychodzić naprzeciw potrzebie oddzielenia tego, co w zakresie badań nad wolą mogły oferować tradycje wschodnia i zachodnia. Przypominając o niej w *Dopisku do drugiego wydania*<sup>34</sup>, Lutosławski stwierdził, że do realizacji tego zadania potrzebuje warunków, które mogłyby mu zapewnić kuźnica narodowa<sup>35</sup>, a czytelników prosił o rozpowszechnianie jego dzieł i pomoc w zbieraniu środków na ten cel. Natomiast w *Dopisku do drugiego wydania* zamieszczonym w trzeciej

---

<sup>33</sup> Wincenty Lutosławski był najstarszym z ośmiorga dzieci Franciszka Lutosławskiego (z wykształcenia agronoma), który posiadał duży majątek – ok. 2000 ha. Najbardziej dochodowym przedsięwzięciem w rodzinnym majątku w Drozdowie był browar. Wincenty, by zdobyć wiedzę przydatną w zarządzaniu nim, w 1881 r. podjął studia w Politechnice Ryskiej (studiował m.in. u Wilhelma Ostwalda, chemika, późniejszego laureata Nagrody Nobla). Po dwóch latach wyjechał z Rygi do Dorpatu, zamierzał tam kończyć studia chemiczne, a także studiować filozofię u Gustawa Teichmüllera. W 1885 r. uzyskał stopień kandydata chemii i kandydata filozofii, a w 1887 r. otrzymał magisterium z filozofii; szerzej na ten temat por. W. LUTOSŁAWSKI: *Jeden łatwy żywot*. Warszawa 1933, s. 28–151.

<sup>34</sup> W *Dopisku* Lutosławski precyzuje, że „Joga Hindusów” miałyby zawierać „wyłącznie indyjskie metody ćwiczenia woli” (B, s. XXIX–XXX).

<sup>35</sup> Czyli miejsce, w którym osoby chcące „służyć sprawie narodów mogłyby się wyzwać od wszystkiego, co ich siły osłabia” (W. LUTOSŁAWSKI: *Ludzkość odrodzona...*, s. 229).

edycji<sup>36</sup> już nie pisał o planowanych wcześniej książkach, ale podawał kwoty, jakie byłyby potrzebne, żeby uruchomić pierwszą kuźnicę (C, s. XXVI).

Wypada żałować, że Lutosławski nie zrealizował swych zamierzeń. Filozof wiele podróżował, w czasie wyjazdów korzystał ze zbiorów najlepszych bibliotek naukowych świata i gromadził własną kolekcję książek, brał udział w kongresach i sympozjach, wykladał w wielu miejscach; miał także liczne naukowe i pozanaukowe kontakty w różnych środowiskach. Nawet gdyby powstała wyłącznie praca poświęcona „jodze Hindusów”, byłyby to znakomity materiał do badań na temat zachodniego stanu wiedzy o technikach jogi, a zwłaszcza – o dominujących w tym zakresie wyobrażeniach.

## World's Parliament of Religions

Nie wiadomo, kiedy po raz pierwszy Lutosławski zetknął się z informacjami na temat jogi, na pewno jednak usłyszał o niej podczas wystawy światowej, która odbyła się w Chicago w 1893 roku. World's Columbian Exposition zorganizowano, by uczcić czterechsetną rocznicę przybycia Kolumba do Nowego Świata. Bogaty program obejmował nie tylko liczne ekspozycje (prezentujące najnowsze wynalazki techniczne), ale także wiele imprez towarzyszących, w tym około dwustu „światowych kongresów” i „światowych parlamentów”, którym przewodniczył Charles Carroll Bonney. Największym i najbardziej spektakularnym z nich był World's Parliament of Religions<sup>37</sup> – czyli spotkanie przedstawicieli różnych religii (odbywało się ono 11–27 września 1893 roku)<sup>38</sup>. Było to wydarzenie na tyle ważne dla autora *Rozwoju potęgi woli...*, że informacja o nim otwiera pierwszy rozdział książki:

W ostatnich latach, szczególnie od czasu wystawy w Chicago<sup>39</sup> w 1893-m r., zaczynają do Europy przenikać w formie popularnej rozmaite praktyki i teorie dalekiego Wschodu, dotąd głównie uprawiane i wyznawane przez uprzywilejowaną kastę braminów indyjskich.

A, s. 1

Lutosławski we wspomnieniach zatytułowanych *Jeden łatwy żywot* (spisywanych blisko cztery dekady po wystawie w Chicago) twierdził, że brał udział w World's Parliament of Religions:

<sup>36</sup> Fragment zatytułowany *Dopisek do drugiego wydania* różni się zakończeniem w wydaniu drugim i trzecim, nie ma go w wydaniach powojennych.

<sup>37</sup> Ch.C. Bonney odegrał także ważną rolę w organizacji tego przedsięwzięcia.

<sup>38</sup> Por. np. <https://parliamentofreligions.org/parliament/chicago-1893>.

<sup>39</sup> Wspominał o niej również w rozdziale *Radza joga*, pisząc o Vivekanandzie.

W Chicago miałem pierwszy publiczny wykład po angielsku na zebraniu u Dra Forstera, organizatora Parlamentu religji. Tematem było istnienie jaźni i wykład ten został ogłoszony w piśmie *The Journal of speculative philosophy*, w grud. 1893 r. w Waszyngtonie, pod tytułem *O różnicy między wiarą i wiedzą co do nieśmiertelności duszy*<sup>40</sup>.

Wydaje się, że piszącego zawodzi pamięć – dokumenty poświęcone kongresom, które odbywały się w ramach wystawy światowej w Chicago, wskazują na to, że Lutosławski był, jako profesor Uniwersytetu w Kazaniu<sup>41</sup>, prelegentem podczas Kongresu Filozoficznego. Jak czytamy w pracy z 1897 roku poświęconej dziejom wystawy:

Dr. Harris's address was followed by one on Teleology in the Modern Philosophy of Nature, by Prof. H. N. Gardner, of Smith College, Northampton, Mass. And next in order was a paper by Prof. W. Lutoslawski, of the University of Kayan, Russia, on. The Difference between Knowledge and Belief as to the Immortality of the Soul<sup>42</sup>.

Po tym fragmencie następuje kilkustronicowy wyciąg z artykułu polskiego filozofa<sup>43</sup>. W tym samym tekście pojawia się informacja, że Kongresowi Filozoficznemu przewodniczył dr R.N. Foster<sup>44</sup>, potwierdza to także sprawozdanie zawarte w listopadowym numerze „*The American Naturalist*”<sup>45</sup>. Natomiast za organizację World's Parliament of Religions były odpowiedzialne komitety – w tym główny, tj. General Committee on Religious Congresses, pod przewodnictwem Johna Henry'ego Barrowsa<sup>46</sup>.

<sup>40</sup> W. LUTOSŁAWSKI: *Jeden łatwy żywot...*, s. 194.

<sup>41</sup> Lutosławski w Kazaniu pracował w latach 1890–1893.

<sup>42</sup> *A History of the World's Columbian Exposition Held in Chicago in 1893; By Authority of the Board of Directors*. Vol. 4: *Congresses*. Ed. R. JOHNSON. Chicago 1897, s. 367 (rozdział: *The Philosophical Congress*).

<sup>43</sup> *Ibidem*, s. 367–371.

<sup>44</sup> *Ibidem*, s. 357. Lutosławski we wspomnieniach pisał, że w Waszyngtonie (który odwiedził po pobycie w Chicago) spotkał heglistę W.T. Harrisa, który przyjął jego artykuł do redagowanego przez siebie periodyku (W. LUTOSŁAWSKI: *Jeden łatwy żywot...*, s. 199). Ale cytat z materiałów pokonferencyjnych (przyp. 42) świadczy jednak o tym, że poznali się podczas wystawy światowej. Warto dodać, że Harris miał także wystąpienie na forum World's Parliament of Religions; zob. *The World's Congress of Religions. The Addresses and Papers Delivered before the Parliament and an Abstract of the Congresses Held in the Art Institute*. Chicago, Illinois, U.S.A., August 25 to October 15, 1893. Under the auspices of the World's Columbian Exposition. Ed. J.W. HANSON. Chicago 1894, s. 64–73.

<sup>45</sup> *Proceedings of Scientific Societies*. „*The American Naturalist*” 1893, Vol. 27, no 323 (Nov.), s. 1028.

<sup>46</sup> Por. np. *World's Parliament of Religions. An Illustrated and Popular Story of the World's First Parliament of Religions, Held in Chicago in Connection with the Columbian Exposition*

Lutosławski nie był oficjalnym gościem World's Parliament of Religions i nie znajdziemy jego nazwiska w publikacjach na temat tego wydarzenia, musiał jednak w Chicago zetknąć się z Vivekanandą (1863–1902), choć o tym nie wspominał. Być może przyczyną tego milczenia było niezadowolenie, a może nawet uraza wynikająca z tego, że on sam nie został zauważony. Stąd też zapewne złośliwe uwagi pod adresem organizatorów spotkania w Chicago:

Parlament religii był rodzajem wieży Babel, a naiwność inicjatorów takiego zebrania obniżała w moich oczach umysłowość Amerykanów. Wydawali się oni ludźmi oderwanymi od tradycji i jakiegokolwiek powagi, a ufający jedynie własnemu, bardzo niewycwiczonemu rozumowi. Brak u nich czci dla wiekopomnej zasługi, gdyż demokratyczny obłęd ukazuje im ludzi jako zasadniczo równych – i nie mają oni pojęcia o różnicach, które zachodzą między twórczym geniuszem a talentem<sup>47</sup>.

Vivekananda (rówieśnik Lutosławskiego), mnich – uczeń mistyka Rama-krishny – był jedną z najważniejszych postaci spotkania w Chicago, to on wygłosił przemowę rozpoczynającą się od słynnego zdania: „Sisters and brothers of America”, za co został – jak przekazują źródła – nagrodzony kilkunastominutową owacją<sup>48</sup>. To Vivekananda, któremu od wystąpienia na wystawie światowej przypadła rola aktywnego i skutecznego popularyzatora tradycji hinduistycznych na Zachodzie, a nie Lutosławski, był w centrum uwagi.

Pobyt w USA w 1893 roku zaowocował jeszcze jedną ważną (zwłaszcza gdy omawia się zainteresowanie Lutosławskiego jogą) znajomością. Filozof poznał wtedy Williama Jamesa<sup>49</sup>, z którym później przez dłuższy czas wymieniał listy, a jednym z ważniejszych tematów było zagadnienie ćwiczeń psychofizycznych. Tego wątku nie będę jednak rozwijać – o korespondencji obu badaczy pisze

---

of 1893. Ed. J.H. BARROWS. Vol. 1. Chicago 1893; lub *The World's Congress of Religions. The Addresses and Papers...*

<sup>47</sup> W. LUTOSŁAWSKI: *Jeden łatwy żywot...*, s. 200–201.

<sup>48</sup> Zob. Neely's *History of the Parliament of Religions and Religious Congresses of the World's Columbian Exposition*. Compiled from original manuscripts and stenographic reports. Ed. W.R. HOUGHTON. Chicago 1894, s. 64. O sławie tego zdania świadczy chociażby to, że Barack Obama podczas spotkania w 2015 r. w New Delhi strawestował je, mówiąc: „Sisters and brothers of India” (*Sisters and Brothers of India: Obama Invokes Vivekananda*. Dostępne w Internecie: <http://www.hindustantimes.com/india/sisters-and-brothers-of-india-obama-invokes-vivekananda/story-iIPN2k3B1lrL8CLHQRYnFO.html> [data dostępu: 01.2016]).

<sup>49</sup> Co ciekawe, Jamesa, którego nazywał jednym z najbliższych przyjaciół i uważał za „człowieka zacnego, nadzwyczaj inteligentnego i zdolnego”, traktował z wyższością, ponieważ ten nie znał greki; zdaniem Lutosławskiego to obniżało wartość naukowych kwalifikacji Jamesa; zob. W. LUTOSŁAWSKI: *Jeden łatwy żywot...*, s. 201–202.

w tym tomie Agata Świerzowska, a wcześniej zajmował się tym zagadnieniem Franciszek Lyra<sup>50</sup>.

## „Aryjskie tradycje”

Cudzysłów, którym oznaczyłam frazę „aryjskie tradycje”, ma dwa znaczenia. Wskazuje, że jest to cytat (tak brzmi tytuł pierwszego rozdziału<sup>51</sup> *Rozwoju potęgi woli...*), i sugeruje jednocześnie mój dystans do wizji Lutosławskiego. Rozdział pierwszy otwiera informacja na temat wystawy światowej w Chicago (1893), następnie autor porównuje prawo karmy z chrześcijańską koncepcją łaski. Owo przeciwstawienie zawiera ton wyższości, filozof pisze bowiem, że dla Hinduśców istnieje „sprawiedliwość, ale nie znają jeszcze łaski”. Wnet jednak następuje zadziwiający zwrot, Lutosławski pyta:

Czy mamy jednak wyrzec się zupełnie dziedzictwa naszych aryjskich przodków?<sup>52</sup>

Czy, przyjąwszy religię chrześcijańską, która wśród Semitów powstała, religię pokory, łaski, krzyża, mamy uznać za zbyt cenne te środki, którymi nasi praojcowie aryjscy zdobywali siły nadzwyczajne dla siebie i tych wybranych z którymi się dzielili?

Czy nie moglibyśmy zdobyć sił podobnych i użyć ich dla powszechnego użytku bliźnich?

Duch aryjski się budzi u nas w różnych przejawach indywidualizmu, dochodzących do zaprzeczenia chrześcijaństwa. Ale lepiej będzie, jeśli usuniemy pozorny konflikt między religią semicką a aryjską tradycją, łącząc obie, stosując każdą w sferze właściwej.

A, s. 3

<sup>50</sup> F. LYRA: *The Letters of William James to Wincenty Lutosławski*. „The Yale University Library Gazette” 1976, Vol. 51, no 1, s. 28–40.

<sup>51</sup> Fakt, że jest to rozdział pierwszy, nie jest bez znaczenia – w nim bowiem autor określa fundamenty swoich rozważań.

<sup>52</sup> Dwie dekady wcześniej stanowisko Lutosławskiego było nieco inne; wyraził je m.in. w artykule poświęconym Towarzystwu Teozoficznemu; jak pisał: „[...] główni przedstawiciele tego towarzystwa studium cywilizacji aryjskiej inaczej pojmują niż uczeni europejscy. Nas studium zmarłych cywilizacji zajmuje jedynie dla tego, że w historii minionych epok odnajdujemy początki wszystkiego tego, co dziś się rozwinęło – same zaś te początki bezwątpienia niżej stawiamy niż późniejszy ich rozwój” (W. LUTOSŁAWSKI: *Współczesny ruch teozoficzny w Anglii, Ameryce i Indjach wschodnich*. „Ateneum” 1888, R. 13, T. 2, z. 2).

Następnie autor pisze o tym, że konflikt między „religią semicką a aryjską tradycją” jest pozorny, obie bowiem dopełniają się – religia pokazuje (zdaniem oczywiście Lutosławskiego, który tu mija się z wykładnią teologiczną), jak dzięki pokorze „zdobywać łaskę”, tradycje aryjskie pomagają w budowaniu „potęgi własnej”. Lutosławski podpira to przekonanie Ewangelią, twierdząc: „[...] i Chrystus wymaga, byśmy pomagali samym sobie i mnożyli zdobyte łaski i skarby, unikając zarówno zwątpienia, jak i pychy” (A, s. 4), a kilka akapitów dalej przekonuje, że katolicyzm jest „religią aryjską”. Nie chciałabym poruszać kwestii zasadności tej opinii i jej ideologicznego umocowania<sup>53</sup>, a jedynie zwrócić uwagę na emocjonalny, a nawet aksjologiczny wymiar (kształtowany między innymi przez takie określenia, jak: „semickie zabobony”, protestantyzm i jego „zwrot wstecz”), który jest wyraźnie widoczny w tekście *Rozwoju potęgi woli...*:

Bo trzeba pamiętać, że jakkolwiek Chrześcijaństwo ma semicki początek, to na jego rozwój wpłynęła grecka filozofia i rzymska organizacja prawna. Katolicyzm zatem jest przeważnie Aryjską religią. Raczej protestantyzm stanowi zwrot wstecz ku czysto semickiej czci litery.

Hindusi na nas patrzą, jako na niewiernych pobratymców, którzy wyrzekli się dumy wielkich swych przodków i zostali zarażeni semickimi zabobonami. Znają oni chrześcijaństwo głównie w kształcie protestantyzmu i według niego sądzą o całej Europie. Nie wiedzą, ile Aryjskiej twórczości tkwi w katolicyzmie, a szczególnie w katolickiej mistyce.

A, s. 6

Napisałam na początku, że analizując dzieło Lutosławskiego, trzeba brać pod uwagę chronologiczny układ wydań. W każdej kolejnej edycji pojawiał się (obok wcześniejszych) nowy wstęp; wersje z 1909 i 1910 roku zawierały po dziewięć rozdziałów<sup>54</sup>, do ostatniej dołączone zostały trzy następne bez skorygowania

<sup>53</sup> Problem „aryjskości” ma w przypadku twórczości Lutosławskiego co najmniej dwa dopełniające się aspekty – oba wymagają pogłębionych studiów. Jeden ma związek z popularyzacją jogi, a drugi łączy się z refleksją nad zagadnieniem narodu (zwłaszcza polskiego) i narodowości. Namysł ten trzeba osadzić zarówno w kontekście intensywnie prowadzonych od XIX w. badań naukowych z zakresu językoznawstwa i historii kultury, jak i odwołujących się do tych badań pozanaukowych, popularnych idei, koncepcji, ideologii, a nawet i doktryn politycznych; w tym drugim zakresie warto byłoby wziąć pod uwagę m.in. Houstona Stewarta CHAMBERLAINA *Arische Weltanschauung* (München 1905). Na pewno LUTOSŁAWSKI do wątku aryjskości Polaków wracał także znacznie później, np. w *Posłannictwie narodu polskiego* (Warszawa 1939); por. zwłaszcza rozdz. 2. i 5. Nie był również jedynym wśród popularyzatorów jogi, którego zajmowała kwestia „aryjskości”; por. K. GĘSIKOWSKA: *Poszukiwanie równowagi. Radża-joga w ujęciu Eugeniusza Polończyka*. W: *Joga w kontekstach kulturowych 1*. Red. J. SZOPA, A. BUDZISZ. Katowice 2016, s. 75–85.

<sup>54</sup> Były to w kolejności: *Aryjskie tradycje*, *Warunki powodzenia ćwiczeń*, *Rytm oddychania*, *Ćwiczenia ożywcze*, *Umiejętność odpoczynku*, *Ćwiczenia psychofizyczne*, *Ćwiczenia estetyczne*, *Radża joga*, *Zastosowania szczygółowe*.

treści wcześniejszych, co sprawia, że wydanie z 1923 roku jest niespójne. W cytowanym fragmencie rozdziału pierwszego Lutosławski tak prowadził narrację, by uwypuklić wspólne „aryjskie” korzenie oraz wskazać podobieństwa katolicyzmu i tradycji hindusów. Celem takich działań było – jak się wydaje – budowanie obrazu bliskości i przekonywanie czytelników o pokrewieństwie tego, co polskie, i tego, co hinduskie. Ten fragment pozostał w zasadzie bez zmian w edycji z 1923 roku, choć jego wymowę podważały nie tylko trzy dodatkowe rozdziały<sup>55</sup>, ale także *Przedmowa do 3-go wydania*, w której autor tłumaczył, że zgodził się na wznowienie *Rozwoju potęgi woli...* pod warunkiem rozszerzenia wcześniejszego tekstu. W *Przedmowie do 3-go wydania* nie znajdziemy podkreślenia podobieństw, tu eksponowane są różnice:

Ale dziś ostrzegam czytelnika Polaka, że każdy naród ma swoje drogi odrębne, wiodące ku spełnieniu właściwego narodowego powołania i drogą polskiego narodu, cieszącego się najintensywniejszą świadomością narodową, nie może być ta sama, którą kroczyli ziomkowie Rabindranath Tagore i która ich doprowadziła do podziału na kasty i do biernego poddania się najeźdźcom.

C, s. VI

Jeszcze dobitniej zostało to wyrażone w rozdziale *Służba Boża*. Lutosławski podkreślał, że każdy naród może osiągnąć własny cel i realizować specyficzne posłannictwo, tylko podążając właściwą sobie drogą. Joga, którą wcześniej filozof traktował jako neutralną technikę, była teraz nazywana „obcym wzorem”; co więcej – deklarowanym *expressis verbis* celem stawała się „naprawa Rzeczypospolitej”:

W najgłuchszym zakątku Polski każdy Polak może samorzutnie się zwrócić ku tej drodze, która go prowadzić będzie na szczyty samowiedzy, świadomości narodowej i obcowania z Bogiem. Ale nie sądzmy, byśmy wiele zyskać mogli, naśladowując obce wzory. Nie dla nas Joga Hindusów, ani faszyzm Włochów, ani socjalizm Żydów, ani radykalizm Francuzów, ani liberalizm Anglików, ani demokratyzm Szwajcarów, lub Amerykanów. Możemy poznawać te różne kierunki, ale na to, żeby wielkich rzeczy dokonać, trzeba być przede wszystkim sobą i mieć oryginalne natchnienia zgodne z powołaniem własnego narodu.

Pierwsze dziewięć rozdziałów tej książki streszczały obce doświadczenia. Dopiero w trzech ostatnich rozdziałach wyraziłem to, co mi się wydaje najpotrzebniejszym dla Polaków stęsknionych do rzetelnej naprawy Rzeczypospolitej. Wiem, że nieuchronnie wielu moich czytelników rzuci się ku egzotycznym ćwiczeniom, wiele sobie po nich obiecując. Zachowałem

<sup>55</sup> Są to: *Posty, Modlitwa, Służba Boża*.

je w tekście tego dzieła dlatego, że kiedyś mi one posłużyły dla odzyskania utraconego zdrowia. Ale dziś jedynie zalecam post, modlitwę i służbę Bożą, jako ćwiczenia psychofizyczne, godne Polaków.

C, s. 152–153

## Vivekananda jeszcze raz

Lutosławski, nim przygotował *Rozwój potęgi woli...*, rozważał możliwość przetłumaczenia któregoś z wydanych na Zachodzie opracowań, ale zarzucił ten pomysł, ponieważ uważał, że spotka się z uprzedzeniami „społeczeństwa katolickiego”. Wśród książek, które brał pod uwagę, były teksty Ramacharaki (*The Hindu-yogi Science of Breath* oraz *Hatha yoga, or The Yogi Philosophy of Physical Well-Being*)<sup>56</sup>, Genevieve Stebbins (*Dynamic Breathing and Harmonic Gymnastics*. New York 1892) i Vivekanandy (*Yoga Philosophy. Lectures Delivered in New York, Winter of 1895–6*. London 1896). Co ciekawe, we wspomnieniach, gdy pisał o tym, jak układał system ćwiczeń w 1905 roku, stwierdził: „Szczególniej wiele zawdzięczam uczniowi Ramakryszny Norendra Nath Dutt, który napisał szereg dzieł po angielsku pod pseudonimem Vivekananda”<sup>57</sup>, w całej książce nie znajdziemy natomiast wzmianki o pracach Ramacharaki czy Stebbins. W *Rozwoju potęgi woli... życia i działalności Vivekanandy* oraz wyimkom z *Yoga Philosophy...* poświęcony jest rozdział *Radża joga* (A, s. 131–154), w nim również Vivekanandę przedstawiono jako patriotę, wskrzesiciela dawnych tradycji i animatora życia narodowego – zatem „hinduska” wersję samego Lutosławskiego:

Vivekananda jest pełen patriotyzmu indyjskiego i pragnie odrodzenia Indji. Uskarża się, że stek barbarzyńskich najeźdźców doprowadził Indję do upadku, żąda więc od swych ziomków powrotu do czystej aryjskiej tradycji, przechowanej w dawnych księgach mędrców i wieszczów indyjskich.

A, s. 132–133

Nim ukazała się książka, w tomie 3/4 „Eleusis” z 1908 roku wydrukowano napisany w 1895 roku poemat Vivekanandy *The Song of the Sannyasin*<sup>58</sup> wraz z polskim tłumaczeniem (s. IX–XV). Publikacja tego tekstu stała się pretekstem do rozważań na temat podobieństw tradycji orientalnych i okcydentalnych:

<sup>56</sup> Ramacharaka, właśc. William Walker Atkinson (1862–1932), prawnik, autor licznych pism okultystycznych, przedstawiciel ruchu New Thought, wydawca, publikował pod wieloma pseudonimami.

<sup>57</sup> W. LUTOSŁAWSKI: *Jeden tatywy żywot...*, s. 277.

<sup>58</sup> W „Eleusis” zapis: „Sanyasin”.

Utwór ten jest wstępem do „Inâna Yoga” czyli praktycznej filozofii wiedzy – dzieła współczesnego indyjskiego filozofa Vivekanandy, piszącego wiele po angielsku i będącego jednym z pionierów syntezy myśli Praaryjskiej z Europejską.

Dajemy go tu nie dlatego, ażebyśmy zeń Ewangelię czynili, ale dlatego, że rzuca wiele światła na charakter odrodzonej mądrości indyjskiej – Wedantyzmu a nie Buddyzmu, – że okazuje nieskończone perspektywy metafizyczne, gdzie podają sobie dłoń bratnią najsilniej tęskniące duchy Grecji, Indji, Chrześcijaństwa, filozofii nowożytnej i Wieszczej naszej poezji, – że afirmuje wiele prawd, zręby naszego też poglądu na świat stanowiących, aczkolwiek obok tego są w nim momenty duchowi naszemu obce, – nawet wrogie<sup>59</sup>.

W *Rozwoju potęgi woli...* (przywołując fragmenty publikacji, jak podaje: „Swami Vivekananda, Madras lectures, Madras 1897 str. 51–52”<sup>60</sup>) Lutosławski zwrócił uwagę na to, że uczeń Ramakrishny umie skorzystać z tego, co oferują tradycje chrześcijańskie, ale jednocześnie dostrzegł specyficzne powołanie Hindusów, które może przynieść ratunek dla zmaterializowanego Zachodu. W tym ujęciu „duch Indii” przez Anglików łączy się z „duchem Grecji”, a angielska okupacja może być odbierana jako „Opatrznościowe zrządzenie”. Nie chcę oceniać wymowy takiej koncepcji, przywołuję ją jednak, by w tym kontekście osadzić rozważania Lutosławskiego nad celem radżajogi:

Połączenie analitycznego ducha Indji z syntetycznym geniuszem Grecji odrodzić ma całą ludzkość. Ludzkość potrzebuje duchowego odrodzenia i drogę ku temu wskazuje Vivekananda w swem dziele o Radża Joga.

Z dzieła tego wyciągamy tutaj kilka wskazówek głównych dla tych, co by chcieli je wypróbować. Między teorjami, które głosi Ramacharaka, a doktryną Vivekanandy niema sprzeczności, tylko ta ostatnia odpowiada dalszemu szczeblowi rozwoju.

A, s. 134–135

Sposób prowadzenia narracji wskazuje na to, że Lutosławski podzielał przekonanie o wartości tego celu – idea odrodzenia ludzkości była wszak i jemu bliska w tym czasie. I to uniwersalizujące podejście zostało podważone nowym, priorytetowym zadaniem: naprawą Rzeczypospolitej, a program tej naprawy przedstawił autor w rozdziale *Służba Boża*. Lutosławski twierdził, że w wydaniu z 1923 roku dodał trzy rozdziały, ale tekst pozostałych dziewięciu nieco różni się od wariantów z poprzednich edycji, na przykład usunięte zostało zdanie

<sup>59</sup> Uwagi. „Eleusis” 1908, T. 3/4, s. XVI.

<sup>60</sup> Być może chodzi o książkę VIVEKANANDY: *From Colombo to Almora*. Madras 1897.

zestawiające „teorie” Ramacharaki<sup>61</sup> i „doktrynę” Vivekanandy; być może polski filozof dostrzegł niestosowność porównania postaci – eufemistycznie mówiąc – zupełnie odmiennych formatów intelektualnych. Rozważania na temat celu radzajogi są wprowadzeniem do praktyk, które prezentuje Vivekananda – ich opis zajmuje kilkanaście stron (zbliżonych do A6). Część z nich przedstawiona została na tyle szczegółowo, że można próbować je sobie wyobrazić (na przykład pranajama), ale na pewno nie znajdziemy tu szczegółowych instrukcji umożliwiających samodzielne ćwiczenie. Inne zostały tylko wspomniane:

Początek właściwych ćwiczeń stanowi trzeci szczebel Radża Joga, nazywany Asana, czyli postawa. Trzeba znaleźć postawę, w której najdłużej można wytrwać w zupełnej nieruchomości ciała, tak by o ciele zapomnieć, a całą uwagę skupić na przedmiotach medytacji i kontemplacji.

Hindusi mają wiele takich postaw, które nam wydawałyby się niemożliwe, ale do każdej z nich nie jest przywiązane szczególne powodzenie. Chodzi tylko głównie o to, aby kręgosłup stał pionowo, przy czym można stać, klęczeć lub siedzieć, z nogami podciągniętymi w górę lub opuszczonymi.

A, s. 140–141

Rozdział ten – mimo że będący streszczeniem czy omówieniem pracy Vivekanandy – na pewno stanowił największe wyzwanie, jeśli chodzi o przybliżenie polskiemu odbiorcy bardzo skomplikowanego i jednocześnie egzotycznego systemu. Z pewnością można go uznać za dobre wprowadzenie w tematykę, nie ma jednakże charakteru poradnikowego. Pod tym względem znacznie różni się od tych rozdziałów, które prezentują praktyki oddechowe zalecane przez Ramacharakę.

---

<sup>61</sup> Na początku lat 20. ukazały się polskie tłumaczenia kilku książek Atkinsona, w tym poświęconych oddychaniu: *Nauka o oddechaniu według systemu Hindusów jako klucz fizycznego, umysłowego, duszowego i duchowego rozwoju* (Przeł. K. ЧОВОТ. Cieszyn 1921) oraz *Hatha-Joga. Nauka jogów o zdrowiu fizycznym i o sztuce oddychania. Z licznymi ćwiczeniami* (Przeł. A. LANGE. Warszawa 1922; wznowiono ją w 1930). Choć publikacje te cieszyły się zainteresowaniem, nie wszyscy mieli zaufanie do wiedzy autora na temat jogi. Tak o Atkinsonie pisał polski astrolog Jan Starża-Dzierżbicki: „Autor tych książek, tak skwapliwie tłumaczonych na rosyjski i na polski nigdy nie był Hindusem Ramaczaraką, nie jest też yogiem, ani nawet aryjczykiem. Książki jego mało mają wspólnego z nauką jogi. Są to raczej popularyzacje amerykańskiej »new thought« systemu optymizmu w połączeniu z treningiem hipnotycznym oraz kompilacja najrozmaitszych teozoficznych broszurek. Wszystko to nie miało powodzenia dopóki wychodziło pod firmą p. Atkinsona. Lecz... »Jogi Ramaczaraka« zrobił naturalnie, swoje. Przepisy i mantry Atkinsona są śmieszne. Największą bowiem przeszkodą w rozwoju duchowym jest... nadmierne się o niego troszczenie i nieustanne zabieganie o zbawienie swej duszy” (J. STARŻA-DZIERŻBICKI: *Radża Jogi Ramakriszna. Z dziejów buddyzmu i okultyzmu indyjskiego*. Warszawa [1923], s. 13–14).

## Oddychanie

Jeśli wierzyć wspomnieniom zawartym w tomie *Jeden łatwy żywot*, Lutosławski już podczas studiów w Dorpacie (1884–1885) zajmował się ćwiczeniami oddechowymi. W opisie ascetycznego życia studenckiego wypełnionego nauką znajdziemy takie zdanie: „Dzień był podzielony ściśle na godziny pracy i minuty ćwiczeń oddychania dla wypoczynku”<sup>62</sup>.

Wzmianka o takich ćwiczeniach znajduje się też w pierwszym tomie „Eleusis” – fragmentem zamykającym tę publikację są *Wskazówki dla pragnących służyć Sprawie*<sup>63</sup>, z dopiskiem: *Dla Halinity*<sup>64</sup>. Tekst zawiera 35 pouczeń dotyczących zdrowego życia, rozwoju intelektualnego i emocjonalnego, stosunku do tradycji *etc.* W pierwszej wskazówce autor przekonywał (podobnie jak zwolennicy New Thought), że choroba „jest wynikiem grzechu ducha, lub ostrzeżeniem przed groźącym błędem”, dlatego trzeba się wstydić niemocy ciała i z nią walczyć – jako najlepsze zabezpieczenie polecał ćwiczenia oddychania. W obszernym przypisie opisał je i dodał, że zostały mu przedstawione „przez indyjskich mędrców w Chicago w 1893 r. a po części są objaśnione w dziele *Dynamic Breathing* by S. Stebbins<sup>65</sup>. New York 1893”<sup>66</sup>. Pierwszy tom „Eleusis” spotkał się z zainteresowaniem między innymi Antoniego Mikulskiego, który omówił go dość szczegółowo w ostatnim rozdziale pracy o *Polskiej literaturze psychopatycznej...* Rozdział ten, jak zapowiedział, dotyczył „jednostek wrażliwych, uczuciowych

<sup>62</sup> W. LUTOSŁAWSKI: *Jeden łatwy żywot...*, s. 98.

<sup>63</sup> [W. LUTOSŁAWSKI]: *Wskazówki dla pragnących służyć Sprawie*. „Eleusis” 1903, T. 1, s. 337–352. Wskazówki zostały obszernie zrekapitulowane w spisie treści (zatytułowanym: *Nieśmiata próba bezwartościowa przedstawienia rozkładu treści, zewnętrznie uwydatnionej w tym tomie*) i poprzedzone następującą uwagą: „To należy najczęściej odczytywać i najskrupulatniej wykonywać, bo są one wynikiem długoletniego doświadczenia i najpewniej się przyczynią do postępu Sprawy w miarę, jak zostaną przyjęte przez coraz to szersze koła młodzieży” (ibidem, s. 366).

<sup>64</sup> Z pierwszą żoną – Zofią – Lutosławski miał cztery córki, najmłodsza: Halina (zwana Halinitą), urodziła się w 1897 r.; być może do niej skierowany jest ten fragment.

<sup>65</sup> Lutosławski podał błędny inicjał imienia, chodzi o książkę G. STEBBINS: *Dynamic Breathing and Harmonic Gymnastics. A Complete System of Psychological, Aesthetic and Physical Culture*. New York 1892. Genevieve Stebbins (1857–1934) była aktorką, tancerką, pisarką i nauczycielką; na jej temat por. np. N.L.C. RUYTER: *The Intellectual World of Genevieve Stebbins*. „Dance Chronicle” 1988, Vol. 11, no 3, s. 381–397. O relacjach Stebbins z jogą pisał Mark SINGLETON (*Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford 2010, s. 144–147). Do pracy Stebbins Lutosławski odwołał się w rozdziale siódmym *Rozwoju potęgi woli...*, zatytułowanym: *Ćwiczenia estetyczne*. Przypomniawszy, że źródłem inspiracji dla Stebbins był francuski muzyk i nauczyciel François Delsarte (1811–1871).

<sup>66</sup> [W. LUTOSŁAWSKI]: *Wskazówki dla pragnących służyć Sprawie...*, s. 337.

i rwących się do czynu”, które ze względu na brak krytycyzmu są podatne na wpływy innych osób – czasem chorych umysłowo (miał na myśli między innymi Lutosławskiego); autor opracowania przywołał także ćwiczenia oddechowe<sup>67</sup>.

W drugim tomie „Eleusis” z 1907 roku (w *Dziale fizjologiczno-abstynenckim*) zamieszczona została pierwsza część obszernego artykułu *Joga czyli rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia* (składały się nań, poza wstępem, fragmenty poświęcone odżywianiu i postom, s. 79–113). Część druga znalazła się w tomie 3/4 (wyd. w 1908 roku, *Dział abstynencki*) i w całości dotyczyła ćwiczeń oddechowych (s. 179–219); tekst ten w części odpowiada czwartemu rozdziałowi *Rozwoju potęgi woli...* zatytułowanemu *Ćwiczenia ożywcze*. Gdy porównamy ten materiał z dziesiątym i jedenastym rozdziałem *The Hindu-yogi Science of Breath* Ramacharaki<sup>68</sup>, zobaczymy, że część opisów została zaczerpnięta z tej publikacji. Sam Lutosławski przyznaje, że prezentowane ćwiczenia nie zostały przez niego osobiście opanowane, choć forma podawcza, którą stosuje w książce, mogłaby to sugerować:

Dla uproszczenia stylu w dalszym wykładzie przedmiotu przyjmujemy formę dogmatyczną, jakbyśmy z własnego mówili doświadczenia, choć podajemy wskazówki, czerpane przeważnie z drugiej ręki i tylko w części wypróbowane. Gdy teraz uwaga w tym kierunku skierowana zostanie, każdy sobie obmyśli wiele doświadczeń na wzór podanych, szukając tego, co najwięcej odpowiada indywidualnej jego potrzebie

A, s. 14

I faktycznie – forma opisu niektórych ćwiczeń i towarzyszące im uwagi świadczą o tym, że Lutosławski proponował praktyki, które sam nie w pełni przyswoił. Na przykład w ćwiczeniu o nazwie: *Wdech, pobudzający nerwy*, obok instrukcji po polsku mamy – w wydaniach z 1909 i 1910 roku – również fragmenty z angielskiej wersji książki Ramacharaki. Piszący tłumaczy ten fakt następująco (także tylko w dwóch pierwszych edycjach):

Ze względu na brak rysunku, wyjaśniającego to ćwiczenie, podajemy tekst oryginalny, opisujący je, aby czytelnik rozumiejący po angielsku mógł sprawdzić tłumaczenie, bo można mieć wątpliwości co do wykonania, a Ramacharaka przywiązuje bardzo wielką wagę do niego.

Przy próbach okazało się, że kilka osób różnie rozumiało wskazówki [...]. Jedni sądzili, że same tylko pięści należy naprzód wypychać i cofać,

<sup>67</sup> A. MIKULSKI: *Polska literatura psychopatyczna. Przyczynek do psychologii twórczości*. Lwów–Warszawa 1908, s. 118–120.

<sup>68</sup> YOGI RAMACHARAKA: *The Hindu-yogi Science of Breath. A Complete Manual of the Oriental Breathing Philosophy of Physical, Mental, Psychic and Spiritual Development*. [b.m.w.] 1905, s. 40–47 (rozdziały: *A Few Bits of Yogi Lore* oraz *The Seven Yogi Developing Exercises*).

inni sądzili, że razem z pięściami całe ramię. Dosłowne rozumienie tekstu przemawia za pierwszą interpretacją.

A, s. 47

Współczesny czytelnik jest przyzwyczajony do określonej formy poradnikowej. Musi ona zawierać nie tylko precyzyjne opisy, ale też bogaty materiał ilustracyjny albo dodatki audiowizualne. Od lat 80. XX wieku, kiedy upowszechniły się magnetowidy, materiały audiowizualne na kasetach VHS zaczęły nie tylko uzupełniać, lecz także zastępować poradniki książkowe, również te dotyczące jogi. Ta tendencja nasiliła się wraz z wprowadzeniem płyt DVD i masowym wykorzystaniem odtwarzaczy. Obecnie wielu zainteresowanych (nie tylko początkujących) korzysta z zasobów internetowych – mogą zarówno obejrzeć próby adeptów, którzy z dumą pokazują, czego właśnie się nauczyli, jak i wirtualnie praktykować z mistrzami. Bez względu na to, jak banalnie to zabrzmie – chcę podkreślić fakt „świadectwa” praktyki przez obraz. Ci, którzy ćwiczą, dokumentują swoje działania.

Medialny aspekt przekazu w przypadku omawianej pozycji ma olbrzymie znaczenie. Książka Lutosławskiego nie ma ani jednej ilustracji. Dla tych, którzy znają literaturę poradnikową końca XIX i początku XX wieku, może się to wydać dziwne. Publikacje z tego czasu, zwłaszcza poświęcone różnym formom ruchu, przeważnie zawierają liczne ryciny, dla przykładu wymienię tylko dwie pozycje (wydane wcześniej niż praca Lutosławskiego): Josefa Grünfelda *Gimnastyka. Jój znaczenie i sposoby zastosowania. Poradnik dla wszystkich* (1889)<sup>69</sup> oraz Emila André *Sto sposobów odparcia napaści ulicznej bez broni* (1905)<sup>70</sup>. Dlaczego zatem książka Lutosławskiego nie zawiera ilustracji? Stało się tak, ponieważ nie zawierały ich oryginały prac, z których korzystał, a zacytowany fragment (A, s. 14) świadczy o tym, że filozof nie upierał się przy kanonicznej formie wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Szczegółowy opis praktyk nie był celem autora *Rozwoju potęgi woli...* Celem było dążenie do odrodzenia ludzkości (wyd. z 1909 i 1910 roku) lub wypełnianie polskiego posłannictwa przez służbę Bożą (wyd. z 1923 roku), warunkiem powodzenia – odpowiednio ukształtowane siły duchowe.

Przedmowa i trzy ostatnie rozdziały trzeciego wydania podważają wartość zaleceń, które autor dawał w rozdziałach opracowanych na początku XX wieku. Mimo to Lutosławski przez swą aktywność wpłynął na zainteresowanie jogą w dwudziestoleciu międzywojennym. Makary Sieradzki (1900–1992) w *Życiu bez chorób* wielokrotnie wspomina nie tylko książkę *Rozwój potęgi woli...*, ale także postać Lutosławskiego:

---

<sup>69</sup> J. GRÜNFELD: *Gimnastyka. Jój znaczenie i sposoby zastosowania. Poradnik dla wszystkich*. Przeł. J. STARKMAN. Warszawa 1889.

<sup>70</sup> E. ANDRÉ: *Sto sposobów odparcia napaści ulicznej bez broni*. Przeł. z franc. Warszawa 1905.

W końcu roku 1922, mając lat 23, gdy byłem nieco zagubiony w poszukiwaniu drogi życia, szczęśliwe losy sprawiły, że zetknąłem się z głośnym wówczas filozofem i działaczem społecznym **Wincentym Lutosławskim** (1963–1954) profesorem Uniwersytetu im. Stefana Batorego, który często przyjeżdżał do Warszawy i wygłaszał wykłady publiczne z zakresu filozofii narodowej. Propagował przy tym prosty, higieniczny, wegetariański tryb życia jako środek i warunek rozwoju duchowego<sup>71</sup>.

Sieradzki w czasie II wojny światowej i tuż po niej był współpracownikiem Witolda Pileckiego, w związku z czym w roku 1948 został skazany na karę dożywotniego więzienia. Zakład karny opuścił w 1956 roku jako człowiek bardzo schorowany. Pamięć o praktykach popularyzowanych przez Lutosławskiego i zastosowanie ich umożliwiły Sieradzkiemu powrót do zdrowia, a następnie zachowanie znakomitej kondycji do końca życia.

Obecnie nikt już chyba nie sięga po *Rozwój potęgi woli...* z myślą o tym, by korzystać z zawartych tu opisów ćwiczeń, ale książka do dziś znajduje odbiorców – zajmują się nią przede wszystkim badacze historii jogi w Polsce, z prac najnowszych można wskazać przywołany już artykuł Agaty Świerzowskiej<sup>72</sup> czy Filipa Rucińskiego *Historia jogi w Polsce. Wincenty Lutosławski*<sup>73</sup>.

Natomiast ci, którzy trafiają na nią przypadkiem albo czytają zachęteni jej podręcznikową sławą, bywają zdziwieni – zwłaszcza zestawem proponowanych ćwiczeń. *Rozwój potęgi woli...* zawiera opis praktyk, które nie przystają do współczesnych wyobrażeń na temat jogi – dla przykładu przytoczę pewną zabawną (w kontekście tych rozważań) wypowiedź, pochodzącą ze strony internetowej Tai Chi po polsku (zakładka: Książki o Tai Chi):

Znalezione na szafie. **Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia** – autor **Wincenty Lutosławski** – ksero książki o jodze wydanej w 1909. Niby joga a nie ma tam żadnego ćwiczenia rozciągającego<sup>74</sup>.

Nie ma. Jest za to pewien – zdumiewająco aktualny, zwłaszcza w wydaniu trzecim – sposób patrzenia na Polskę i Polaków. Może dlatego warto sięgnąć po tę pozycję.

<sup>71</sup> M. SIERADZKI: *Życie bez chorób*. Poznań 1990, s. 86.

<sup>72</sup> A. ŚWIERZOWSKA: *Esoteric Influences...*

<sup>73</sup> F. RUCIŃSKI: *Historia jogi w Polsce. Wincenty Lutosławski*. „Yoga & Ayurveda” 2016, nr 2, s. 23–28.

<sup>74</sup> <http://www.taijipopolsku.pl/biblioteka-ksiazki-o-kung-fu/> [data dostępu: 18.07.2016].

## Teksty źródłowe

- „Eleusis” 1903, T. 1.  
 „Eleusis” 1907, T. 2.  
 „Eleusis” 1908, T. 3/4.  
 LUTOSŁAWSKI W.: *Jeden łatwy żywot*. Warszawa 1933.  
 LUTOSŁAWSKI W.: *Ludzkość odrodzona. Wizje przyszłości*. Warszawa–Kraków 1910.  
 LUTOSŁAWSKI W.: *Nieśmiertelność duszy i wolność woli. Listy do młodszego brata o metafizycznych zagadnieniach*. Warszawa 1909.  
 LUTOSŁAWSKI W.: *Posłannictwo narodu polskiego*. Warszawa 1939.  
 LUTOSŁAWSKI W.: *Religia w życiu narodowym*. Warszawa 1909.  
 LUTOSŁAWSKI W.: *Rozwój potęgi woli*. Warszawa [Warexpo] 1987.  
 LUTOSŁAWSKI W.: *Rozwój potęgi woli*. Wrocław [Croma] 1992.  
 LUTOSŁAWSKI W.: *Rozwój potęgi woli*. Wrocław [Croma] 1994.  
 LUTOSŁAWSKI W.: *Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia. Leczenie siłą woli*. Koszalin [Horyzont] 1991.  
 LUTOSŁAWSKI W.: *Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia. W drugim ulepszone wydaniu według dawnych aryjskich tradycji oraz własnych swoich doświadczeń podaje do użytku rodaków Wincenty Lutostawski*. Warszawa [Gebethner i Wolff]–Kraków [G. Gebethner i Spółka] 1910.  
 LUTOSŁAWSKI W.: *Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia. Według dawnych aryjskich tradycji oraz własnych swoich doświadczeń podaje do użytku rodaków Wincenty Lutostawski*. Warszawa [Gebethner i Wolff]–Kraków [G. Gebethner i Spółka] 1909.  
 LUTOSŁAWSKI W.: *Rozwój potęgi woli. Trzecie ulepszone wydanie*. Wilno [Księgarnia Stowarzyszenia Nauczycielstwa Polskiego] 1923.  
 LUTOSŁAWSKI W.: *Współczesny ruch teozoficzny w Anglii, Ameryce i Indyach wschodnich*. „Ateneum” 1888, R. 13, T. 2, z. 2.

## Bibliografia

### Historyczne konteksty

- ANDRÉ E.: *Sto sposobów odparcia napaści ulicznej bez broni*. Przekł. z franc. Warszawa 1905.  
 CASANOVA S.: *El doctor Wolski. Páginas de Polonia y Rusia*. Madrid 1894.  
 CASANOVA Z.: *Doktor Wolski (kartki z życia Polaków i Rosyan)*. Przeł. H.J. [PAJZDESKA]. T. 1–2. Warszawa 1907.  
 CHAMBERLAIN H.S.: *Arische Weltanschauung*. München 1905.  
 DAWID J.W.: *Inteligencja, wola i zdolność do pracy*. Warszawa 1911.

- GRÜNFELD J.: *Gimnastyka. Jój znaczenie i sposoby zastosowania. Poradnik dla wszystkich.* Przeł. J. STARKMAN. Warszawa 1889.
- A History of the World's Columbian Exposition Held in Chicago in 1893; By Authority of the Board of Directors. Vol. 4: Congresses.* Ed. R. JOHNSON. Chicago 1897.
- JOG RAMACHARAKA: *Nauka o oddechaniu według systemu Hindusów jako klucz fizycznego, umysłowego, duszowego i duchowego rozwoju.* Przeł. K. CHOBOT. Cieszyn 1921.
- JOGI RAMA-CZARAKA: *Hatha-Joga. Nauka jogów o zdrowiu fizycznym i o sztuce oddychania. Z licznymi ćwiczeniami.* Przeł. A. LANGE. Warszawa 1922.
- KANT I.: *O potędze ducha czyli jak panem być chorobliwych uczuć przez samo tylko postanowienie.* Przeł., wstęp i objaśnienia A. STÖGBAUER. Lwów 1913.
- MARDEN O.S.: *Wola i powodzenie.* Przeł. [H. HAŃSKA?] pod red. S. MICHAŁSKIEGO. Warszawa 1911.
- MIKULSKI A.: *Polska literatura psychopatyczna. Przyczynek do psychologii twórczości.* Lwów-Warszawa 1908.
- Neely's History of the Parliament of Religions and Religious Congresses of the World's Columbian Exposition.* Compiled from original manuscripts and stenographic reports. Ed. W.R. HOUGHTON. Chicago 1894.
- NIETZSCHE F.: *Wola mocy. Próba przemiany wszystkich wartości (studia i fragmenty).* Przeł. S. FRYCZ, K. DRZEWIECKI. Warszawa 1911.
- PAYOT J.: *Kształcenie woli.* Przeł. J.K. POTOCKI. Warszawa 1897.
- Proceedings of Scientific Societies. "The American Naturalist" 1893, Vol. 27, no 323 (Nov.).*
- PRUS B.: *Rozwój potęgi woli.* „Tygodnik Ilustrowany” 1909, nr 12.
- SCHOPENHAUER A.: *O wolności ludzkiej woli.* Przeł., wstęp, objaśnienia i słowniczek filozoficzny A. STÖGBAUER. Warszawa 1908.
- STARŻA-DZIERŻICKI J.: *Radża Jogi Ramakriszna. Z dziejów buddyzmu i okultyzmu indyjskiego.* Warszawa [1923].
- STEBBINS G.: *Dynamic Breathing and Harmonic Gymnastics. A Complete System of Psychological, Aesthetic and Physical Culture.* New York 1892.
- SWETT-MARDEN O.: *Siła woli i powodzenie.* Przeł. A. CALLIER. Kraków-Warszawa 1911.
- SWETT-MARDEN O.: *Sztuka życia. Książka mająca zachęcić i natchnąć wszystkich do odznaczenia się na drodze wiedzy i obowiązku.* Przeł. z ang. T. 1-2. Warszawa 1902.
- VIVEKANANDA: *From Colombo to Almora.* Madras 1897.
- The World's Congress of Religions. The Addresses and Papers Delivered before the Parliament and an Abstract of the Congresses Held in the Art Institute.* Chicago, Illinois, U.S.A., August 25 to October 15, 1893. Under the auspices of the World's Columbian Exposition. Ed. J.W. HANSON. Chicago 1894.
- World's Parliament of Religions. An Illustrated and Popular Story of the World's First Parliament of Religions, Held in Chicago in Connection with the Columbian exposition of 1893.* Ed. J.H. BARROWS. Vol. 1. Chicago 1893.
- YOGI RAMACHARAKA: *The Hindu-yogi Science of Breath. A Complete Manual of the Oriental Breathing Philosophy of Physical, Mental, Psychic and Spiritual Development.* [b.m.w.] 1905.

## Współczesne opracowania

- BILIŃSKI P.: *Między sympatią a antagonizmem – o współpracy Wincentego Lutosławskiego z Polską Akademią Umiejętności i Uniwersytetem Jagiellońskim*. W: *Wincenty Lutosławski (1863–1954)*. Red. R. MAJKOWSKA, E. FIAŁEK. Kraków 2010.
- BIZOŃ M.: *Wolna wola u Greków i Rzymian*. „Filozofuj!” 2016, nr 2 (8).
- DEKER M.: *Joga jako metoda mesjanistyczna. O koncepcji Wincentego Lutosławskiego*. „Przegląd Religioznawczy” 2014, nr 1.
- FILIPOWICZ-RUDEK M.: *Trudna miłość na trudne czasy – Lutosławski oczami Sofii Casanovy*. W: *Wincenty Lutosławski – oblicza różnorodności*. Red. A. PAWŁOWSKI, R. ZABOROWSKI. Drozdowo 2006.
- GĘSIKOWSKA K.: *Poszukiwanie równowagi. Radża-joga w ujęciu Eugeniusza Polończyka*. W: *Joga w kontekstach kulturowych 1*. Red. J. SZOPA, A. BUDZISZ. Katowice 2016.
- KOSIOR K.: *Wincentego Lutosławskiego etyka emanacji woli, natchnienia i narodowego postannictwa*. W: *Studia z historii etyki polskiej 1900–1939*. Red. S. JEDYNAK. Lublin 1990.
- LYRA F.: *The Letters of William James to Wincenty Lutosławski*. “The Yale University Library Gazette” 1976, Vol. 51, nr 1.
- RUCIŃSKI F.: *Historia jogi w Polsce. Wincenty Lutosławski*. „Yoga & Ayurveda” 2016, nr 2.
- RUYTER N.L.C.: *The Intellectual World of Genevieve Stebbins*. “Dance Chronicle” 1988, Vol. 11, nr 3.
- SIERADZKI M.: *Życie bez chorób*. Poznań 1990.
- SINGLETON M.: *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford 2010.
- ŚWIERZOWSKA A.: *Esoteric Influences in Wincenty Lutosławski’s Programme of National Improvement. Prolegomena*. “The Polish Journal of the Arts and Culture” 2015, nr 1.

Anna Gomółka

## The immortal soul, rhythmical breathing and the mission of the people Wincenty Lutosławski’s manual

### Summary

The article is devoted to the book entitled *Rozwój potęgi woli* by Wincenty Lutosławski (1863–1954), a philosopher and a national activist. The book, considered the first Polish yoga manual, appeared three times in print during the author’s lifetime: in 1909, 1910 and 1923. If one is to study the problem of Lutosławski’s attitude to yoga – and the author used to change his attitude – one must take into account the chronological sequence of editions.

In *Rozwój potęgi woli* Lutosławski treated yoga as a method and not as a main educational goal, although he admitted that the exercises which were presented enabled him

to recuperate. He crafted scholarly reflection about yoga by means of the study of a few people who managed to “remodel and transform their bodies”, but he was interested above all in the problem (which was relevant at that time) of the will of man in the context of his capabilities. He also planned to prepare an extended edition of his work (in two volumes), but after the first edition published in 1909 achieved success he decided to publish further editions which featured slight modifications (1910).

In order to familiarise the Polish reader with the yogic system which arose in other cultural traditions he argued that Polish elements and Hindu elements, even though they were apart geographically, shared points of convergence. The fragment which is devoted to this is featured in all editions. However, in the edition which was published in 1923 its tenor was undermined by three new chapters (*Fasting, Prayer, Divine service*) and the *Preface to the Third Edition*, in which the author explained that he agreed to *Rozwój potęgi woli* to be published on condition that the earlier text would be extended. The *Preface to the Third Edition* lacks emphasis of similarities; it emphasises differences; Lutosławski warned his Polish readers against choosing methods of action which are peculiar to other cultures, for these methods would prevent the realisation of the thing which he referred to as the national mission. In the *Divine service* chapter he stated that the yoga of the Hindu is not appropriate for Poles. The preface and the last three chapters of the third edition undermine the value of the recommendations provided by the author in the chapters which were developed at the beginning of the 20th century. In spite of this, due to his activities associated with publications and lectures, Lutosławski influenced the interest in yoga in the inter-war period.

Key words: a yoga manual, *Rozwój potęgi woli*, Wincenty Lutosławski, the will

Анна Гомула

## Бессмертная душа, ритмическое дыхание и миссия народа К вопросу об учебнике Винценцы Лютославского

### Резюме

Статья посвящена книге *Развитие силы воли* Винценцы Лютославского (1863–1954), философа и национального польского деятеля. Книга, признанная первым польским учебником йоги, при жизни автора выходила трижды: в 1909, 1910 и 1923 годах. Исследуя взгляды Лютославского на йогу – а автор изменял свой подход к этому явлению, – следует принимать во внимание хронологический порядок изданий.

Лютославский в *Развитии силы воли* трактовал йогу как метод, а не как главную образовательную цель, хотя признавал, что предлагаемые упражнения позволили ему вернуть здоровье. Он проецировал научные размышления благодаря исследованию немногочисленных лиц, которым удалось „перестроить и преобразить тело“. Однако прежде всего его интересовал – актуальный в то время – вопрос воли человека в контексте его созидательных возможностей. Он планировал также подготовку расширенного издания книги (в двух томах), но после успеха первого выпуска в 1909 году изменил следующие лишь в минимальной степени (1910).

Для того, чтобы освоить польского читателя с укорененной в иных культурных традициях йогической системой, Лютославский убеждал, что то, что польское, и то, что индуистское – несмотря на географическую отдаленность – имеет точки соприкосновения. Посвященный этому фрагмент есть во всех изданиях. Однако в тексте, вышедшем в 1923 году, его направленность подрывают три новые главы (*Посты, Молитва, Служение богу*), а также *Вступительное слово к третьему изданию*, в котором автор выяснял, что согласился на возобновление *Развития силы воли* при условии расширения предшествующего текста. Во *Вступительном слове к третьему изданию* мы не найдем подчеркивания сходств, но заостряются различия. Лютославский предупреждал польских читателей о выборе присущих другим культурам методов действий, поскольку они могли помешать осуществлению того, что он назвал национальным призванием. В главе *Служение богу* он пришел к выводу о том, что йога индусов не подходит полякам. Вступительное слово и три последние главы третьего издания ставят под сомнение ценность предписаний, которые автор давал в главах, разработанных в начале XX века. Несмотря на это, Лютославский благодаря своей издательской и педагогической активности повлиял на интерес к йоге в Польше в период межвоенного двадцатилетия.

Ключевые слова: учебник йоги, *Развитие силы воли*, Винценты Лютославский, воля

KRZYSZTOF T. KONECKI  
Uniwersytet Łódzki

---

## Perspektywa światów społecznych w interpretacji świata hathajogi

### Wprowadzenie

Osoby zaangażowane w praktykę hathajogi stanowią pewien świat posiadający wiele cech społecznych, których nie można zanalizować tylko z perspektywy kulturolologicznej czy antropologicznej. Na pewno mamy do czynienia z wieloma subkulturami hathajogi, ale nie są one umiejscowione przestrzennie i odizolowane od reszty społeczeństwa. Znajdują się one pod wpływem różnych trendów oraz zjawisk społecznych i nie do końca stanowią zwartą i odrębną grupę społeczną. Są powiązane systemem symboli, a głównie wspólnego języka. Bardziej adekwatna byłaby analiza zjawiska hathajogi z perspektywy koncepcji świata społecznego, którą przedstawimy w niniejszym artykule. Nie jest to koncepcja fenomenologiczna, ale symboliczno-interakcjonistyczna i o tych korzeniach należałoby pamiętać<sup>1</sup>.

Społeczny świat jest pewną formą społeczną (nie społecznością i nie społeczeństwem), opartą na wspólnych zainteresowaniach i podjęciu jakiegoś działania przez jednostki, co definiuje ich przynależność do tego świata. Bazujemy tutaj na definicjach wypracowanych w socjologii interakcjonistycznej przez Anselma L. Straussa<sup>2</sup> i jego kontynuatorów (zobacz prace takich autorów, jak: Howard

---

<sup>1</sup> Zob. A. STRAUSS: *Zwierciadła i maski. W poszukiwaniu tożsamości*. Tłum. A. HAŁAS. Kraków 2013, s. 133–156. Często przypisuje się koncepcji światów społecznych proveniencję fenomenologiczną. W niniejszym artykule, omawiając zjawiska światów społecznych, odwołujemy się głównie do interakcjonizmu symbolicznego.

<sup>2</sup> Zob. A. STRAUSS: *A Social World Perspective*. "Studies in Symbolic Interaction" 1978, Vol. 1, s. 119–128; IDEM: *Social World and Legitimation Processes*. "Studies in Symbolic Interaction" 1982, Vol. 4, s. 171–190.

S. Becker<sup>3</sup>, Susan Leigh Star i James R. Griesmer<sup>4</sup>, Adele E. Clarke<sup>5</sup>, a także Anna Kacperczyk<sup>6</sup>, którzy szeroko opisują koncepcje światów społecznych). Społeczny świat ogniskuje się wokół pewnego podstawowego działania, które go wyodrębnia. Możemy wyróżnić wiele społecznych światów, na przykład świat: biegaczy (wraz z subświatami, przykładowo: maratończyków), praktykujących hathajogę, wspinaczy, tańca towarzyskiego, zbierania znaczków, medycyny niekonwencjonalnej, podróżowania turystycznego itp. Tak rozumiany świat społeczny wyróżnia zwykle działanie podstawowe, które wiąże się z innymi, pomocniczymi, wspomagającymi jego główną działalność; posiada **miejsca**, gdzie może być realizowane (na przykład w świecie hathajogi są to szkoły, w których prowadzi się praktykę), ale także **technologie**, czasami innowacyjną, która pozwala wydzielić dla danego świata przestrzeń zarówno symboliczną, jak i fizyczną. W społecznym świecie obowiązuje zwykle **podział pracy** – jedni zajmują się uzasadnianiem istnienia świata (legitymizacją i teoretyzowaniem oraz *public relations* i sprzedażą), inni poszukiwaniem nowych miejsc dla działania, szkoleniem umiejętności technicznych (na przykład instruktorzy hathajogi w świecie jogi) itp. Niektóre jednostki wykonują wiele z tych działań same. Istnieją liczne aktywności towarzyszące, jak obrona, atak, tworzenie stowarzyszeń, co wspomaga realizację działania głównego<sup>7</sup>. Powstają też kwestie sporne i budowane są areny. Dotyczyć one mogą następujących tematów: kto jest autentycznym członkiem tego świata, jakie są jego granice, jakie są uzasadnienia dla jego istnienia (tzw. legitymizacja) itp. Czasami pojawia się obiekt graniczny, stanowiący element, wokół którego toczy się spór.

Definiowanie przynależności wiąże się z wykonywaniem podstawowego działania, którym w przypadku hathajogi jest wykonywanie określonych praktyk, głównie asan. Tożsamość praktykującego jest określana poprzez ocenę stopnia zaawansowania w praktyce. Oceny dokonują zazwyczaj eksperci i to głównie z danego świata społecznego. Niektórzy praktykujący posiadają wy-

<sup>3</sup> Zob. H.S. BECKER: *Art Worlds*. Berkeley 1982.

<sup>4</sup> Zob. J.R. GRIESMER, S.L. STAR: *Institutional Ecology, 'Translations' and Boundary Objects: Amateurs and Professionals in Berkeley Museum of Vertebrate Zoology, 1907–39*. "Social Studies of Science" 1989, Vol. 19, Issue 3 (Aug.), s. 387–420. Dostępne także w Internecie: <https://www.ics.uci.edu/~corps/phasesii/StarGriesemer-BoundaryObjects-SSS.pdf> [data dostępu: 18.07.2014].

<sup>5</sup> Zob. A.E. CLARKE: *Social Worlds/Arenas Theory as Organizational Theory*. In: *Social Organization and Social Process. Essays in Honor of Anselm Strauss*. Ed. D.R. MAINES. New York 1991, s. 119–158.

<sup>6</sup> Zob. A. KACPERCZYK: *Zastosowanie koncepcji społecznych światów w badaniach empirycznych*. W: *Konstruowanie jaźni i społeczeństwa. Europejskie warianty interakcjonizmu symbolicznego*. Red. E. HAŁAS, K.T. KONECKI. Warszawa 2005, s. 169–191.

<sup>7</sup> Por. A. STRAUSS: *A Social World...*, s. 171–190; A. KACPERCZYK: *Zastosowanie koncepcji...*, s. 169–191.

razistą tożsamość, pozostali balansują na granicy światów i przyjmują wiele tożsamości, znajdując się często na obrzeżach tych światów, co zazwyczaj jest postrzegane w samym świecie hathajogi.

Nierzadko pojawiają się opinie, że praktykujący jogę są **sektą religijną**. Wydaje się jednak, że nie jest to prawda. Sekty ustanawiają alternatywny pogląd na świat, w opozycji do przyjętego w danym społeczeństwie. Często bywają uważane przez społeczeństwa niejako za dewiacyjne społeczności. Mają charakter ekskluzywny, nietolerujący podwójnych tożsamości, nie pozwalają na stosowanie podwójnych zasad i nie dopuszczają naruszenia określonych tajemnic oraz tabu. Wyznają **jedną** prawdę, potwierdzoną związkami z Bogiem/Bogami lub ich odpowiednikami. Totalizm sekt powoduje wysoki stopień konformizmu zachowań wśród ich członków<sup>8</sup>. Osoby praktykujące jogę nie uczestniczą w tego typu zamkniętych społecznościach. Praktykujący hathajogę we współczesnym zachodnim świecie mogą być również praktykującymi katolikami (lub wyznawcami innych religii). Mają oni niejako podwójną tożsamość. Zarzuty o uczestnictwo w sekcie w stosunku do praktykujących jogę wysuwane są przez niektórych kapłanów Kościoła katolickiego w Polsce. Zrozumiałe jest to w sytuacji pojawienia się konkurencji dla Kościoła zinstytucjonalizowanego<sup>9</sup>. Duchowość alternatywna wobec religii konwencjonalnych, jeśli staje się atrakcyjna, może spowodować odejście wiernych od Kościoła katolickiego.

## Areny i legitymizacja świata społecznego

Społeczny świat praktyki jogi oparty jest na **małych społecznościach**, które czasami formują się w szkołach jogi. Społeczności te mają swe wewnętrzne reguły. Jedną z nich jest równość wśród praktykujących – zewnętrzne społeczne hierarchie zostają zawieszane, a praktykujących obowiązują wewnętrzne reguły świata praktyki jogi, na przykład **reguła równości**. Więzy pomiędzy praktykującymi często są bardzo trwałe i przenoszą się do życia codziennego poza szkołę/szkoły jogi, a czynnikiem łączącym jest pasja do hathajogi:

Co ciekawe, zauważyłam, że joga bardzo zbliża ludzi. Przychodzą na spotkania najróżniejsi. Profesorowie i studenci, młodzi i stare babki. Różni, mówię Ci, a wszyscy zdają się bawić tak samo dobrze, traktują jak rów-

<sup>8</sup> Zob. B.R. WILSON: *The Social Dimension of Sectarianism: Sects and New Religious Movements in Contemporary Society*. Oxford 1992, s. 179.

<sup>9</sup> Zob. P. BERGER: *Święty baldachim. Elementy socjologicznej teorii religii*. Tłum. W. KURDZIEL. Kraków 1997.

ny z równym i każdy jest zadowolony. Tego chyba nie ma nigdzie już na świecie, żeby student mógł z profesorem spędzać razem czas albo wykonać jakieś ćwiczenia w parze (śmieje się). Coś niesamowitego. Może powinieneś spróbować?...

Co najważniejsze z Twojego punktu widzenia, to fakt, że te więzi są niezwykle trwale i jak się czasem okazuje, niektórzy znają się dzięki jodze właśnie po kilkanaście lat!<sup>10</sup>

praktykująca 3 lata

Identyfikacja ze społecznością jest również bardzo silna. Rozmówcy mówią czasami o sobie w liczbie mnogiej, wskazując na pozytywne cechy, które posiadają: „jesteśmy bardziej odczytani, zdrowsi i przyjaźniejsi dla innych” (praktykująca 3 lata). Praktykowanie jogi ma charakter społeczny, nawet jeśli podkreślane są indywidualny wysiłek i indywidualna praktyka. Społeczność daje wsparcie i podtrzymuje motywację do praktyki:

– A powiedz mi, czy znasz też innych ludzi, którzy uprawiają jogę? Jeśli tak, to czy... jakie mają oni dla ciebie znaczenie?

– (chwila namysłu) Kontakt z innymi ludźmi, którzy uprawiają jogę, jest dla mnie niezwykle ważny dlatego, że jeżeli robimy coś zupełnie sami, nasz umysł zaczyna w to mniej lub bardziej wątpić, jakby też inspiracja, która jest w naszym umyśle, zmniejsza się, kiedy robimy sami, jakby na przekór całemu światu dookoła. Dlatego ten kontakt jest z psychologicznego punktu widzenia bardzo korzystny, jakby również na głębszym poziomie jest korzystny. Praktyki jogi warto jest uprawiać z innymi ludźmi.

praktykujący 14 lat

Jedną z cech społecznego świata jest występowanie **aren**. Ścierają się wówczas różnego rodzaju ideologie jogi, racjonalizacje związane z jej uprawianiem, teoretyczne uzasadnienia, potoczne definicje jogi skontrastowane z innymi definicjami itp.

Przytoczony dalej cytat wskazuje na występowanie areny w świecie jogi. Osoby, które oglądają na YouTube materiał filmowy (przesłany 4 sierpnia 2006 roku) pokazujący ćwiczenia Davida Swensona, dyskutują w komentarzach pod

<sup>10</sup> Cytaty z wywiadów pochodzą z badań autora na temat „Świat społeczny Hatha-Yogi”, przeprowadzonych w latach 2008–2012. Prowadzono obserwację uczestniczącą, wykonano także 200 fotografii, 6 nagrań audio-wideo praktyki jogi, przeprowadzono ponadto 60 wywiadów, w tym 13 narracyjnych, 38 swobodnych oraz 9 wywiadów na podstawie filmów. Wśród rozmówców byli uczniowie, studenci, osoby pracujące oraz instruktorzy jogi obojga płci. Ponadto przeanalizowano 172 strony internetowe szkół jogi w 38 miastach Polski w celu zbadania strategii i taktyk autoprezentacyjnych poszczególnych szkół.

nagraniem na temat tego, czym jest joga<sup>11</sup>. Jedna z osób zwraca uwagę tylko na **aspekty fizyczne, elastyczność ciała**:

i took a workshop from david in march of this year. i am 5'2" and 180+lbs... and far from the cheerleader flexibility i had 18 yrs ago! david completely changed my perspective on my practice. he told us that the inflexible people are the lucky ones, because our practice begins the second we stand on our mat...the flexible people can practice for months/years before they are challenged and not until then does their true practice begin. [...] yoga is awesome...go for it!!!

użytkownik: Aimee Sue Aase

Kolejny dyskutant jest krytyczny wobec samego Davida Swensona oraz wypowiedzi uprzednio cytowanej. Dla drugiego komentatora **joga nie jest sportem, jest raczej dziedziną duchowej działalności**. Posiada duchową ścieżkę i nie jest wyłącznie fizyczną czy społeczną aktywnością. Pojawia się tutaj zatem arena sporu pomiędzy dwiema koncepcjami jogi: fizyczną i duchową:

That's exactly what's wrong with this video. Yoga is not a sport. It helps you improve life in all aspects and ultimately it is a spiritual discipline. It's goal goes beyond physical and social to the discovering of the true self nature. In conclusion, it's good to do it almost any way (on the condition that you don't cripple yourself by forcing yourself) and best to find a real yoga teacher that is capable of guiding you through the windings of the spiritual path.

użytkownik: crebegea

Paradoksalnie fizyczność jogi pomogła jej zostać wcieloną także do świata erotyki i reklamy. Spotkało się to oczywiście z krytyką. Gdy w „Playboyu” Sara Jean Underwood wykonywała pozycje jogi bez ubrania, prezydent Universal Society of Hinduism Rajan Zed zdecydowanie zaprotestował przeciwko niewłaściwemu użyciu jogi w celach merkantylnych:

Joga jest jednym z sześciu ortodoksyjnych systemów hinduskiej filozofii i jest bardzo szanowana w hinduizmie. To poważna mentalna i fizyczna dyscyplina, dzięki której dusza człowieka może zjednoczyć się z duszą uniwersalną<sup>12</sup>.

<sup>11</sup> Zob. demonstracyjny materiał filmowy: *David Swenson Ashtanga Yoga*. Dostępne w Internecie: <http://www.youtube.com/watch?v=-xeWmcXbmBY> [data dostępu: 18.07.2016].

<sup>12</sup> <http://archive.indianexpress.com/news/playboys-nude-yoga-video-causes-uproar/701168/> [data dostępu: 22.07.2016]; jeśli nie zaznaczono inaczej, wszystkie cytaty z tekstów obcojęzycznych w tłumaczeniu autora – K.T.K.

Jednak mimo tej krytyki redakcja „Playboya” stwierdziła, że więcej ludzi jest podekscytowanych niż wzburzonych tym filmem i dlatego nie usunie wideo ze swojej strony<sup>13</sup>.

O występowaniu aren świadczy także następujący fragment wywiadu ze Sławomirem Bubiczem:

Gabriellę [Gubillaro – K.K.] spotkałem w Punie u Iyengara, miała dobrą praktykę. Jednak wtedy nie uważała się za uczennicę Iyengara, tylko Dony Holleman. Potem było jakieś nieporozumienie między Iyengarem a Doną. Gabriela oczywiście brała stronę Dony. Miały swoją wizję tego, jak joga powinna być nauczana. W książce Gabriella chciała pokazać asany tak, jak ona je rozumie. Miała pomysł na pokazanie pracy w asanach strzałkami na rysunkach, czego nie było w książkach Iyengara<sup>14</sup>.

Zwróćmy uwagę na sformułowanie „miała dobrą praktykę”. Tego typu językowe formuły pozwalają kategoryzować, oceniać i nazywać uczestników świata oraz wyodrębniać przy okazji rdzeń tego świata, tj. tych nauczycieli jogi, którzy mają „dobrą praktykę”. Skoro joga posiada areny, to rodzą się również jej subświaty. Każdy rodzaj jogi może być potraktowany jako subświat świata jogi: subświat hathajogi, subświat ashtangajogi czy subświat kundalinijogi<sup>15</sup> itp. Poszczególne subświaty wytwarzają wewnątrz podobne zachowania i podobne tożsamości. Niektórzy z uczestników naszych badań mają tego świadomość, świadomość swej odrębności w świecie jogi:

I myślę, że na świecie to jest ta kultura jogi. Ludzie, którzy ćwiczą, mają wiedzę, co to jest joga, to jest... myślę, że są podobni w jakimś sensie. A ci, którzy ćwiczą ashtangę, to wszyscy są zwariowani i bardzo podobni do siebie.

nauczycielka jogi, praktykująca 12 lat ashtangajogę

Areny dotyczą także problemu **certyfikacji** w nauczaniu jogi. Legitymizacja świata społecznego jest między innymi uzyskiwana poprzez wydawanie certyfikatów. Wprowadził je również B.K.S. Iyengar, który chciał ujednoczyć system nauczania i zapobiec zbyt dużemu zamętowi w stosowanych metodach

<sup>13</sup> Zob. <http://www.allvoices.com/contributed-news/7129343-hindu-outrage-at-playboy-naked-yoga-video> [data dostępu: 16.10.2011].

<sup>14</sup> *Joga, książki, wydawnictwo – rozmowa ze Sławomirem Bubiczem*. Dostępne w Internecie: [http://www.joga-joga.pl/pl128/teksty386/joga\\_ksiazki\\_wydawnictwo\\_8211\\_rozmowa\\_ze\\_slawom](http://www.joga-joga.pl/pl128/teksty386/joga_ksiazki_wydawnictwo_8211_rozmowa_ze_slawom) [data dostępu: 18.07.2016].

<sup>15</sup> Kundalinijoga jest czymś innym niż to, co nam kojarzy się z hathajogą i ashtangajogą; por. C.G. JUNG: *Psychologia kundalini-jogi*. Według notatek z seminariów 1932 oprac. S. SHAMDASANI. Przeł. R. RESZKE. Warszawa 2003.

ćwiczeń. Certyfikaty wskazują też linię nauczania i kto był mistrzem dla uczniów: „Dzięki dyplomom przynajmniej wiadomo, kto jest moim prawdziwym uczniem i przeszedł trening bezpośrednio pod moim kierunkiem”<sup>16</sup>. Certyfikaty w Polsce wydaje Instytut Iyengara na podstawie specjalnych egzaminów<sup>17</sup>, ale także Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. To ostatnie jest popierane przez ekspertów od jogi działających w oficjalnie uznanych instytucjach, takich jak na przykład uczelnie wyższe, gdzie joga jest nauczana jako metoda rehabilitacji i fizjoterapii. Tego typu certyfikację popierają Janusz Szopa i Lesław Kulmatycki, specjaliści od jogi. Ten ostatni jest krytyczny wobec obecnej sytuacji, gdy wiele szkół jogi jest prowadzonych przez niewykwalifikowanych nauczycieli bez ważnych certyfikatów, zwłaszcza że praktyka w ostatnich latach zdecydowanie się skomercjalizowała i joga trafiła do centrów fitness. Krytykuje on tzw. jogę instant, pewien rodzaj gimnastyki, gdzie obiecuje się szybkie efekty bez włączania strony duchowej do samej praktyki jogi<sup>18</sup>. Lesław Kulmatycki i Zdzisław Burzyński twierdzą: „Pozytywnym zjawiskiem jest ilościowy rozwój i samoorganizacja nauczycieli. Niepokoić jednak może brak kryteriów i ich przypadkowość, jeśli chodzi o wykształcenie oraz specjalistyczne kursy czy treningi, upoważniające do prowadzenia zajęć”<sup>19</sup>. Brak na stronach internetowych informacji o nauczycielu czy tradycji, z której wywodzi się instruktor jogi, budzi w wymienionych autorach niepokój, pojawia się **problem wiarygodności i autentyczności praktyki jogi**<sup>20</sup>.

W naszych analizach stron internetowych 172 szkół jogi prezentujących się w Internecie certyfikaty przedstawia zaledwie 27,9%.

**Legitymizacja** jest więc bardzo ważnym procesem w świecie społecznym. Uzasadnia ona swe pełnoprawne uczestnictwo w tym świecie. Szczególnie dotyczy to nauczycieli jogi, którzy w anonsach podkreślają swoje wykształcenie, doświadczenie i certyfikację w świecie jogi, kontakt z ważnymi nauczycielami. Oto cytat ze strony internetowej charakteryzujący jednego z nauczycieli hathajogi:

Sławomir Bubicz (ur. 19 lutego 1957) – mgr psychologii KUL – od 1977 r. zajmuje się poszukiwaniem źródłowych technik wspomagających zdrowie i rozwój człowieka. Brał udział w parateatralnych pracach Jerzego Grotow-

<sup>16</sup> B.K.S. IYENGAR: *Drzewo jogi*. Tłum. S. BUBICZ. Warszawa [1996], s. 127.

<sup>17</sup> Albo raczej wydawał, po śmierci B.K.S. Iyengara Instytut na całym świecie wstrzymał bowiem wydawanie dyplomów, co spowodowało pewne zamieszanie w filiach Instytutu.

<sup>18</sup> A. AUGUSTYN: *Joga na dobre i na złe*. [Wywiad z Lesławem Kulmatyckim]. „Gazeta Wyborcza” z 20 stycznia 2009 r. Dostępne także w Internecie: [http://wyborcza.pl/1,75476,5897236,Joga\\_na\\_dobre\\_i\\_na\\_zle.html](http://wyborcza.pl/1,75476,5897236,Joga_na_dobre_i_na_zle.html) [data dostępu: 18.07.2016].

<sup>19</sup> L. KULMATYCKI, Z. BURZYŃSKI: *Kto uczy hatha jogi w Polsce?* „Kwartalnik Pedagogiczny” 2008, nr 2, s. 170.

<sup>20</sup> Ibidem, s. 171.

skiego. W trakcie 8-letniej wędrówki przez Indie przebywał w różnych ośrodkach wiedzy duchowej i spotykał się z wieloma mistrzami i joginami (Swami Muktananda, Nisargadatta Maharaj, S. N. Goenka, J. Krishnamurti i in.). Jednak człowiekiem, którego nauka i metoda stanowią podstawę jego pracy z ludźmi, jest B.K.S. Iyengar. Po dwuletnim pobycie w Instytucie Jogi w Punie, w 1984 roku przywiózł jego metodę do Polski. Jest pierwszym Polakiem dyplomowanym przez Iyengara (w 1987 r.)<sup>21</sup>.

Wśród analizowanych stron internetowych na 172 szkoły jogi w 77 przypadkach (44,8%) znajdują się powołania na mistrzów i guru jogi z zagranicy, a w 48 (27,9%) powołania na mistrzów i guru jogi z Polski (analizy z roku 2012). Pokazywanie historii konkretnej szkoły, jej tradycji jest ważną praktyką legitymizującą także nauczycieli tam pracujących. Wśród badanych 172 stron internetowych 42 (24,4%) opisują historię danej szkoły. Istotne jest także pokazywanie źródeł praktyki jogi – 33 (19,2% objętych badaniem) szkoły jogi opisują kulturę Indii.

Świat jogi legitymizują również **publikacje książkowe** na temat jogi i instruktażu jej uprawiania. W Polsce ukazuje się ich bardzo dużo. Istnieje też wydawnictwo Virya, założone w 1995 roku przez Sławomira Bubicza, które propaguje zarówno filozofię hathajogi oraz w ogóle jogi, jak i książki instruktażowe dotyczące wykonywania asan. Autor ten postanowił rozpowszechnić jogę poprzez tłumaczenie i wydawanie dzieł B.K.S. Iyengara, w tym pozycji opisujących filozofię hathajogi, nie tylko jej stronę fizyczną<sup>22</sup>. Wiele książek popularyzujących hathajogę wydali: Janusz Szopa ze swoimi współpracownikami<sup>23</sup> oraz Lesław Kulmatycki<sup>24</sup>.

W społecznym świecie jogi praktykujący, a szczególnie zaawansowani praktykujący dbają o **autentyczność praktyki**. Chodzi o to, by była ona zgodna z zasadami i wiedzą o idealnej praktyce, którą posiadają. Jedna z osób ankietowanych tak opowiedziała o swoim doświadczeniu z jogą:

No a później przesłam tutaj, do Łodzi, i tu była asztanga, ale to nie była taka prawdziwa asztanga, to ja się wzięłam za prawdziwą asztangę, zaczęłam tutaj uczyć, i bardzo poważnie podeszłam do tego, że jak będzie się to nazywało asztanga, ja będę uczyła asztangi, i to będzie prawdziwa asztanga.

praktykująca 12 lat asztangajogę

<sup>21</sup> <http://www.ahj.pl/pionier/> [data dostępu: 18.07.2016].

<sup>22</sup> *Joga, książki, wydawnictwo – rozmowa ze Sławomirem Bubiczem...*

<sup>23</sup> Zob. *Joga dla zdrowia*. Red. J. Szopa. Częstochowa 2004; J. Górna, J. Szopa: *Joga. Ruch – oddech – relaks*. Katowice 2005; M. Grabara, J. Szopa: *Asany jogi dla współczesnego człowieka*. Katowice 2013.

<sup>24</sup> Zob. L. Kulmatycki: *Ćwiczenia relaksacyjne: praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży*. Warszawa 1995; IDEM: *Stres i joga*. Warszawa 1999.

Świat jogi ma swoją **hierarchię**. Pozycje w niej wyznaczone są stopniem zaawansowania w praktyce, który jest oceniany przez doświadczonych nauczycieli (guru). Świat ten też podlega pewnej **instytucjonalizacji**. Jak już wspomniano, istnieją określone szkolenia i wydaje się certyfikaty umiejętności. Instytucjonalizacja dotyczy także tworzenia organizacji zrzeszających szkoły hathajogi. W Warszawie powstało Porozumienie Jogi. Ta sieć służy wzmocnieniu wizerunku hathajogi, jak również propagowaniu tego rodzaju rekreacji ruchowej i praktyki:

Utworzyliśmy Porozumienie szkół jogi, by dzielić się tym, co dla nas najważniejsze – jogą i korzyściami płynącymi z praktyki.

Praktyka jogi to uniwersalny sposób na zachowanie zdrowia – zarówno fizycznego jak i psychicznego. Wykonywanie asan (pozycji jogi) i pranayamy (ćwiczeń oddechowych) pozwala utrzymać ciało i umysł w dobrej formie.

Działając wspólnie w ramach *Porozumienia* chcemy dbać o wysokie standardy nauczania. Opracowaliśmy wskazówki dla osób początkujących pomagające w wyborze kompetentnych nauczycieli i dobrych szkół jogi<sup>25</sup>.

Ponadto na Politechnice Opolskiej powstało Centrum Współpracy Polska-Indie „Instytut Jogi i Ajurwedy”, powołane przez Politechnikę Opolską oraz Ośrodek Jogi i Ajurwedy w Sulisławiu<sup>26</sup>. Instytut organizuje coroczne konferencje międzynarodowe propagujące jogę i ajurwedę. W roku 2016 odbyła się w Sulisławiu konferencja „Zastosowanie jogi i ajurwedy w życiu współczesnego człowieka”, w której uczestniczyli między innymi ambasador Indii w Polsce oraz Ambasador Dobrej Woli Jogi na rok 2016. Wizyty takich osobistości legitymizują praktyki jogi i ajurwedy w krajach, gdzie tradycja hinduistyczna jest tradycją obcą kulturowo.

W wywiadach (z naszych badań) również podkreślano uczestnictwo w szkoleniach:

Później poszłam właśnie, poszłam na takie szkolenie *teacher training* na asztangę, z X, to było 10 dni, 50 godzin bardzo intensywnego uczenia się, jak być nauczycielem, a już miałam parę takich rzeczy, to nie było pierwszy raz, tylko pierwszy raz z asztangą. I od tamtego czasu mogę się nazwać na prawdę, jestem nauczycielką asztangi. Jeszcze do końca nie, bo jeszcze nie byłam w Indiach, muszę, jeszcze następny jakby krok to będzie, pojechać do Indii i uczyć się, studiować asztangę w Mysore, z guru Sri K. Pattabhi Jois. Takie są plany, żeby pojechać do Indii i ćwiczyć w Mysore, na pewno

<sup>25</sup> <http://porozumieniejogi.pl/misja/> [data dostępu: 17.07.2016].

<sup>26</sup> <https://www.yoga-mag.pl/centrum-wspolpracy-polska-indie-instytut-jogi-ajurwedy/> [data dostępu: 17.07.2016].

przez miesiąc, dwa miesiące, coś takiego. Mam nadzieję. Mam nadzieję że to się stanie, bo w tym systemie jogi, w asztandze to nie ma tak, że idziesz do kogoś i dają Ci certyfikat, że możesz być nauczycielem, musisz jechać do Indii, musisz tam jechać trzy, cztery razy, przez jakieś dwa, trzy miesiące. I guru musi patrzeć na Ciebie, jak uczysz, jak Ty ćwiczysz. Zobaczysz twój charakter i pozwoli ci albo uczyć, albo ci nie pozwala uczyć i tyle.

nauczycielka jogi, praktykująca 12 lat asztangajoge

W świecie praktyki jogi występuje również **potoczne teoretyzowanie**, objaśnianie filozofii jogi i jej wschodniego pochodzenia. Podkreśla się koncentrację na terażniejszości i wagę samej drogi, a nie osiągnięcia celu. Autorka przytoczonej dalej wypowiedzi dokonuje także metarefleksji, zadając sobie pytanie: czy moje przemyślenia już we mnie istniały przed rozpoczęciem praktyki, czy też są efektem tej praktyki? Jest to ważne pytanie dla teoretyka, ale już zdecydowanie mniej ważne dla praktyka jogi:

Że to nie da się tak wszystkiego emm... (4 sekundy przerwy) w jednym momencie mieć. I że właśnie, i że liczy się też ta bardziej ta droga niż ten cel, prawda? I to jest też to ważny pierwiastek tego myślenia wschodniego, że właśnie droga, a nie cel, to też jest i to, na przykład, to myślenie bardzo duży wpływ miało w moim życiu, że mm i właściwie nie wiem, czy ono bardziej wynikało z tego, że chodziłam na jogę, czy sama w sobie miałam takie myślenie, a joga tylko potwierdziła moje zdanie, że najważniejszy jest ten proces, bo proces jest zawsze w terażniejszości, prawda? Cel jest zawsze w przyszłości, ważna jest terażniejszość, ważny jest proces.

praktykująca 5 lat

Teoretyzowanie dotyczy także objaśnienia stosunku do ciała w naszej kulturze w porównaniu do postaw w kulturze wschodniej, skąd wywodzi się joga. **Wymiar cielesny okazuje się równie ważny jak wymiar duchowy:**

[...] moje ciało i ten w ogóle pierwiastek cielesny był zupełnie wyparty, prawda? On dla mnie nie istniał, zawsze materia była czymś gorszym, czymś nieważnym, prawda? Aaa... też joga i w ogóle ten system wschodni uczy czegoś takiego, że ciało jest tak samo ważne jak umysł i że jedno się przenika z drugim, że właściwie to są te same yy... to jest ten, to są dwa różne aspekty tego samego tak naprawdę i że też to ciało jest świątynią ducha, prawda? I integrujesz właśnie ciało z umysłem...

praktykująca zaawansowana, brak danych na temat lat praktyki

Teoretyzując, rozmówcy **analizowali, diagnozowali oraz oceniali naszą zachodnią i chrześcijańską kulturę**. Według rozmówców jesteśmy przywiązani do wygod materialnych i materii w ogóle („puste przywiązanie do materii”).

Nie dostrzegamy wagi pierwiastka cielesnego w naszym życiu, choć podlegamy kultowi ciała („pusty kult ciała“):

Bo żyjemy szybko, właściwie palimy papierosy, pijemy kawę (śmiech), bierzemy mnóstwo proszków przeciwbólowych, gdzieś tam zmuszając to nasze ciało, żeby pracowało na takich obrotach, jakich my chcemy, śpimy w ciągu dnia, pracujemy w nocy, prawda? [...] Że ta cielesność jest takim eee... (5 sekund zastanowienia) no takim pustym jakimś, no właśnie takie przywiązanie do materii, takie puste przywiązanie do materii, że wierzymy, że ta materia jest, nie wiem, wieczna, że ta młodość jest wieczna, że to piękno też będzie trwało na zawsze i, mmm..., w kulcie takiego ciała, właśnie w takim pustym kulcie ciała żyjemy i jednocześnie to jest tak samo wypieranie tego pierwiastka cielesnego, jak i w drugim przypadku, w którym w ogóle np. nie myślimy o tym i gdzieś tam żyjemy tylko albo tylko właśnie jakąś taką duchowością zupełnie oderwaną od tego, np. chrześcijaństwo, moim zdaniem przynajmniej, jest takie, że zupełnie pomija ten pierwiastek cielesny. To znaczy może nie samo chrześcijaństwo, ale w takim wydaniu, w jakim my mamy, prawda? Bo też nie mogę się tak wypowiadać, jeżeli tak nie jestem w to zagłębiona. Ale gdzieś tam, prawda? Potępiamy ciało, potępiamy materię, ziemskość, prawda? A np. na Wschodzie zupełnie jest inny stosunek do tego, prawda? Do tego ciała, że ono właśnie jest tą świątynią ducha, że to jest jedność, jest to poczucie jedności, którego nie ma u nas, i być może też dlatego jest to takie atrakcyjne dla ludzi w Europie, bo gdzieś tam emmm... właśnie po drodze w rozwoju tej kultury nastąpiło to rozdzielenie, nie zawsze było, prawda?

praktykująca zaawansowana, brak danych na temat lat praktyki

## Przecinanie się światów społecznych

**Przecinanie się świata praktyki jogi i świata sportu.** Szkoły jogi oferują swoje usługi także sportowcom. Proponują im ćwiczenia rozciągające ułatwiające regenerację i zapobiegające urazom. Istotne jest również „zwiększanie samoświadomości”<sup>27</sup>. Asany używane są na przykład przez triathlonistów, którzy chcą uzyskać lepszy balans i siłę ogólną:

Jeśli jestem zmęczona, mogę wciągnąć swoje zmysły do wewnątrz i kontynuować swoją praktykę bez szkody dla mojego ciała. Podczas zawodów

---

<sup>27</sup> <https://lekcjajogi.wordpress.com/joga-dla-sportowcow/> [data dostępu: 7.10.2015], fragment niedostępny.

mogę się skoncentrować na integracji małych głównych mięśni, które dają mi większą ogólną stabilność<sup>28</sup>.

W książce *Body, Mind, and Sport...* John Douillard<sup>29</sup> pokazuje związki ciała z umysłem. Wykazuje, jak ważne jest odżywianie, czas spożywania posiłków oraz oddychanie przez nos podczas sportowego wysiłku. Ajurweda jako metoda leczenia i zapobiegania chorobom połączona jest z jogą i sportowym wysiłkiem. Praktyka jogi usuwa także sztywność pleców, co jest szczególnie ważne w kolarstwie. Rozciąganie może zlikwidować również sztywność nóg i ramion. W golfie używane są zwykle wciąż te same mięśnie, co może wywoływać ich napięcie i spięcie. Ćwiczenia rozciągające są zatem też dobre dla golfistów.

Ćwiczenia głębokiego oddychania pomagają tenisistom wstrzymać oddech w czasie dużego poboru energii przez organizm, co jest szczególnie ważne podczas długo rozgrywanych meczów<sup>30</sup>.

Istotne dla sportowców są także relaks i odprężenie, które można uzyskać za pomocą ćwiczeń jogi. Wielu znanych sportowców uprawia jogę, która lepiej ich przygotowuje mentalnie do zawodów<sup>31</sup>.

**Przecinanie się świata praktyki jogi i świata wspinaczki.** Niektóre osoby uprawiające wspinaczkę wysokogórską korzystają z praktyki jogi, by polepszyć swoje wyniki w działalności podstawowej (na przykład w dziedzinie wspinaczki aktualnie uprawianej). Poszukują tego, na czym koncentruje się joga – równowagi wewnętrznej, równowagi relacji z naturą. Joga intensyfikuje doświadczenie wspinaczki, zatem korzystają z niej, tj. z ćwiczeń fizycznych, oddechowych, a także związanych z przepływem energii. Jednak joga pozwala im wyjść poza swoją dziedzinę aktywności fizycznej. Na portalach górskich często poleca się praktykę jogi w celu likwidacji skurczów i zapobiegania im, rozciąganie mięśni i ścięgien jest więc niezwykle ważne. Poleca się wykonywanie asan takich jak pozycje: góry, orła, wojownika I, psa z głową w dół, mostu itp.<sup>32</sup>.

Nasza siła wewnętrzna (we wspinaniu potocznie zwana psychą) jest rozwijana też przy wykonywaniu asan. W pozycjach, które początkowo są dla

---

<sup>28</sup> <http://www.idealit.com/fitness-library/for-sports-performance> [data dostępu: 7.10.2015].

<sup>29</sup> Zob. J. DOUILLARD: *Body, Mind, and Sport: The Mind-Body Guide to Lifelong Health, Fitness, and Your Personal Best*. New York 2001.

<sup>30</sup> <http://www.a2zyoga.com/yoga-articles/yoga-for-sportsman.php> [data dostępu: 7.10.2015].

<sup>31</sup> Zob. <http://www.stack.com/2012/09/17/yoga-athletes/> [data dostępu: 17.07.2016].

<sup>32</sup> [www.portalgorski.pl/artykuly/porady/medycyna-gorska/530-joga-dla-wspinaczy-czyli-jak-sie-nie-skurczyc](http://www.portalgorski.pl/artykuly/porady/medycyna-gorska/530-joga-dla-wspinaczy-czyli-jak-sie-nie-skurczyc); zob. także inne polecane pozycje: <http://joga-abc.pl/asany-dla-wspinaczy/> [data dostępu: 6.10.2015].

nas nie do wykonania, po pewnym czasie możemy się relaksować. Wiemy co chcemy poprawić i dążymy do celu rozwijając swoje umiejętności – tak samo jak z drogami wspinaczkowymi.

Część asan pomoże nam także rozwinąć gibkość, cechę której brakuje dużej ilości wspinaczy. Ogólnie wiadomo, że ważne jest aby po treningu wspinaczkowym rozciągać mięśnie – może nowe ćwiczenia zaczerpnięte z lekcji jogi<sup>33</sup>?

Organizowane są warsztaty dla wspinaczy<sup>34</sup>. Łączy się również praktykę jogi ze wspinaniem podczas różnego rodzaju wyjazdów wspinaczkowych. Niektórzy uczestnicy są zadziwieni, że, przy całej swej sprawności fizycznej, czują się czasami na zajęciach jogi jak początkujący. Chris Sharma, profesjonalny wspinacz, uważa, że dobrze być czasami początkującym i uzyskać pewne porady od joginów. Cokolwiek pomaga dostać się na szczyt, jest dobre według wspinacza. Sharma, jak sam twierdzi, „chce otworzyć swoje kundalini” (prawdopodobnie chodzi mu o kanały energetyczne); w materiale filmowym przedstawiono go wykonującego asany jogi (na przykład asanę kruka, której nie mógł wykonać, asanę wojownik III) oraz ćwiczenia typu „partner joga”, pokazano go też wspinającego się po skałach<sup>35</sup>. W filmie podjęto próbę wizualizacji przecinania się dwóch światów, obrazy ćwiczeń jogi przeplatają się z obrazami wspinaczki. Joga wykorzystywana jest tutaj instrumentalnie dla jej ulepszenia.

**Przecinanie się świata medycyny konwencjonalnej i medycyny alternatywnej.** Obecnie w oficjalnych instytucjach medycznych przeprowadza się badania nad wpływem jogi na zdrowie człowieka. Medycyna konwencjonalna zaczyna z większym szacunkiem traktować jogę jako część medycyny niekonwencjonalnej lub terapii niekonwencjonalnej możliwej do wykorzystania. Spowodowane jest to tym, że pacjenci wydają coraz więcej pieniędzy na medycynę niekonwencjonalną, zatem oficjalne instytucje muszą się zająć tym problemem, dotyczy on bowiem zdrowia całego społeczeństwa – a przynajmniej tak jest w USA<sup>36</sup>. Często wyjaśnia się i pokazuje także w sposób naukowy działanie organizmu (poszczególnych partii mięśni i ścięgien) w trakcie ćwiczeń asan. Wiąże się więc naukę z tradycyjną jogą, by nadać tej drugiej większą wiary-

---

<sup>33</sup> O. KODZIK: *Joga uzupełnieniem wspinaczki*. Dostępne w Internecie: <http://www.wspinaczki.pl/joga-uzupe-322-nieniem-wspinaczki.html> [data dostępu: 18.07.2016].

<sup>34</sup> *Joga dla wspinaczy*. Dostępne w Internecie: <http://www.wspinaczki.pl/darmowy-warsztat-joga-dla-wspinaczy.html> [data dostępu: 6.10.2015].

<sup>35</sup> Zob. wypowiedź Chrisa Sharmy, wybitnego wspinacza, w krótkim materiale filmowym: *Chris Sharma Does Wonderlust*. Dostępne w Internecie: <http://vimeo.com/14313670> [data dostępu: 18.07.2016].

<sup>36</sup> A. AUGUSTYN: *Joga to jest to!* „Gazeta Wyborcza” z 19 listopada 2010 r.; EADEM: *Joga na dobre i na zle...*

godność<sup>37</sup>. Prowadzi się też badania naukowe nad korzystnym działaniem praktyki jogi na organizm człowieka i jego zdrowie fizyczne oraz psychiczne. Publikacje na ten temat ukazują się w naukowych pismach związanych czasami z medycyną alternatywną, jak na przykład periodyk "The Journal of Alternative and Complementary Medicine".

Eksperymentalnie udowodniono, że uprawianie jogi poprawia nastrój i zmniejsza niepokój u ćwiczących w większym stopniu niż działa się to wśród spacerujących. Joga bywa praktykowana również w celu redukcji symptomów depresji, niepokoju i epilepsji<sup>38</sup>. Podkreśla się też jej pozytywny wpływ na sprawność fizyczną, postawę ciała, kondycję psychiczną i samopoczucie<sup>39</sup>, ponadto można uzyskać dobre efekty w profilaktyce chorób kręgosłupa<sup>40</sup>. Hathajoga jest zatem stosowana w profilaktyce medycznej. Powstają szkoły, które oferują fizjoterapeutyczne podejście do ćwiczeń jogi:

Yoga Medica to **fizjoterapeutyczne podejście do ćwiczeń jogi**. Nasz autorski program został przygotowany przez **Bartosza Niedaszковского**, fizjoterapeutę i terapeutę jogi z **wieloletnim doświadczeniem** we współpracy z innymi specjalistami rehabilitacji oraz lekarzami<sup>41</sup>.

Jogą można leczyć także nadciśnienie tętnicze<sup>42</sup> oraz depresję: „W moim świecie joga stała się dla mnie terapią na ukojenie nerwów, terapią na depresję, na pogodzenie się ze sobą, ze swoim życiem i światem zewnętrznym”<sup>43</sup>. Tak twierdzą na swych stronach reprezentanci szkół hathajogi. Następuje zatem swoista medykalizacja klasycznej jogi<sup>44</sup>. Akcentuje się tutaj głównie jej psychosomatyczne elementy, co zgodne jest ze współczesnym trendem poszukiwania terapeutycznych elementów w różnego rodzaju praktykach i filozofiach

<sup>37</sup> [http://www.bandhayoga.com/keys\\_hams.html](http://www.bandhayoga.com/keys_hams.html) [data dostępu: 18.07.2016].

<sup>38</sup> Zob. C.C. STREETER i in.: *Effects of Yoga Versus Walking on Mood, Anxiety, and Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study*. "The Journal of Alternative and Complementary Medicine" 2010, Vol. 16, no 11, s. 1145.

<sup>39</sup> Zob. D. GRABARA, M. GRABARA, J. SZOPA: *Wpływ uczestnictwa w programach prozdrowotnych opartych na systemie ćwiczeń hatha jogi na zdrowie i sprawność osób dorosłych i seniorów*. „Zeszyty Naukowe” [ALMAMER Szkoła Wyższa] 2012, nr 1 (65), s. 101–112.

<sup>40</sup> M. GRABARA, J. SZOPA: *Ćwiczenia hatha-jogi w profilaktyce kręgosłupa*. W: *Teoria i praktyka rekreacji ruchowej*. Red. M. BYTNIEWSKI, D. NAŁĘCKA. Biała Podlaska 2006, s. 144–151.

<sup>41</sup> <http://www.yogamedica.pl/g/11,yoga-medica> [data dostępu: 22.09.2015].

<sup>42</sup> *Yoga Medica: Nadciśnienie tętnicze – pozytywny wpływ jogi*. Dostępne w Internecie: [https://www.youtube.com/watch?v=5Bam0KR3ySo&feature=youtu\\_gdata](https://www.youtube.com/watch?v=5Bam0KR3ySo&feature=youtu_gdata) [data dostępu: 22.09.2015].

<sup>43</sup> <http://www.terapeutycznaszkołajogi.pl/> [data dostępu: 22.09.2015].

<sup>44</sup> Zob. E. DE MICHELIS: *Modern Yoga: History and Forms*. In: *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. Eds. M. SINGLETON, J. BYRNE. New York 2008, s. 25.

Wschodu. Joga uprawiana dla zdrowia psychicznego i fizycznego została już niejako zaakceptowana przez świat medycyny konwencjonalnej – zostało to wykorzystane do promocji szkół jogi. Tego typu poglądy stają się także nieodłączną częścią dyskursu codziennego o jodze. Często joga jest pomocna w rehabilitacji powypadkowej. Wiele osób skorzystało z takiej pomocy, niektórzy wyjeżdżali nawet na rehabilitacyjne ćwiczenia do Instytutu Jogi B.K.S. Iyengara w Punie w Indiach (dane z obserwacji uczestniczącej). Do medykalizacji jogi przyczyniają się popularne publikacje, które ukazują jej dobroczynne skutki dla zdrowia<sup>45</sup>. Ponadto wiele znanych osobistości i celebrytów propaguje jogę. Do książki Iyengara *Światło jogi* wstęp napisał muzyk Yehudi Menuhin, a do polskiego wydania Jacek Santorski, znany psychoterapeuta, który również podkreślił pozytywne zdrowotne skutki praktykowania jogi:

Byłem świadkiem cudów fizycznych i emocjonalnych uleceń ludzi praktykujących jogę według B.K.S. Iyengara. Każdorazowo był to cud ciężkiej pracy ucznia i nauczyciela. Ta joga to system leczenia i kultywowania ciała – świątyni, w której mieszka duch. Dzieje się to bez mistyfikacji, zażumienia magicznymi lub oderwanymi od życia rytuałami<sup>46</sup>.

W procesie medykalizacji uczestniczą mistrzowie jogi. Akcentują oni wątki medyczne w swych pracach, ale także w praktycznych zajęciach. Iyengar wielokrotnie podkreślał zdrowotne konsekwencje praktykowania jogi. W jego książkach opisujących asany znajdujemy opisy efektów zdrowotnych. Zacytujmy jeden z takich przykładów dotyczący asany zwanej sarwaṅgāsana (*sarvāṅgāsana*) (po polsku można ją nazwać świecą):

Nie można przecenić ogromnego znaczenia *sarvāṅgāsany*. Jest to jedno z największych dóbr ofiarowanych ludzkości przez starożytnych mędrców. *Sarvāṅgāsana* jest matką wśród *āsana*. Jak matka dba o harmonię i szczęście w domu, tak *asana* ta przyczynia się do harmonii i szczęścia w organizmie człowieka [...].

Ponieważ ta pozycja działa uspokajająco na układ nerwowy – ulgi doświadczają osoby cierpiące na nadciśnienie, drażliwość, brak opanowania, załamanie nerwowe i bezsenność [...]. Poleca się tę *āsanę* również w dolegliwościach układu moczowego, przy przodo- i tyłozgięciach trzonu macicy, w zaburzeniach miesiączkowania, hemoroidach i przepuklinie. Pomaga również leczyć padaczkę, osłabienie i niedokrwistość. Bez przesady można

---

<sup>45</sup> Zob. R. JAVALGEKAR: *Joga lecznicza. Asany na różne choroby*. Tłum. M. GŁOWACKA i in. Łódź 2008; J. REIGNIER: *Joga na co dzień*. Tłum. M. MACHNIK. Gliwice 2010.

<sup>46</sup> J. SANTORSKI: *Przedmowa do wydania polskiego*. W: B.K.S. IYENGAR: *Światło jogi*. Tłum. i red. S. BUBICZ. Warszawa [1996], s. 8.

powiedzieć, że jeśli człowiek regularnie praktykuje *sarvāṅgāsane*, to odczuje przyływ świeżych sił i energii, stanie się szczęśliwy i pewny siebie<sup>47</sup>.

**Przecinanie się świata korporacji biznesowych ze światem praktyki jogi.** Świat jogi przecina się także ze światem biznesu. W wielu organizacjach biznesowych korzysta się z usług profesjonalnych instruktorów hathajogi oraz medytacji. Joga, a szczególnie praktyka asan, zyskała dużą popularność w świecie zachodnim. Nastawiona na wykonywanie pozycji i ćwiczeń fizycznych stała się też potężnym biznesem. Style, pozycje hathajogi są często opatentowane, chronione prawami własności, podlegają franchisingowi itp. Sprzedaje się sprzęt do uprawiania jogi, a jej pozycje są wykorzystywane w reklamach telefonów komórkowych, jogurtu i innych produktów. W roku 2008, według Marka Singletona, tylko w USA praktykujący wydali 5,7 mld dolarów na lekcje jogi, wakacje z jogą i produkty związane z praktyką jogi, co stanowi w przybliżeniu połowę dochodu narodowego brutto Nepalu<sup>48</sup>. Uprawianie jogi wymaga pewnych nakładów – w USA praktykuje ją klasa średnia, osoby z wykształceniem wyższym, w większości o dochodach przekraczających 75 tys. USD. W Polsce również biznes związany z hathajogą jest bardzo rozwinięty: od szkół hathajogi, specjalnych ośrodków jogi (jak Ośrodek Jogi i Ajurwedy w Sulisławiu), do wydawania książek i produkcji oraz sprzedaży różnych akcesoriów do jej uprawiania.

Wielu specjalistów twierdzi, że joga redukuje stres. Może zatem być przydatna dla korporacji, pomaga bowiem w zwiększaniu koncentracji, a także w podnoszeniu pewności siebie pracowników. Wszystko to buduje odpowiednie nastawienie do pracy i jest proefektywnościowe, ponieważ obniża koszty operacyjne. Programy prozdrowotne obniżają koszty leczenia, które ponoszą korporacje, a każdy zainwestowany dolar obniża te koszty od 3 do 6 dolarów. Wiele szkół prowadzących jogę reklamuje się właśnie w ten sposób i proponuje dostarczenie swych usług bezpośrednio do firm<sup>49</sup>.

Oto reklama tzw. biznes jogi w Nowym Jorku:

Joga biznesu przyczynia się do poprawy jakości życia, zdrowia i produktywności pracowników. Gwarantuje natychmiastowy zwrot inwestycji dzięki głębokiej redukcji stresu, poprawie zdrowia i zapewnieniu dobrego samopoczucia oraz wyższej energii psychicznej i siły.

Biznes joga może być wykonywana na zebraniach lub w sali konferencyjnej, jej ćwiczenia pracownicy wykonują w stroju roboczym, siedząc w fotelach. Wcześniejsze doświadczenie nie jest wymagane, więc każdy

<sup>47</sup> B.K.S. IYENGAR: *Światło jogi...*, s. 150.

<sup>48</sup> Zob. M. SINGLETON: *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford 2010, s. 3.

<sup>49</sup> <http://www.questyoga.com/classes/corporate-classes/> [data dostępu: 5.01.2011].

może uczestniczyć w zajęciach. Instruktor prowadzi dla pracowników ćwiczenia, które mają zaradzić wyzwaniom dzisiejszego biznesu i przebić się przez negatywne myślenie.

Doświadcz korzyści z programu odnowy biologicznej, praktykując „biznes jogę”:

- mniejsza liczba zwolnień z powodu choroby,
- mniej codziennych konfliktów/agresji,
- zwiększona wydajność z powodu wyższej wytrzymałości psychicznej i fizycznej,
- lepsza komunikacja i współpraca w zespole<sup>50</sup>.

Świat hathajogi przecina się ze światem biznesu także w praktykach zwanych coachingiem<sup>51</sup>. Na stronach tego typu firm znajdują się też reklamowe objaśnienia coachingu oraz koszty sesji coachingowych:

Coaching (w moim wydaniu) to 50-minutowe spotkania, podczas których, zdiagnozujemy twoje marzenia, potrzeby, cele zastanowimy się, co możesz zrobić, by je zrealizować. Potem będziemy przyglądać się wszystkim etapom tej realizacji.

Możliwe, że cele w trakcie tych spotkań się zmienią – to się zdarza. Najważniejsze, że odkryjesz, co na tym etapie życia jest ci potrzebne, co cię uszczęśliwi i uskrzydli. Ja będę cię dopingować i dodawać wiary w siebie (jeśli ci jej zabraknie). Pomogę ci też – za pomocą pytań, ćwiczeń i zadań domowych – odnaleźć w sobie wiedzę, energię i możliwości do realizacji tego celu. Staniesz się najlepszą wersją siebie.

Sugeruję 10–12 spotkań raz w miesiącu lub raz na dwa tygodnie, ale tak naprawdę już jedno pomoże ci zmienić perspektywę.

Cena spotkania – 200 zł. Jeśli umawiamy się na cykl – jest niższa, ustalamy ją indywidualnie podczas pierwszego spotkania<sup>52</sup>.

Organizowane są także studia podyplomowe wiążące jogę z biznesem:

1. Holistyczne Zarządzanie Zdrowiem. Yoga dla biznesu (Politechnika Opolska, Instytut Sulisław, ICAN Institute, Harvard Business Review Polska)<sup>53</sup>.
2. Joga i zarządzanie emocjami w biznesie (Uniwersytet Łódzki)<sup>54</sup>.

---

<sup>50</sup> <http://www.businessyoga.us/Yoga-for-companies--Yoga-for-healthy-employees-and-managers/> [data dostępu: 6.02.2012].

<sup>51</sup> Zob. np. <http://yocoyoga.pl/> [data dostępu: 18.07.2016].

<sup>52</sup> *Yoga & Coaching*. Dostępne w Internecie: <http://yes4yoga.pl/coaching-2/> [data dostępu: 22.09.2015].

<sup>53</sup> [http://sulislaw.po.opole.pl/wp-content/uploads/2015/05/Folder-holistyczny\\_web.pdf](http://sulislaw.po.opole.pl/wp-content/uploads/2015/05/Folder-holistyczny_web.pdf) [data dostępu: 23.07.2016].

<sup>54</sup> <https://jogastudia.wordpress.com/kontakt/> [data dostępu: 17.07.2016].

Następuje zjawisko, które można nazwać też **komodyfikacją** jogi. Istnienie szkół i ośrodków jogi, w których można za opłatą ją praktykować, wskazuje na to, że idee jogi są „do kupienia”. Ponadto pojawiają się patenty na określone ćwiczenia, znaki handlowe i prawa własności związane z różnymi produktami „joginicznymi”<sup>55</sup>. Oryginalne idee jogi są w świecie współczesnych organizacji redefiniowane. Jest to niejako recykling, rebranding starych idei, które wkładamy w nowe opakowania. Nie zawsze, oczywiście, jesteśmy świadomi mechanizmów, które zawiadują tym zarządzaniem znaczeniami we współczesnych organizacjach<sup>56</sup>.

**Szkoły jogi są często przedsięwzięciami czysto biznesowymi.** Organizowane są zajęcia, na które wykupuje się wejścia. Ceny skalkulowane są tak, by cena za większą liczbę wejść była niższa niż za pojedynczy udział w ćwiczeniach. Szkoły reklamują się w gazetach i w Internecie. Spośród badanych 172 stron internetowych szkół jogi w Polsce tylko 131 (76,2%) podaje cennik zajęć. Jest to zatem działalność ekonomiczna. Szkoły organizują także wyjazdowe zajęcia jogi w różnych mniej lub bardziej luksusowych kurortach i miejscach. Joga jest łączona z innymi aktywnościami, jak plażowanie, nauka zdrowego żywienia, detoksykacja ciała, joga na desce surfingowej<sup>57</sup> itp. Zajęcia wyjazdowe odbywają się czasami za granicą, na przykład w Tajlandii<sup>58</sup>. Na przeanalizowanych stronach internetowych polskich szkół jogi 46,2% z nich wskazuje na możliwość uczestnictwa w takich zajęciach.

**Przecinanie się świata praktyki jogi z popkulturą.** Praktyka jogi staje się popularnym tematem również w mediach (w Polsce ukazują się artykuły w „Gazecie Wyborczej”, „Rzeczpospolitej”, we „Wprost” i w „Polityce”). Joga łączona jest z rozrywką i czasem wolnym, odpoczynkiem. Uprawia ją wielu celebrytów znanych z mass mediów. Organizowane co roku w wielu miastach imprezy „Joga w parku” przyciągają ludzi ciekawych nowych doświadczeń, przy okazji często odbywają się tam różnego rodzaju inne działania, na przykład nauka tańca żydowskiego, promocja substytutów cukru, zajęcia z zakresu „kuchni kreatywnej”, zajęcia na temat „terapii żywieniem”, wykłady dotyczące zdrowego trybu życia, zajęcia jogi połączone z masażami itp. Akcja „Joga w parku” jest akcją typowo promocyjną dla biznesu jogi. Podkreśla się wtedy wpływ jogi na zdrowie i psychikę, przekazuje, że aktywność ta pozwala przezwyciężyć bariery i ograniczenia fizyczne oraz psychiczne

<sup>55</sup> Zob. E. DE MICHELIS: *Modern Yoga...*, s. 24–25.

<sup>56</sup> Zob. S. MAGALA: *The Management of Meaning in Organizations*. Basingstoke–New York 2009, s. 3–6.

<sup>57</sup> Zob. <http://wiadomosci.onet.pl/fotoreportaze/ciekawostki/joga-na-desce-serfingowej-jogaqua,5013638,0,fotoreportaz-maly.html> [data dostępu: 2.02.2012].

<sup>58</sup> Zob. [http://www.yogabodynaturals.com/new-year-retreat2012?awt\\_l=O0Lpg&awt\\_m=Jk76dlBWQE4rf9](http://www.yogabodynaturals.com/new-year-retreat2012?awt_l=O0Lpg&awt_m=Jk76dlBWQE4rf9) [data dostępu: 2.08.2011].

ne<sup>59</sup>. W szkołach jogi można spotkać się z innymi ofertami o charakterze „duchowym” i terapeutycznym, takimi jak: „koncert mis i gongów tybetańskich”, całodzienne medytacje z hinduskimi mistrzami itp. Organizowany jest także Dzień Jogi (21 czerwca). Ambasadorami Dnia Jogi bywają celebrytki (przykładowo, w roku 2015 były to: Edyta Herbuś, Małgorzata Pieczyńska oraz Natalia Przybysz), co zwiększa atrakcyjność tego typu imprez. W miejscach publicznych gromadzą się często tysiące osób praktykujących jogę, co przyciąga również media i daje możliwość propagowania tej aktywności<sup>60</sup>.

Joga łączona jest też z aerobikiem i muzyką. Na przykład tego rodzaju wydarzenie to Wanderlust Yoga and Music Festival w Kalifornii (Squaw Valley). Celem tej imprezy jest według organizatorów propagowanie jogi i przedstawienie jej masom. Sądzi się, że jest to szczególne miejsce dla praktykujących, pełne inspiracji twórczych, różnorodnych artystów, myślicieli, muzyków i zespołów rockowych. Odbywa się tam bardzo dużo mniejszych imprez, gdzie ludzie bawią się. Słuchając muzyki i tańcząc, łączą się ze sobą<sup>61</sup>. Wizualizacja przecinania się tych światów jest widoczna w dostępnym w Internecie filmie wideo, gdzie widać tańczących uczestników festiwalu, muzyków, a także ćwiczących hathajogę. Obrazy przeplatają się w synkretycznym patchworku symbolizującym inkluzywny charakter imprezy, wielkiego rytuału, dla którego joga jest podstawowym działaniem, wspomagany innymi, oryginalnie niezwiązanymi z nią aktywnościami, takimi jak na przykład słuchanie muzyki rockowej. Przy okazji na festiwalu reklamują się szkoły jogi i ich założyciele oraz sponsorzy imprezy, na przykład firma Prana<sup>62</sup>. W rytuale tym widać przecinanie się co najmniej trzech światów: świata hathajogi, świata popkultury i świata biznesu.

## Spór o pochodzenie hathajogi Wizja Marka Singletona

Niektórzy uważają, że joga sięga bezpośrednio korzeniami do starożytnych Indii, inni – że jest ona wytworem modernistycznego społeczeństwa. W świecie społecznym hathajogi toczy się spór o pochodzenie i źródła współczesnej hathajogi. Konflikt ten łączy się z innym, wcześniej wspomnianym sporem o to, co jest autentyczną jogą: warstwa duchowa czy też fizyczna.

---

<sup>59</sup> Zob. materiał filmowy: *Joga na trawie w łódzkim parku Źródlika*. Dostępne w Internecie: <http://www.youtube.com/watch?v=0FXnairU258> [data dostępu: 18.07.2016].

<sup>60</sup> <http://www.dzienjogi.pl/> [data dostępu: 6.10.2015].

<sup>61</sup> <http://vimeo.com/14487629> [data dostępu: 1.08.2011].

<sup>62</sup> <http://vimeo.com/15470104> [data dostępu: 1.02.2011].

Obecne zainteresowanie jogą na Zachodzie na pewno było jednym z motywów napisania przez Marka Singletona książki<sup>63</sup> o pochodzeniu współczesnej hathajogi. Książki niezwykle ważnej, ponieważ burzącej pewne stereotypy dotyczące tego pochodzenia. Publikacja jest znakomitą analizą historyczną rozwoju współczesnej hathajogi, tej, którą znamy na Zachodzie z bardzo popularnych szkół hathajogi, reklam, wizerunku wielu celebrytów<sup>64</sup>.

Okazuje się, że Zachód w przeszłości miał silny wpływ na wytworzenie współczesnej hathajogi, również tej praktykowanej w Indiach. Współczesna hathajoga jest też naszym, zachodnim, modernistycznym wynalazkiem. Marka Singletona interesuje głównie, jak to się stało, że joga w obecnej postaci, uprawiana w świecie zachodnim, niewiele przypomina jej formę z XIX wieku w kraju (wówczas brytyjskiej kolonii), z którego niejako oryginalnie pochodzi. Ciekawi go okres pomiędzy 1896 (to rok wydania książki Swamiego Vivekanandy *Raja Yoga*, krytykującej jogę skoncentrowaną na asanach) a 1966 rokiem (publikacja książki B.K.S. Iyengara *Light on Yoga*<sup>65</sup>, w której przedstawiono asany i zasady ich praktyki). Był to najbardziej kreatywny okres dla wytworzenia praktyki hathajogi, jaką znamy dzisiaj w zachodnim świecie. W drugiej połowie XIX wieku joga odrodziła się w Indiach za sprawą Vivekanandy (1883–1902). Ale nawet wówczas asany (pozycje w jodze, fizyczna strona praktyki jogi), takie jak je znamy obecnie, nie występowały w jego systemie, joga dla niego była zdobywaniem wiedzy duchowej, wiedzy o sobie i stosowaniem jej w życiu codziennym<sup>66</sup>. Zasadniczo fizyczna strona jogi była odrzucana przez Vivekanandę i innych, którzy podążali jego tropem. Skąd zatem pochodzi współczesna joga uprawiana w świecie zachodnim (*transnational yoga*<sup>67</sup>)?

Singleton stawia dosyć prowokacyjną i kontrowersyjną dla wielu czytelników tezę. Twierdzi on, że na Zachodzie w XIX wieku powstał międzynarodowy ruch kultury fizycznej, który wpłynął na hinduską młodzież na przełomie XIX i XX stulecia. Europa stworzyła *quasi*-religijne formy kultury fizycznej, które wpłynęły na reinterpretację jogi. Nacjonalistyczny hinduizm, który w tym czasie zaczął się rozwijać, także wpłynął na rozumienie hathajogi jako tradycyjnej formy praktyki fizyczno-duchowej rodem z Indii.

W Indiach kształtowała się zachodnia kultura fizyczna uzupełniona o praktykę asan, która wróciła na Zachód i połączyła się z zachodnią „ezoteryczną gimnastyką”, jaka rozwijała się w Europie i USA bez wcześniejszego kontaktu z tradycją jogi. Otóż w zasobach Biblioteki Oksfordzkiej i w Oddziale Hinduskim

<sup>63</sup> Zob. M. SINGLETON: *Yoga Body...*

<sup>64</sup> W opisie książki korzystam tutaj głównie z jej recenzji: K.T. KONECKI: *Marc Singleton. "Yoga Body. The Origin of Modern Posture Practice"*. „Przegląd Socjologii Jakościowej” 2011, T. 7, nr 3, s. 144–153.

<sup>65</sup> Zob. B.K.S. IYENGAR: *Światło jogi...*

<sup>66</sup> POR. VIVEKANANDA: *Karmajoga: joga działania*. Tłum. E. PŁOTKA. Poznań 1997.

<sup>67</sup> Zob. M. SINGLETON: *Yoga Body...*, s. 4.

Biblioteki Brytyjskiej temat asan i hathajogi nie występował w podręcznikach jogi. Te same wnioski wypłynęły z przeglądu literatury amerykańskiej do roku 1930. Dopiero po II wojnie światowej popularne anglojęzyczne podręczniki jogi zaczęły bardzo akcentować rolę asan, co wcześniej się nie zdarzało<sup>68</sup>.

Asany w podręcznikach anglojęzycznych były porównywane do gimnastyki. Znane schematy interpretacji ruchów ciała umożliwiały inkorporację jogi do zachodniej kultury fizycznej. Filozoficzne ramy jogi zostały wyparte przez modernistyczny dyskurs zdrowia i fitnessu. Analiza podręczników gimnastyki pozwala przypuszczać, że anglojęzyczni autorzy podręczników jogi wpisali współczesny dorobek kultury fizycznej w ortodoksję praktyki hathajogi i odrzucili te części, które trudno było połączyć z wyłaniającym się dyskursem zdrowia i fitnessu<sup>69</sup>.

Szczególny wpływ na rozwój hathajogi miały gimnastyka skandynawska, wywodząca się od Pehra Henrika Linga, nauczanie kulturytyki Eugena Sandowa i metody nauczania kultury fizycznej przez YMCA (również w Indiach). Należy tutaj wspomnieć, że Ling pobierał także nauki sztuk walki i masażu chińskiego od swego przyjaciela „Minga”. Przenikanie się świata hinduskiej jogi ze światem zachodniej kultury fizycznej jest wyraźnie udowodnione przez analizy Singletona. Pomiędzy różnymi wątkami tej wymieszanej tradycji toczą się spory. Arena wyłania się na temat interpretacji spuścizny jednego z głównych, wczesnych guru współczesnej hathajogi Tirumalai Krishnamacharyi (1888–1989). Walka toczy się o to, kto reprezentuje „czysty” system praktyki jogi (*orthopraxy*). Jest trzech najważniejszych uczniów Krishnamacharyi pobierających nauki w pałacu w Mysore: Śri K. Pattabhi Jois, B.K.S. Iyengar i T.R.S. Sharma. Najślawniejszy na Zachodzie, najpopularniejszy propagator hathajogi również w Polsce to B.K.S. Iyengar<sup>70</sup>. Joga według Singletona jest anglojęzycznym fenomenem kulturowym, powstałym na skutek dialogicznej relacji pomiędzy Indiami i Zachodem za pośrednictwem języka angielskiego, dlatego też badacz nazywa to zjawisko „transnarodową, anglojęzyczną jogą” (*transnational anglophone yoga*)<sup>71</sup>. W świecie hathajogi występuje także arena, która dotyczy sporu o pochodzenie pozycji praktykowanych w jodze współczesnej. Singleton powołuje się na książkę Normana Sjomana *The Yoga Tradition of the Mysore Palace* (1996), w której autor sugeruje, że „ojciec chrzestny” współczesnej hathajogi T. Krishnamacharya rozwinął swój system asan na podstawie tradycji gimnastycznej pałacu Mysore, gdzie przebywał i nauczał. Porównywał on pozycje jogi prezentowane przez uczniów Krishnamacharyi, B.K.S. Iyengara i K. Pattabhi Joisa, z tymi, które znajdowały się w podręczniku ćwiczeń w bibliotece pałacu – okazało się, że są

<sup>68</sup> Zob. *ibidem*, s. 5–6.

<sup>69</sup> Zob. *ibidem*, s. 7.

<sup>70</sup> Zob. *ibidem*, s. 9. Zob. także: B.K.S. IYENGAR: *Światło jogi...*

<sup>71</sup> Zob. M. SINGLETON: *Yoga Body...*, s. 10.

one podobne. Niektóre pozycje przedstawiane na fotografiach przez Thomasa Dwighta w „Scribner’s Magazine” (April 1889) do złudzenia przypominają asany prezentowane przez Iyengara w jego książce *Light on Yoga* (1966)<sup>72</sup>.

Włączenie praktyki asan do hinduskiego dyskursu nacjonalistycznego zmieniło sytuację. Elita hinduska chciała wykształcić zdrowe pokolenia inteligencji i używała do tego początkowo gimnastyki zachodniej. Stopniowo włączono praktyki asan do tradycyjnej hinduskiej kultury fizycznej. Stała się ona kulturalną polityką dla wielu patriotycznie nastawionych Hindusów. Próbowano przewyciężyć wizerunek Hindusa jako słabego fizycznie człowieka. Joga wciąż się rozwijała, łącząc różne wątki i tradycje: gimnastyki, sztuk walki i asan z tradycji hinduskiej. Na początku poprzedniego wieku ulegała transformacjom. Jednym z tropów tego dyskursu było podkreślanie korzeni hinduskich wielu ćwiczeń fizycznych, ale także i sportów, takich jak hokej, krykiet, tenis, bilard i boks (*Indian System of Physical Culture* według K. Ramamurtiego). Ten nowy nacjonalistyczny system treningu siły fizycznej nazywano jogizmem<sup>73</sup>. Chciano też odrzucić brytyjską gimnastykę, była to bowiem część kultury fizycznej kolonizatorów<sup>74</sup>.

Głównym odpowiedzialnym za kształt obecnej jogi na Zachodzie jest jej wielki hinduski popularyzator i nauczyciel T. Krishnamacharya. Przebywając przez 20 lat w pałacu Mysore, gdzie popierał go panujący maharadża (Maharaja Krishnaraja Wodiyar IV), opracował system jogi, którego główną cechą była rygorystyczna (często akrobatyczna) seria asan, ułożonych do wykonania w określonej sekwencji. Ten okres nauczania wpłynął najbardziej na jego uczniów, w pierwszej kolejności na Śri K. Pattabhi Joisa, a następnie na B.K.S. Iyengara, który zmodyfikował trochę system Krishnamacharyi, zmniejszając liczbę elementów akrobatycznych. Po opuszczeniu Mysore Krishnamacharya nadal nauczał jogi, ale już wtedy nie było w jego systemie nacisku na skomplikowane pozycje akrobatyczne (co widać u jego uczniów z tego okresu, na przykład u jego syna T.K.V. Desikachara i A.G. Mohana), jak w nauczaniu Pattabhi Joisa.

Już wówczas w pałacu Mysore postanowiono propagować tradycyjne hinduskie sporty oraz kulturę fizyczną, w tym asany. Nauczano tam także europejskiego stylu gimnastyki. Styl nauczania Krishnamacharyi odwoływał się do kultury Indii i jej tradycji. Tam też powstał cykl asan zwanych *surya namaskar* (powitanie słońca), który według Pattabhi Joisa pochodzi ze świętych ksiąg Wedy, co jest jednak trudne do udowodnienia. Zasadniczo Singleton przyjmuje, że ten cykl ćwiczeń powstał właśnie w okresie nauczania przez Krishnamacharyę w Mysore<sup>75</sup>.

<sup>72</sup> Zob. ibidem, s. 58–64.

<sup>73</sup> Zob. ibidem, s. 108.

<sup>74</sup> Zob. ibidem, s. 111.

<sup>75</sup> Zob. ibidem, s. 180, 221–222.

Ciekawa jest kwestia zagubionych śladów pochodzenia asan i ich sekwencji. Otóż podobno wywodzą się one ze starej księgi *Yoga Kurunta*. Nikt jednak – poza Krishnamacharyą – jej nie widział, ponieważ księga zaginęła. Być może nigdy nie istniała, a powoływanie się na nią służy legitymizacji tradycji. Podobnie trudno jest potwierdzić źródła współczesnej hathajogi (systemu asztanga-jogi) w sutrach Patańdzalego, który uchodzi za twórcę/egzegetę całego systemu hathajogi. Należy też podkreślić, że ze współczesnej jogi została prawie całkowicie usunięta pochodząca z tradycji hathajogi seria technik satkarmy (tzw. oczyszczeń, czyli oczyszczania żołądka przez połykanie sznurka, specjalnej formy lewatywy, oczyszczania nosa wodą, wpatrywania się w światło świecy do momentu łzawienia, by oczyścić oczy, masowania brzucha, wydychania powietrza, wywołując skurcze mięśni brzucha).

Krishnamacharya, rozpoczynając nauczanie w Mysore, odziedziczył tam salę ćwiczeń (*yogaśala*) razem z zachodnim wyposażeniem (na przykład liny do wspinaczki). Przyrządy te zostały przez niego wykorzystane do ćwiczeń fizycznych.

## Podsumowanie

Społeczny subświat hathajogi przecina się z wieloma innymi światami społecznymi. Współczesny Zachód jest na tyle skomercjalizowany, że trudno sobie wyobrazić, by świat jogi pozostał bez wpływów ze strony świata biznesu. Właśnie z nim świat jogi dzieli dużo wspólnych obszarów (produkcja akcesoriów, wykorzystanie jogi w reklamach zdrowej żywności, rozwój szkół jogi jako przedsiębiorstw, warsztaty jogi dla pracowników w firmach, studia podyplomowe dla biznesu itd.). Przecięcia następują także ze światem medycyny konwencjonalnej, gdzie joga wkracza jako pełnoprawny uczestnik fizykoterapii. Tutaj następuje również legitymizacja tego świata, oficjalnie wydaje się bowiem certyfikaty fizykoterapeuty jogi. Kultura masowa coraz częściej wykorzystuje jogę do swoich celów, łącząc jej popularność z innymi promowanymi działaniami, na przykład określoną muzyką.

Duchowość jogi w niewielkim stopniu podkreśla się w świecie zachodnim, co spowodowane jest względami komercyjnymi, a także samym pochodzeniem współczesnej hathajogi. Wykorzystuje ona tradycje hinduskiej jogi, ale czerpie też z zachodniej gimnastyki i ezoteryki. Joga w społeczeństwach zachodnich doskonale wkomponowuje się obecnie w główne trendy i style życia. Zdrowy tryb życia, zdrowa żywność, ruch i ćwiczenia fizyczne – te wartości mogą zostać odnalezione również w jodze, która rozwijała się równoległe z nimi w świecie zachodnim. Dla części społeczeństwa zachodniego także duchowe i religijne

aspekty jogi mogą być atrakcyjne, choć to nie one dominują we współczesnej jodze, nie było ich bowiem raczej od początku kształtowania się jogi opartej na ćwiczeniu i wykonywaniu pozycji (asan), również w Indiach. Sięganie do tradycji duchowych hinduizmu i jogi może spowodować zderzenie ze światami współczesnych religii instytucjonalnych, choć nie musi się to zdarzyć przy synkretycznym podejściu, integrującym różne wierzenia, przekonania i praktyki parareligijne. Joga nawet w swym fizycznym, zachodnim wydaniu może także mieć duchowy aspekt – może na przykład skłaniać bądź inspirować do poszukiwań duchowych lub być sama w sobie praktyką duchową, jeśli tak zostanie zdefiniowana przez praktykujących. Przy pragmatycznym podejściu do ćwiczeń jogi możliwe jest uprawianie asan bez względu na ich uwikłanie biznesowe czy gimnastyczno-sportowe, nawet te typy działalności mogą bowiem mieć też duchowe znaczenie.

## Bibliografia

- AUGUSTYN A.: *Joga na dobre i na złe*. [Wywiad z Lesławem Kulmatyckim]. „Gazeta Wyborcza” z 20 stycznia 2009 r. Dostępne także w Internecie: [http://wyborcza.pl/1,75476,5897236,Joga\\_na\\_dobre\\_i\\_na\\_zle.html](http://wyborcza.pl/1,75476,5897236,Joga_na_dobre_i_na_zle.html) [data dostępu: 18.07.2016].
- AUGUSTYN A.: *Joga to jest to!* „Gazeta Wyborcza” z 19 listopada 2010 r.
- BECKER H.S.: *Art Worlds*. Berkeley 1982.
- BERGER P.: *Święty baldachim. Elementy socjologicznej teorii religii*. Tłum. W. KURDZIEL. Kraków 1997.
- CLARKE A.E.: *Social Worlds/Arenas Theory as Organizational Theory*. In: *Social Organization and Social Process. Essays in Honor of Anselm Strauss*. Ed. D.R. MAINES. New York 1991.
- DE MICHELIS E.: *Modern Yoga: History and Forms*. In: *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. Eds. M. SINGLETON, J. BYRNE. New York 2008.
- DOUILLARD J.: *Body, Mind, and Sport: The Mind-Body Guide to Lifelong Health, Fitness, and Your Personal Best*. New York 2001.
- GÓRNA J., SZOPA J.: *Joga. Ruch – oddech – relaks*. Katowice 2005.
- GRABARA D., GRABARA M., SZOPA J.: *Wpływ uczestnictwa w programach prozdrowotnych opartych na systemie ćwiczeń hatha jogi na zdrowie i sprawność osób dorosłych i seniorów*. „Zeszyty Naukowe” [ALMAMER Szkoła Wyższa] 2012, nr 1 (65).
- GRABARA M., SZOPA J.: *Asany jogi dla współczesnego człowieka*. Katowice 2013.
- GRABARA M., SZOPA J.: *Ćwiczenia hatha-jogi w profilaktyce kregostupa*. W: *Teoria i praktyka rekreacji ruchowej*. Red. M. BYTNIĘWSKI, D. NAŁĘCKA. Biała Podlaska 2006.
- GRIESMER J.R., STAR S.L.: *Institutional Ecology, 'Translations' and Boundary Objects: Amateurs and Professionals in Berkeley Museum of Vertebrate Zoology, 1907–39*. “Social Studies of Science” 1989, Vol. 19, Issue 3 (Aug.). Dostępne także w Internecie:

- <https://www.ics.uci.edu/~corps/phaseii/StarGriesemer-BoundaryObjects-SSS.pdf>  
[data dostępu: 18.07.2014].
- IYENGAR B.K.S.: *Drzewo jogi*. Tłum. S. BUBICZ. Warszawa [1996].
- IYENGAR B.K.S.: *Światło jogi*. Tłum. i red. S. BUBICZ. Warszawa [1996].
- JAVALGEKAR R.: *Joga lecznicza. Asany na różne choroby*. Tłum. M. GŁOWACKA i in. Łódź 2008.
- Joga dla wspinaczy*. Dostępne w Internecie: <http://www.wspinaczki.pl/darmowy-warsztat-joga-dla-wspinaczy.html> [data dostępu: 6.10.2015].
- Joga dla zdrowia*. Red. J. SZOPA. Częstochowa 2004.
- Joga, książki, wydawnictwo – rozmowa ze Sławomirem Bubiczem*. Dostępne w Internecie: [http://www.joga-joga.pl/pl128/teksty386/joga\\_książki\\_wydawnictwo\\_8211\\_rozmowa\\_ze\\_slawom](http://www.joga-joga.pl/pl128/teksty386/joga_książki_wydawnictwo_8211_rozmowa_ze_slawom) [data dostępu: 18.07.2016].
- JUNG C.G.: *Psychologia kundalini-jogi*. Według notatek z seminariów 1932 oprac. S. SHAMDASANI. Przeł. R. RESZKE. Warszawa 2003.
- KACPERCZYK A.: *Zastosowanie koncepcji społecznych światów w badaniach empirycznych. W: Konstruowanie jaźni i społeczeństwa. Europejskie warianty interakcjonizmu symbolicznego*. Red. E. HAŁAS, K.T. KONECKI. Warszawa 2005.
- KODZIK O.: *Joga uzupełnieniem wspinaczki*. Dostępne w Internecie: <http://www.wspinaczki.pl/joga-uzupe-322-nieniem-wspinaczki.html> [data dostępu: 18.07.2016].
- KONECKI K.T.: *Marc Singleton. "Yoga Body. The Origin of Modern Posture Practice"*. „Przegląd Socjologii Jakościowej” 2011, T. 7, nr 3.
- KULMATYCKI L.: *Ćwiczenia relaksacyjne: praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży*. Warszawa 1995.
- KULMATYCKI L.: *Joga nidra. Sztuka relaksacji*. Warszawa 2004.
- KULMATYCKI L.: *Stres i joga*. Warszawa 1999.
- KULMATYCKI L., BURZYŃSKI Z.: *Kto uczy hatha jogi w Polsce?* „Kwartalnik Pedagogiczny” 2008, nr 2.
- KULMATYCKI L., BURZYŃSKI Z.: *Opinie studentów na temat ćwiczeń jogi*. W: *Problemy kultury fizycznej w badaniach naukowych*. Red. K. ZATOŃ. Wrocław 1999.
- MAGALA S.: *The Management of Meaning in Organizations*. Basingstoke–New York 2009.
- REIGNIER J.: *Joga na co dzień*. Tłum. M. MACHNIK. Gliwice 2010.
- SINGLETON M.: *Translations, Belief Frameworks and Modern Yoga Practice*. „The Magazine of Yoga” 2010, Oct.
- SINGLETON M.: *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford 2010.
- STRAUSS A.: *Social World and Legitimation Processes*. „Studies in Symbolic Interaction” 1982, Vol. 4.
- STRAUSS A.: *A Social World Perspective*. „Studies in Symbolic Interaction” 1978, Vol. 1.
- STRAUSS A.: *Zwierciadła i maski. W poszukiwaniu tożsamości*. Tłum. A. HAŁAS. Kraków 2013.
- STREETER C.C. i in.: *Effects of Yoga Versus Walking on Mood, Anxiety, and Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study*. „The Journal of Alternative and Complementary Medicine” 2010, Vol. 16, nr 11.

- SZOPA J.: *Lecznicze i fizjologiczne działanie YOGASANAS*. „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Zarządzania w Częstochowie” 2000. Dostępne także w Internecie: <http://www.wsz.edu.pl/zeszytynaukowe> [data dostępu: 17.07.2016].
- ŚRI K. PATTABHI JOIS: *Joga Mala*. Tłum. M. JANUSZKIEWICZ. Warszawa [b.r.w.].
- VIVEKANANDA: *Karmajoga: joga działania*. Tłum. E. PŁOTKA. Poznań 1997.
- WILSON B.R.: *The Social Dimension of Sectarianism: Sects and New Religious Movements in Contemporary Society*. Oxford 1992.

## Źródła internetowe

- <http://archive.indianexpress.com/news/playboys-nude-yoga-video-causes-uproar/701168/> [data dostępu: 22.07.2016].
- <http://joga-abc.pl/asany-dla-wspinaczy/> [data dostępu: 6.10.2015].
- <http://porozumieniejogi.pl/misja/> [data dostępu: 17.07.2016].
- [http://sulislaw.po.opole.pl/wp-content/uploads/2015/05/Folder-holistyczny\\_web.pdf](http://sulislaw.po.opole.pl/wp-content/uploads/2015/05/Folder-holistyczny_web.pdf) [data dostępu: 23.07.2016].
- <http://themagazineofyoga.com/blog/2010/10/12/conversation-mark-singleton/> [data dostępu: 11.10.2012].
- <http://vimeo.com/14313670> [data dostępu: 18.07.2016].
- <http://vimeo.com/14487629> [data dostępu: 1.08.2011].
- <http://vimeo.com/15470104> [data dostępu: 1.02.2011].
- <http://wiadomosci.onet.pl/fotoreportaze/ciekawostki/joga-na-desce-serfingowej-joga-qua,5013638,0,fotoreportaz-maly.html> [data dostępu: 2.02.2012].
- <http://www.a2zyoga.com/yoga-articles/yoga-for-sportsman.php> [data dostępu: 7.10.2015].
- <http://www.ahj.pl/pionier/> [data dostępu: 18.07.2016].
- <http://www.allvoices.com/contributed-news/7129343-hindu-outrage-at-playboy-naked-yoga-video> [data dostępu: 16.10.2011].
- [http://www.bandhayoga.com/keys\\_hams.html](http://www.bandhayoga.com/keys_hams.html) [data dostępu: 18.07.2016].
- <http://www.businessyoga.us/Yoga-for-companies--Yoga-for-healthy-employees-and-managers/> [data dostępu: 6.02.2012].
- <http://www.dzienjogi.pl/> [data dostępu: 6.10.2015].
- <http://www.idealit.com/fitness-library/for-sports-performance> [data dostępu: 7.10.2015].
- <http://www.questyoga.com/classes/corporate-classes/> [data dostępu: 5.01.2011].
- <http://www.stack.com/2012/09/17/yoga-athletes/> [data dostępu: 17.07.2016].
- <http://www.terapeutycznaszkolajogi.pl/> [data dostępu: 22.09.2015].
- [http://www.yogabodynaturals.com/new-year-retreat2012?awt\\_l=O0Lpg&awt\\_m=Jk76dlBWQE4rf9](http://www.yogabodynaturals.com/new-year-retreat2012?awt_l=O0Lpg&awt_m=Jk76dlBWQE4rf9) [data dostępu: 2.08.2011].
- <http://www.yogamedica.pl/g/11,yoga-medica> [data dostępu: 22.09.2015].
- <http://www.youtube.com/watch?v=0FXnairU258> [data dostępu: 18.07.2016].

<http://www.youtube.com/watch?v=-xeWmcXbmBY> [data dostępu: 18.07.2016].  
<http://yes4yoga.pl/coaching-2/> [data dostępu: 22.09.2015].  
<http://yocoyoga.pl/> [data dostępu: 18.07.2016].  
<https://jogastudia.wordpress.com/kontakt/> [data dostępu: 17.07.2016].  
<https://lekcjajogi.wordpress.com/joga-dla-sportowcow/> [data dostępu: 7.10.2015].  
<https://www.yoga-mag.pl/centrum-wspolpracy-polska-indie-instytut-jogi-ajurwedy/>  
[data dostępu: 17.07.2016].  
[https://www.youtube.com/watch?v=5Bam0KR3ySo&feature=youtube\\_gdata](https://www.youtube.com/watch?v=5Bam0KR3ySo&feature=youtube_gdata) [data dostępu: 22.09.2015].  
[www.portalgorski.pl/artykuly/porady/medycyna-gorska/530-joga-dla-wspinaczy-czyli-jak-sie-nie-skurczyc](http://www.portalgorski.pl/artykuly/porady/medycyna-gorska/530-joga-dla-wspinaczy-czyli-jak-sie-nie-skurczyc) [data dostępu: 6.10.2015].

Krzysztof T. Konecki

## The perspective of social worlds in the interpretation of the hatha-yoga

### Summary

The goal of the paper is analysis of the current situation of the practice of hatha-yoga in the Western countries with the use of the sociological perspective of social worlds (the concept of Anselm Strauss). The social world is a form of social association based on shared interests and some primary activity that is performed by individuals, and the primary activity defines their attachment to the world. The social world of hatha-yoga is described on the basis of studies and analyzes carried out in 2008–2012.

The paper deals also with the issue of influence of traditional Hindu culture on the present form of yoga and controversies related to the “dogmatic” interpretation of the direct transmission of hatha yoga from India to the Western world (the paradox of “mutual influence” presented by Mark Singleton). One part of the article describes the intersection of the social world of yoga with other worlds and sub-words: mass culture, sports, the world of mountain climbing, business, medicine, etc.

Key words: Social World, symbolic interactionism, hatha-yoga, legitimization process, arenas

Криштоф Т. Конецки

## Перспектива социальных миров в интерпретации мира хатха-йоги

### Резюме

Статья посвящена анализу сегодняшней ситуации практики хатха-йоги в западном мире с использованием социологической перспективы социальных миров

(концепция Ансельма Стросса). Социальный мир является определенной формой общественной ассоциации, базирующейся на общих интересах и каком-либо основном действии, которое выполняют отдельные единицы. Это предопределяет их принадлежность к данному миру. Автор статьи описывает социальный мир хатха-йоги, опираясь на исследования, проведенные им в 2008–2012 гг.

В работе рассматриваются также вопросы о влиянии традиционной индуистской культуры на современный образ йоги и спорные проблемы, связанные с „догматической“ интерпретацией непосредственного перемещения хатха-йоги из Индии в западный мир (парадокс „взаимовлияния“, представленный Марком Синглетоном). В одной из частей статьи описываются пересечения социального мира йоги с другими мирами и субмирами: массовой культуры, спорта, мира высокогорного альпинизма, бизнеса, медицины и т.п.

Ключевые слова: социальный мир, символический интеракционизм, хатха-йога, легитимизация, арены

MIROŚLAW HARCIAREK  
Politechnika Częstochowska

---

## Wybrane aspekty zbieżności i rozbieżności antropologii jogi z antropologią Zachodu

Kim jest człowiek? Dlaczego istnieje? Jak ma żyć? Są to pytania, jakie stawia sobie antropologia filozoficzna, ale które również interesują każdego człowieka. W zależności od odpowiedzi na nie postępowanie ludzi, a następnie przebieg ich życia jest taki, a nie inny. Inaczej mówiąc, konsekwencją rozumienia człowieka są zachowanie, sposób życia i wartości, jakimi się kieruje. Koncepcja człowieka określa jego tożsamość, jest szeroko rozumianym kontekstem definiującym go jako jednostkę indywidualną i społeczną. Między rozumieniem człowieka a rozwojem cywilizacji istnieje sprzężenie zwrotne, mamy tutaj do czynienia z wzajemnym, choć nierównym wpływem na siebie. Dominuje znajomość siebie, ona nadaje ton temu, co dzieje się w społeczeństwie i kulturze. Jak pisze David Hume: „Nawet matematyka, filozofia naturalna i religia naturalna w pewnej mierze zależą od nauki o człowieku”<sup>1</sup>, a jak dodaje Bogdan Suchodolski: „[...] wszystkie nauki są w gruncie rzeczy naukami o człowieku”<sup>2</sup>.

Stosunkowo duże zainteresowanie jogą na Zachodzie nie dotyczy tylko ćwiczeń fizycznych (*asana*), ale także jest otwarciem się na filozofię jogi i rozumienie człowieka przez nią, czyli na jej antropologię filozoficzną. Dlaczego niektórym kręgom antropologia jogi wydaje się atrakcyjniejsza niż antropologia Zachodu? Może zestawienie tych antropologii ze sobą pozwoli odpowiedzieć na to pytanie? Celem niniejszego artykułu jest nie tylko pokazanie zbieżności i rozbieżności między filozoficzną antropologią jogi a antropologią Zachodu, ale też próba odpowiedzi na pytanie o powody atrakcyjności koncepcji jogi dla współczesnego człowieka.

---

<sup>1</sup> D. HUME: *Traktat o naturze ludzkiej*. T. 1: *O rozumie*. Tłum. C. ZNAMIEROWSKI. Warszawa 1963, s. 5.

<sup>2</sup> B. SUCHODOLSKI: *Kim jest człowiek?* Warszawa 1985, s. 5.

## Antropologia filozofii jogi

Jak rozumiany jest człowiek przez filozoficzny system jogi? Jaka jest jego antropologia, czyli wizja natury ludzkiej wynikająca z rozumienia świata i kosmosu w tej koncepcji? Metafizyka wedyjska rozumie kosmos jako boską projekcję, czyli iluzję (*maja*), natomiast za prawdziwą rzeczywistość uznaje byt (*sat*), jedyny, samodzielny, nieporuszony i odwieczny. Dla jogi i *sankhji*<sup>3</sup>, jako systemów realistycznych, świat jest rzeczywisty, chociaż jego niezliczone „formy” i ich sposoby manifestacji istnieją jedynie w takim stopniu, w jakim świadome „ja” (*purusza*) ignoruje samo siebie (doświadcza niewiedzy, iluzji). Z chwilą gdy wszystkie dusze (*purusza*) odzyskają wolność i prawdziwą niezależność, formy kosmiczne i całe stworzenie powrócą do pierwotnej materii (*prakriti*).

Według myśli hinduskiej obecność człowieka w kosmosie jest albo dziełem nieszczęśliwego przypadku, albo iluzją (por. *upanisady*). Bezwzględnie realny jest tylko duch (*purusza*), a on nie może utrzymywać żadnych relacji z niebytem. Natura nie ma prawdziwej realności ontologicznej. To, co nazywamy rzeczywistością, jest jedynie powszechnym stawaniem się, procesem przemian. Formy kosmiczne nie mają cech rzeczywistości absolutnej, ich rozpad powoduje, że wchłania je pierwotna materia (*prakriti*). Kosmos i stworzenie poprzez nieskończoną grę iluzji zmuszają człowieka do odbywania niezliczonych cykli egzystencji, a im bardziej jednostka jest związana z kosmosem i cierpi, tym bardziej rośnie w niej pragnienie wyzwolenia, które jest nadrzędnym celem. Cierpienie jest faktem kosmicznym, a człowiek doświadcza go wyłącznie w takiej mierze, w jakiej zgadza się uczestniczyć w iluzji (*maja*). Inaczej mówiąc, życie ludzkie jest cierpieniem, uwikłaniem w procesy przemiany wynikające z niewiedzy (tzn. z *awidji*, w wyniku której przypisujemy duchowi obce mu właściwości). Tym samym jedynym wyjściem z tej sytuacji jest uzyskanie oświecenia (*samadhi*), czyli poznanie prawdy o sobie.

W koncepcji jogi człowiek jest bytem uwikłanym przez niewiedzę w przemiany świata i kosmosu, mając charakter dwuaspektowy. Z jednej strony jego natura jest duchowa, a z drugiej strony doświadcza on iluzji bycia w świecie przemian. Relacja między duchem (*purusza*) a materią (*prakriti*), a tym samym między duchem (*purusza*) a życiem psychicznym (*ćitta*), jest relacją uwikłania poprzez odbicie materii (*prakriti*) w duchu (*purusza*), który jest niezmienny<sup>4</sup>. To substancja myśląca (*ćitta*), będąca wytworem materii (*prakriti*), doskonali się (ulega przemianom, procesom rozwojowym czy praktyce jogi) i staje się zdolna

<sup>3</sup> Zob. M. ELIADE: *Techniki jogi*. Przeł. B. BIAŁY. Warszawa 2009, s. 25–26.

<sup>4</sup> Zob. PATAŃDŻALI: *Jogasutry*, II, 20. W: *Klasyczna joga indyjska. Jogasutry przypisywane Patañdzalemu i Jogabhaszja czyli komentarz do Jogasutr przypisywany Wjasie*. Tłum. L. CYBORAN. Warszawa 1986.

do odzwierciedlenia ducha (*purusza*), dzięki czemu doświadczamy własnej dwuaspektowości podmiotowo-przedmiotowej w obrębie świadomego umysłu<sup>5</sup>. Duch jako podmiot (*purusza*) zawsze jest ten sam, jedynie materia (*prakriti* jako *ćitta* – substancja myśląca) ulega ciągłym przemianom. W *Jogasutrach* postuluje się odróżnienie „ja” (*purusza*) od „nie-ja” (*ćitta*), czyli uwzględnia się rozszczepienie (dwuaspektowość) człowieka<sup>6</sup>.

Warto zauważyć, że w filozofii i psychologii jogi opis rozumienia zarówno natury człowieka, jak i kosmosu ma charakter antropocentryczny, tzn. jest dokonywany z perspektywy człowieka, który ma wgląd w rzeczywistość (jest oświecony) i wypowiada się na temat prawdy o świecie oraz osobie ludzkiej. Przyjmuje się tutaj z całą powagą, że aktualny punkt widzenia, jakim dysponujemy, będąc nieoświeconymi, jest iluzją. Nie ma w tej koncepcji próby silenia się na rzekomą obiektywność, która w stanie niewiedzy jest w oczywisty sposób niemożliwa. Inaczej mówiąc, w filozofii i antropologii jogi nie ma kategorii subiektywność-obiektywność (którą przyjęła nauka zachodnia), jest natomiast kategoria prawda-iluzja, czyli poznanie-niewiedza (*pramana-awidja*).

## Antropologia Zachodu

W przeciwieństwie do koncepcji kosmosu i wizji człowieka, jakimi dysponuje system jogi, na Zachodzie nie ma jednego rozumienia rzeczywistości, a tym samym nie ma jednej koncepcji natury człowieka i jednej antropologii filozoficznej. Innymi słowy, mamy problem z bytem, a tym samym z rozumieniem człowieka. Dysponujemy różnymi ujęciami i nie możemy się zdecydować, czy to, czego doświadczamy zmysłami, jest rzeczywiste, czy też rzeczywiste jest to, co wynika z racji rozumowych. A może świata w ogóle nie ma, a są jedynie nasze doznania, jak twierdził George Berkeley? Czy zatem istnieją duch i materia, czy jest tylko materia? A może świat jako taki rzeczywiście istnieje, a tylko my jesteśmy iluzją? A czy nie jest czasem odwrotnie, czyli może tylko my istniejemy naprawdę, a świat jest iluzją stworzoną dla nas w jakimś celu?

Trudno mówić o antropologii człowieka, nie mając koncepcji bytu czy rzeczywistości. W zasadzie skłonni jesteśmy przyjąć stanowisko monistyczne i uznać, że istnieje tylko rzeczywistość materialna. Jeśli tak, to nasze rozumienie świata jest „pęknięte” i niespójne, gdyż inne kryterium stosujemy w odniesieniu do świata przyrody, a inne w stosunku do człowieka. Współcześnie doświadczamy

<sup>5</sup> Zob. S. RADHAKRISHNAN: *Filozofia indyjska*. T. 2. Przeł. Z. WRZESZCZ. Warszawa 1960.

<sup>6</sup> Zob. M. HARCIAREK: *Podstawy psychologii realistycznej według Karola Wojtyły*. Katowice 2008, s. 196.

jakiejs luki między rozumieniem świata a rozumieniem człowieka. Kosmos i rzeczywistość fizyczną wyjaśnia się najczęściej z perspektywy przyrodniczej, bez wytłumaczenia, jak z nieożywionego kosmosu powstaje rozumny człowiek (najczęściej w koncepcjach kosmologicznych nie uwzględnia się pierwiastka antropicznego). Podział nauk na przyrodnicze i humanistyczne jest w zasadzie podziałem na dwa odrębne podejścia badawcze – jedno zajmuje się światem zewnętrznym, a drugie człowiekiem i jego podmiotowością. Inaczej mówiąc, Zachód nie dysponuje całościową oraz spójną naukową wizją świata i człowieka, tak jak to jest w jodze.

Poszczególne nurty współczesnej antropologii, czyli propozycje: ewolucyjno-kosmiczne (Georg W.F. Hegel, Alfred N. Whitehead, Pierre Teilhard de Chardin), materialistyczno-socjologiczne (Ludwig Feuerbach, Karol Marks, Friedrich Engels), materialistyczno-mechaniczne (Bertrand Russell, Claude Lévi-Strauss, Tadeusz Kotarbiński), materialistyczno-biologizujące (Friedrich Nietzsche, Zygmunta Freud), fenomenologiczne (Max Scheler, Martin Heidegger, Roman Ingarden), egzystencjalno-indywidualistyczne (Søren Kierkegaard, Jean Paul Sartre), egzystencjalno-dialogiczne (Karl Jaspers, Gabriel Marcel) czy personalistyczno-aktywistyczne (Jacques Maritain, Emmanuel Mounier, Karol Wojtyła), opisują sytuację człowieka w świecie z perspektywy paradygmatów zachodnich, w ramach których filozofia w większym lub w mniejszym stopniu odnosi się do nauki jako metody obiektywnego poznania świata. Współcześnie, mimo różnych koncepcji filozoficznych, nauka stała się wyrocznią i określa byt; ona mówi, co jest prawdą, jakie są świat i człowiek. Kartezjańskie oddzielenie rzeczywistości materialnej od duchowej (Boga), a w konsekwencji prymat poznania nad bytem czy wręcz utożsamienie poznania z bytem, jak to jest w modernizmie, powoduje całkowite odwrócenie sytuacji. Bytem staje się to, co poznajemy, epistemologia decyduje o ontologii, czyli następuje utożsamienie poznania z metafizyką, którą Arystoteles uznał za rzeczywistość pierwszą. Mówiąc językiem jogi, iluzję (*maja*) bierzemy za rzeczywistość, utożsamiamy materię (*prakriti*) z duchem (*purusza*), a używając języka kolokwialnego, możemy powiedzieć, że ogon rządzi psem. To nie znaczy oczywiście, że poznanie nie jest ważne – ono jest bardzo ważne, proces rozwoju to coraz doskonalsze poznanie (polegające na przewyciężeniu niewiedzy, czyli *awidji*). Nie oznacza to jednak, że poznanie ma wyprzeć byt, że poznanie jest przed bytem czy że nauka ma zastąpić religię; a tak się stało. Jak twierdzi Alfred Korzybski, słowa bierzemy za rzeczy<sup>7</sup>. Inaczej mówiąc, współczesna wizja człowieka, wywodząca się z nauki nowożytnej będącej spadkiem po Kartezjuszu, albo sprowadza istotę ludzką do świata przyrody, albo zmusza do szukania innej prawdy o niej. Zatem na pytanie: „Kim jest człowiek?” dla wielu współczesnych ludzi nie ma satysfakcjonującej odpowiedzi.

---

<sup>7</sup> Zob. A. KORZYBSKI: *Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics*. Lakeville, Conn. 1994.

Prymat nauki, jak również przejście przez nią funkcji religii, czyli uznanie jej za wyrocznieść dotyczącą rzeczywistości, spowodował, że nie tylko religia stała się anachroniczna, ale także filozoficzne koncepcje antropologiczne oraz sama filozofia okazały się zbędne, a człowiek poczuł się zagubiony, mając coraz większe kłopoty z określeniem swojej tożsamości. Współczesny świat zachodni ma jedną antropologię, czyli wizję człowieka, jaką proponuje nauka (nie bacząc na jej pęknięcie między dyscyplinami przyrodniczymi i humanistycznymi) – szczególne miejsce przypada w niej psychologii. Dyscyplina ta dostarcza swoistej wiedzy będącej również konsekwencją kartezjanizmu, który przeorientował filozofię człowieka na filozofię świadomości i myślenia, czyli na *cogito*. Jaka jest zatem wiedza biologiczna i psychologiczna o człowieku, jaka jest antropologia filozoficzna, a tym samym pogląd na samych siebie? Jak odpowiadamy na pytanie o to, kim jesteśmy?

Inaczej mówiąc, z jednej strony uznajemy człowieka za układ biologiczny, a z drugiej – za twór poznający, działający, mający określone potrzeby i realizujący je. Opisany wcześniej problem utożsamienia naszej wiedzy z rzeczywistością, poznania świata ze światem został przeniesiony w nauce o człowieku na jego rozumienie. Tak jak utożsamiamy poznanie ze światem (słowa z rzeczami) czy epistemologię z ontologią, tak utożsamiamy wiedzę o sobie ze sobą, z prawdziwym i realnym własnym „ja”, czyli bierzemy poznawcze ego za byt osobowy, niejako ignorując swoją rzeczywistość podmiotową, biorąc „nie-ja” za „ja”. Wzrost i znaczenie tak niewłaściwie rozumianego „ja”, czyli ego, nazwane zostały selfizmem<sup>8</sup>. W efekcie gloryfikujemy własne egoistyczne potrzeby, stawiając je ponad wszystko. Z punktu widzenia jogi czy chrześcijaństwa zjawiskowe ego bierzemy za samych siebie, za osobę, za swój byt, czyli utożsamiamy je z duchem (*purusza*), tzn. ulegamy iluzji (*maja*) odnośnie do samych siebie. Takie podejście do rozumienia własnej osoby jest oczywiście błędne, a we współczesnej filozofii określone zostało jako błąd antropologiczny<sup>9</sup>.

## Zbieżności filozoficznej antropologii jogi z antropologią współczesnego Zachodu

Istnieją jednak zbieżności między antropologią jogi a antropologią filozoficzną Zachodu. Najlepiej są one widoczne w podejściu fenomenologicznym, które uznaje za realne i fundamentalne w nas obszary odślaniane za pomocą metody *epoché* w ujęciu Edmunda Husserla. Zbieżność między fenomenologią

<sup>8</sup> Zob. P.C. VITZ: *Psychologia jako religia. Kult samouwielenia*. [Tłum. P.O. ŻYLICZ, Ł. NOWAK]. Warszawa 2002.

<sup>9</sup> Zob. *Błąd antropologiczny*. Red. A. MARYNIARCZYK, K. STĘPIEŃ. Lublin 2003.

i jogą, dotycząca uznania podmiotu za realność, nie oznacza istnienia jeszcze innych zgodności między tymi propozycjami. W zasadzie mamy tutaj zgodność perspektywy (antropocentryzm), z jakiej patrzą one na rzeczywistość, oraz uznanie, że prawdziwą realnością jest podmiotowość człowieka.

Jak wspomniano wcześniej, wśród poglądów filozoficznych powstałych na Zachodzie należy wyróżnić perspektywę przyrodniczą, czyli trzecioosobową, analizującą świat jako coś zewnętrznego w stosunku do człowieka, oraz perspektywę pierwszoosobową, antropocentryczną, przyjmującą za punkt wyjścia samego człowieka patrzącego na świat zewnętrzny z wewnątrz. Już przyjęcie tych odmiennych perspektyw wskazuje na różne filozoficzne założenia teorio-poznawcze, sugerujące, że podejście przyrodnicze uznaje świat zewnętrzny za realny, podczas gdy podejście antropocentryczne czy fenomenologiczne dowodzi, że to człowiek jest realny, a postrzeganie świata z jego punktu widzenia jest właściwym sposobem badania rzeczywistości.

Poza podejściem fenomenologicznym zbieżności między rozumieniem świata i człowieka przez jogę, zwłaszcza jeśli idzie o byt i jego doświadczanie, a koncepcjami filozoficznymi Zachodu można dopatrzeć się również w poglądach Alfreda Northa Whiteheada (współpracownika Bertranda Russella), który wyróżnił „byty aktualne” i „przedmioty wiekuiste”, razem tworzące jedną rzeczywistość. Pierwsze z nich są rodzajem tworów uwikłanych w procesy przemian i można je odnieść do hinduskiej iluzji (*maja*), czyli do bytów wyznaczonych przez relację i dynamikę materii (*prakriti*) z duchem (*purusza*), który stanowi ich podstawę. Natomiast „przedmioty wiekuiste” można rozumieć jako świat idei platońskich lub wiecznego ducha (*purusza*). W koncepcji Whiteheada człowiek, podobnie jak w jodze, to z jednej strony duch (*purusza*), a z drugiej – materia (*prakriti*), poddany jest ciągłym przemianom i ewolucji oraz doświadczając iluzji (*maja*), którą bierze za rzeczywistość.

Jednak największą zbieżność między filozofią jogi a zachodnią antropologią filozoficzną można dostrzec w koncepcji człowieka przedstawionej przez Karola Wojtyłę<sup>10</sup>. Według tego autora człowiek jest tym, kto doświadcza, a zarazem tym, czego doświadcza w sobie; jest równocześnie podmiotem i przedmiotem, czyli obecne są dwa aspekty: „ja działał” i „coś się dzieje we mnie”. Mamy tu zgodność dwuaspektowości istoty ludzkiej z doświadczeniem człowieka w jodze, czyli sytuacją, kiedy to *purusza* odbija się w *ćittcie*. Można powiedzieć, że koncepcja Wojtyły łączy antropologię jogi z antropologią zachodnią, jednocześnie wskazując na błąd antropologiczny współczesnej psychologii oraz tych jej nurtów, które w sposób monistyczny analizują i badają człowieka.

Zarówno propozycja antropologiczna Wojtyły, jak i filozofii jogi są koncepcjami prezentującymi fundament człowieka. Mimo że opisy dokonane zostały odmiennymi językami operującymi specyficzną terminologią, to jednak

<sup>10</sup> Zob. K. WOJTYŁA: *Osoba i czyn*. Kraków 1985.

w podobny sposób przedstawiono w nich istotę osoby ludzkiej. Propozycje te nie tylko są zgodne ze sobą, ale mogą stanowić ponadkulturowy (Wschodu i Zachodu) wspólny mianownik antropologiczny, na którym można budować naukę o człowieku, a szczególnie psychologii. Warto zauważyć, że przyjmując te propozycje, pozostajemy na gruncie koncepcji Arystotelesa, który ujmował człowieka również dwuaspektowo. Inaczej mówiąc, zarówno antropologia jogi, jak i koncepcja człowieka proponowana przez Wojtyłę zmusza nas do powrotu, czyli zwrócenia się do źródeł filozofii europejskiej i porzucenia jednowymiarowych propozycji nowożytnych.

## Bibliografia

- Błąd antropologiczny*. Red. A. MARYNIARCZYK, K. STĘPIEŃ. Lublin 2003.
- ELIADE M.: *Techniki jogi*. Przeł. B. BIAŁY. Warszawa 2009.
- HARCIAREK M.: *Podstawy psychologii realistycznej według Karola Wojtyły*. Katowice 2008.
- HUME D.: *Traktat o naturze ludzkiej*. T. 1: *O rozumie*. Tłum. C. ZNAMIEROWSKI. Warszawa 1963.
- Klasyczna joga indyjska. Jogasutry przypisywane Patańdzalemu i Jogabhaszja czyli komentarz do Jogasutr przypisywany Wjasie*. Tłum. L. CYBORAN. Warszawa 1986.
- KORZYBSKI A.: *Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics*. Lakeville, Conn. 1994.
- RADHAKRISHNAN S.: *Filozofia indyjska*. T. 2. Przeł. Z. WRZESZCZ. Warszawa 1960.
- SUCHODOLSKI B.: *Kim jest człowiek?* Warszawa 1985.
- VITZ P.C.: *Psychologia jako religia. Kult samouwielbienia*. [Tłum. P.O. ŻYLICZ, Ł. NOWAK]. Warszawa 2002.
- WOJTYŁA K.: *Osoba i czyn*. Kraków 1985.

Mirosław Harciarek

## Selected aspects of the instances of convergence and divergence between yoga and the anthropology of the West

### Summary

The work features an attempt at comparing the concept of man, which was developed by the system of yoga, with the approach to this problem offered by the culture of the West. Attention was directed to the convergence of these propositions, within which the bi-aspectual understanding of man and a phenomenological approach to the cognition of his psyche was classified, whereas the differences within these systems include anthropocentric, subjective and soteriological understanding of man within the framework of the system of yoga and the natural science and a third-person approach to the study of man proposed by scholarship developed in the West. A comparison of the systems that are discussed indicates, on the one hand, the complementary nature of these approaches, and on the other hand the anthropological universals which are visible in the instances of convergence of these perspectives. The latter is pointed out in the conclusion.

Key words: yoga, philosophical anthropology, the anthropology of yoga, Karol Wojtyła

Мирослав Харчарек

## Избранные аспекты сходств и различий антропологии йоги с антропологией Запада

### Резюме

В статье предпринята попытка сравнить концепцию человека, которую выработала система йоги, с видением этой проблемы в западной культуре. Внимание обращается на сходства этих предложений, к которым относится двоякое понимание человека, а также феноменологический подход к познанию его психики. В свою очередь, рассматриваются различия между этими системами. К ним принадлежит антропоцентристское, субъектное, сoterиологическое понимание человека в рамках системы йоги и подходы в русле естествознания, а также от третьего лица к исследованиям человека, которые предлагает наука, развивающаяся на Западе. Сравнение обеих систем указывает, с одной стороны, на их взаимодополнение, а с другой – на антропологические универсалии, заметные в совпадениях этих точек зрения, что отмечается в заключении.

Ключевые слова: йога, философская антропология, антропология йоги, Кароль Войтыла

# Słownik wybranych pojęć, tekstów i osób

W niniejszej monografii zasady transkrypcji spolszczonej wyrazów sanskryckich są zgodne z regułami zaproponowanymi przez Joannę Jurewicz w artykule *Projekt polskiej transkrypcji wyrazów sanskryckich i omówienie związanych z tym problemów* („Studia Indologiczne” 1998, 5, s. 5–12). Uwzględniono również zasady dotyczące spolszczania głosek zwartych palatalnych (*c, ch, j, jh, ñ*) oraz szczelinowej palatalnej głoski *ś* zaproponowane przez Krzysztofa Byrskiego w jego *Manusmryti, czyli Traktacie o Zacności, Kamasutrze czyli Traktacie o Miłowaniu* (Warszawa 1985). Opis zasad transkrypcji przyjęty został przez Dagmarę Wasilewską za wytycznymi obowiązującymi w piśmie “The Polish Journal of the Arts and Culture. New Series” ([http://www.ejournals.eu/resources/files/PJAC%20NS\\_sanskryt%20pali%20hindi.pdf](http://www.ejournals.eu/resources/files/PJAC%20NS_sanskryt%20pali%20hindi.pdf) [data dostępu: 15.06.2017]).

## Pojęcia

**ahankara** (*ahamkāra*; dosłownie: ‘ja czyniący’ lub ‘to, co czyni mnie’) – w szkole jogi częściej: *asmita* (*asmitā*; *asmi* ‘jestem’, *tā* – sufiks tworzący rzeczowniki abstrakcyjne rodzaju żeńskiego, czyli ‘jestemstwo’ lub ‘świadomość jestem’). W filozofii indyjskiej organ tworzący „ja” empiryczne, świadomość samego siebie jako podmiotu, poczucie własnej indywidualności, ego. Koncepcja ahankary wypracowana została w szkole sankhji, gdzie stanowiła tę funkcję podmiotu, która sprawia, że doświadcza on rzeczywistości z perspektywy „ja”. W wyniku tego autoutożsamienia następować ma zawężenie jego horyzontów poznawczych do doświadczanego wycinka rzeczywistości, co skutkuje uwikłaniem w kołowrót wcieleń (*saṃsāra*). Ahankary, czyli „ja ucieleśnione”, nie należy mylić z podmiotowością absolutną, beztreściową jaźnią, czyli atmanem (*ātman*), który nie

jest ograniczony kontekstem czasoprzestrzennym. W późniejszym okresie ideę ahankary przejęły także inne szkoły filozoficzne. Z ahankarą ściśle związane jest pojęcie *mamakāra* ('czyniące moim') 'posesywność', czyli poczucie, że dany obiekt należy do mnie. Niektórzy autorzy – między innymi Wjasa, autor *Joga-sutrabhaszji* – wręcz utożsamiają *mamakarę* z ahankarą.

**ajurweda** (*āyurveda*) – dosłownie: 'wiedza o długim życiu'. Jeden z tradycyjnych systemów medycznych Indii obok medycyny siddharów oraz systemu medycznego Junani. Ajurweda jako gałąź wiedzy najczęściej uważana jest za upawedę (*upaveda*), czyli pomniejszą gałąź literatury wedyjskiej, tradycyjnie wiązaną z Atharwawedą, a niektóre teksty źródłowe określają ją nawet mianem „Piątej Wedy”. Faktycznie jednak rozwinęła się w kręgach nieortodoksyjnych – pośród tzw. siddhów, czyli wędrownych ascetów wywodzących się z tradycji buddyjskich, dżinijskich i jogicznych. Ajurweda charakteryzuje się holistycznym podejściem do człowieka i zdrowia, a składa się na nią 8 pomniejszych działów: medycyna wewnętrzna (*kāyacikitsā*), chirurgia ogólna (*śalya*), otorynolaryngologia (*śālākya*), pediatria (*kaumārabhṛtya*), toksykologia (*agada*), nauka o afrodyzjakach (*vājīkaraṇa*), geriatria (*rasāyana*) i psychiatria (*bhūtavidyā*, dosłownie: 'nauka o duchach'). Najczęściej cytowane teksty ajurwedy to *Ācarakasanhita* (*Carakasamhitā*, traktat o medycynie ogólnej, około II–VI wieku n.e.) i *Suśrutasanhita* (*Suśrutasamhitā*, traktat o chirurgii, około IV–V wieku n.e.), należące do dwóch odrębnych tradycji medycznych.

**amrita** (*amṛta*) – 'nieśmiertelny'/'nieśmiertelność', niebiańska ambrozja, która według puranicznego mitu powstała podczas ubijania oceanu mleka. Nektar nieśmiertelności utożsamiany w czasach wedyjskich z somą, czyli płynną substancją halucynogenną stosowaną w rytuale; w późniejszym okresie – kiedy w wyniku rozwoju indywidualnych technik jogicznych nastąpiło uwewnętrznienie się rytuału – za amritę zaczęto uważać zgromadzone w ciele i przetransformowane bindu. Zob. bindu.

**asmita** (*asmitā*; *asmi* 'jestem', *tā* – sufiks tworzący rzeczowniki abstrakcyjne rodzaju żeńskiego) – czyli 'jestemstwo' lub 'świadomość jestem'. Zob. ahankara.

**Atimarga** (*atimārga*) – dosłownie: 'wyższa/zewnętrzna ścieżka', jeden z nurtów w obrębie niepuranicznego siwaizmu. Była to tradycja ascetyczna, której przedstawiciele nie podążali za porządkiem ascezy typowym dla ortodoksyjnych hinduistów, ale stworzyli własną regułę umartwienia. Atimarga z czasem podzieliła się na dwa główne nurty – Pāśupata, czyli najstarszą nieortodoksyjną formę siwaizmu, oraz Lākula, której częścią był zawierający wiele „niewedyjskich” elementów nurt Kālāmukha. Spośród siwaickich tradycji niepuranicz-

ných Atimarga była najbliższa wedyjskiej ortodoksji i podobnie jak ona obrała sobie za cel wyłącznie ostateczne wyzwolenie.

**atman** (*ātman/ātmā*) – ‘się’, ‘ja’, podmiotowość w stanie czystym, beztreściowa jaźń, bierna świadomość. W jodze i sankhji na określenie transcendentnego podmiotu preferuje się termin „purusza”.

**bandha** (*bandha*) – ‘węzeł’, ‘blokada’. Jedna z najstarszych praktyk hathajogicznych, służąca manipulacji subtelnyimi elementami w ciele człowieka. Polega na „zawiązaniu”, zamknięciu niektórych kanałów fizycznych lub subtelnych ciała w celu unieruchomienia danej substancji lub skierowania jej w określone miejsce. Teksty hathajogiczne uważają bandhę za rodzaj mudry. Zob. mudra.

**bhukti** (*bhukti*) – etymol. ‘przyjemność’, ‘uciecha’, ‘konsumpcja’ (od rdzenia √ *bhuj* ‘spożywać’, ‘używać’, ‘cieszyć się’). Jeden z trzech celów praktyki religijnej obok wyzwolenia (*mukti*) oraz uzyskania mocy jogicznych (*siddhi*). Dążenie do *bhukti* jest charakterystyczne dla szkół tantrycznych, które afirmują ciało, odrzucane jest natomiast przez bardziej ortodoksyjne ścieżki hinduizmu, w których – z racji dualistycznego podejścia do ciała i duszy – dąży się wprost do emancypacji.

**bindu** – ‘kropla (świadomości)’, nieśmiertelny pierwiastek w ciele człowieka, fluid seksualny na poziomie mikrokosmicznym, utożsamiany z wedyjską somą i Księżycem jako życiodajną siłą. Bindu jest dwóch rodzajów: bindu męskie – białe (*śukla*), czyli nasienie, oraz bindu żeńskie – czerwone (*rajas*), czyli fluid menstruacyjny. Według założeń wczesnej hathajogi bindu zatrzymane w ciele i przetransformowane dzięki odpowiednim praktykom staje się *amritą* (ambrozją) i umożliwia joginowi uzyskanie fizycznej nieśmiertelności.

**ćakra** (*cakra*) – ‘koło’, ‘centrum’, ‘cykl’, w tradycjach tantrycznych i hathajodze tzw. ośrodek energetyczny, element subtelnej fizjologii człowieka, na którą składały się także kanały energetyczne (*nāḍī*), tchnienie życiowe (*prāṇa*) oraz moc kundalini. Koncepcja *ćakr* powstała na gruncie tantry, w obrębie której rozwinęły się różne systemy odwzorowania makrokosmosu w ciele człowieka. Idea *ćakr* jako symbolicznych punktów wykorzystywanych w medytacji może mieć swoje źródło w kaulicznej rytualnej praktyce identyfikacji, podczas której adept wizualizował w sercu krąg bóstw żeńskich (*yoginī-cakra*) razem z Kuleśwarą i Kuleśwari (Śiwą i Śakti). *Ćakra* jako lotos o określonych liczbie płatków i kolorze, reprezentująca jeden ze zmysłów, jedno bóstwo męskie, jedną *śakti* oraz jedną z liter sanskryckiego alfabetu, pojawia się dopiero w późnym kaulizmie i hathajodze. W klasycznej tantrze hinduistycznej głównych *ćakr* było zwykle 5, jako że odpowiadały 5 żywiołom (*mahābhūta*). Najwyższa *ćakra*

musiała reprezentować eter, najniższa – ziemię, rejon genitaliów symbolizował wodę, ćakra serca – ogień, ćakra okolicy gardła zaś była symbolicznym odwzorowaniem żywiołu powietrza. Natomiast w tradycjach buddyjskich wspomina się o 4 ćakrach, z kolei hathajoga posiada ich 6 lub 7. Oprócz znanej dziś nazwy „ćakra” stosowano niegdyś terminy *ādhāra* lub *sthāna*.

**ćetas** (*cetas*) – dyspozycyjna sfera świadomości empirycznej (*citta*) niedostępna aktualnej świadomości, inaczej: podświadomość lub nieświadomość. Ćetas ma charakter złoża, w którym gromadzone są przeżyte zjawiska świadomościowe w formie tworów podświadomych (*samskāra*) oraz zbudowane z nich całe podświadome struktury psychiczne w postaci dyspozycji (*vāsanā*), czyli nawyki i skłonności. W owej sferze podświadomej znajduje się również złoże karmiczne (*karmāśaya*, zob. karma/karman), magazynujące przeszłe czyny wartościowane z perspektywy moralnej, które w odpowiednim czasie wydadzą adekwatny przeżyciowy skutek.

**ćitta** (*citta*) – ‘to, co jest postrzegane/uświadamiane’, dziedzina świadomości, a dokładniej czynna świadomość empiryczna, w której zachodzi akt podmiotowo-przedmiotowy. W *Jogasutrach* jest to najczęściej stosowana nazwa podmiotowości, na którą składają się 3 funkcje: buddhi (rozumienie), ahankara (poczucie „ja”) oraz manas (umysł). W *Jogabhaszji* *ćitta* obejmuje także dyspozycje świadomościowe, tzw. sanskary. Odpowiednikiem *ćitty* w szkole sankhji jest *antahkaraṇa*, ‘organ wewnętrzny’.

**Daśanami** (*daśanāmī*) – dosłownie: ‘posiadający dziesięć imion’, jedna z reguł ascetycznych ortodoksyjnego hinduizmu, stworzona przez filozofa Śankarę (VIII–IX wiek). Członkowie zakonu daśanami byli wędrującymi ascetami, przeważnie śiwaickimi, którzy podczas inicjacji w jednej z 10 linii przekazu przybierali odpowiadające jej monastyczne imię/tytuł.

**diwjadeha** (*divyadeha*) – ‘ciało duchowe/boskie’, ciało udoskonalone dzięki praktyce rytualno-ascetycznej. Koncepcja boskiego ciała jest charakterystyczna przede wszystkim dla tradycji tantrycznych, w których wyzwolenie często osiąganę jest za życia. Diwjadeha to ciało przetransformowane, godne osoby wyzwolonej. Niektóre tradycje wyróżniają 2 typy ciała udoskonalonego: *siddhadeha* (*siddhadeha*) jako ciało osoby wyzwolonej za życia, będące pewnym przekształceniem *mai*, i *diwjadeha* – ciało całkowicie duchowe, nienależące już do materii.

**fakir** – termin pochodzący z języka arabskiego, oznaczający żebrzącego, ubożego; pierwotnie odnosił się do ascetów (sufich) składających śluby ubóstwa i skupionych na modlitwie. Termin ten zyskał na gruncie europejskim szersze znaczenie. Dotyczył zarówno mahometańskich, jak i hinduskich oraz bud-

dyjskich wędrujących ubogich, parających się niekiedy również lecnictwem. W tekstach dziewiętnastowiecznych mianem fakirów często określani są jogini.

**gimnastyka szwedzka** – system gimnastyki wprowadzony przez Pehra Henrika Linga (1776–1839); miał na celu koordynację harmonicznego rozwoju ciała i ducha. W gimnastyce szwedzkiej, ze względu na obszary jej zastosowania, wyróżniono następujące style: pedagogiczny, leczniczy, militarny, estetyczny. Ruch był tu postrzegany jako ważny czynnik kształtujący ludzkie ciało. System ten oparty został na aktywizacji określonych grup mięśni dzięki wykonywaniu ruchów o zdefiniowanym natężeniu. Ćwiczenia te mogły być wykonywane samodzielnie lub przez pacjenta i lekarza (ruchami przeciwstawnymi, co zmuszało pacjenta do określonego wysiłku). Zazwyczaj nie wymagało to zastosowania specjalistycznych przyrządów. Po upowszechnieniu się metody Linga utworzono w 1813 roku w Sztokholmie Królewski Centralny Instytut Gimnastyczny, w którym kształcono nauczycieli gimnastyki. W XIX wieku gimnastyka szwedzka była jednym z ważniejszych modeli gimnastycznych, obok gimnastyki angielskiej i niemieckiej. Helena Kuczalska Prawdzic (absolwentka Królewskiego Centralnego Instytutu Gimnastycznego) w 1892 roku otworzyła w Warszawie Zakład Gimnastyki Szwedzkiej i Masażu dla dzieci i kobiet. W 1905 roku gimnastykę szwedzką uwzględniono w programach ćwiczeń Polskiego Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”.

**guna** (*guna*) – etymol. ‘nić, pasmo, sznur’, element konstytutywny rzeczywistości przedmiotowej, jej sposób istnienia, a także jakość, cecha, przymiot bytu, poznania lub czynu, zwłaszcza jego walor moralny.

**joga** – etymol. ‘ujarzmienie’, ‘połączenie’ (od rdzenia czasownikowego √*yuj* – 1. ‘nakładać jarzmo, ujarzmić, okiełznać’, lub 2. ‘zaprzęgać, wiązać, łączyć’), grupa systemów filozofii i praktyki propagujących wyzwolenie duszy z jej związków z materią.

**ashtangajoga** (*aṣṭāṅgayoga*) – ‘ośmiostopniowa joga’, system dyscypliny ascetycznej, któremu ostateczny kształt nadał Patańdźali w swoich *Joga-sutrach*. Zob. joga klasyczna / jogadarsana oraz *Jogasutry*.

**hathajoga** (*haṭhayoga*) – ‘joga gwałtowności’. System jogi stosujący techniki fizyczne „haṭha” – „siły”, na które składały się przede wszystkim trudne do wykonania i wymuszające na ciele określone efekty mudry i bandhy, a także wspomagające je techniki oddechowe. Powstanie hathajogi datuje się na około XI wiek n.e., jednakże praktyki, które wchodziły w jej skład, znane były dużo wcześniej, odnajdujemy ich opisy już w kanonie palijskim. Początkowo celem stosowania praktyk hathajogicznych było

zatrzymanie w ciele esencji życiowej w postaci nasienia/fluidu menstruacyjnego (*bindu*) i przetransformowanie jej w amritę (*amṛta*) – nektar nieśmiertelności. W późniejszym okresie techniki te miały służyć wzniesieniu przez główny kanał energetyczny ciała (*suṣumṇa*) mocy kundalini do najwyższej ćakry w ciele, gdzie łączyła się z brahmanem. W wyniku tego jogin osiągał wyzwolenie. Dzisiejsze formy hathajogi wywodzą się z jej wczesnej postaci, chociaż kładą znacznie większy nacisk na pozycje ciała zwane asanami (*āsana*), które jako samodzielna praktyka są stosunkowo współczesne.

**joga klasyczna / jogadarśana** (*yogadarśana*), in. też patandżalajoga (*patañjalayoga*) – jeden z 6 bramińskich systemów filozoficznych, którego podstawowym i najstarszym zachowanym traktatem są *Jogasutry* Patañdzalego. Teoretyczną podbudowę dla systemu jogi stanowi filozofia *sankhji*, natomiast jogadarśana zajmuje się przede wszystkim zagadnieniami praktyki jogicznej, wiodącej do celu, jakim jest powściągnięcie zjawisk świadomościowych (joga z uświadomieniem) kulminujące w *kajwalji* (stan jogi bez uświadomienia). Droga prowadząca do tego celu składa się z 8 (*aṣṭa*) elementów (*aṅga*), środków pomocniczych do jogi (*yogāṅga*): jamy (*yama*), nijamy (*niyama*), asany (*āsana*), pranajamy (*prāṇāyāma*), pratjahary (*pratyāhara*), dharany (*dhāraṇā*), dhjany (*dhyaṇa*) i samadhi (*samādhi*).

**kundalinijoga** (*kundalinī-yoga*) – odmiana jogi tantrycznej, w której jogin używa mocy kundalini w celu uzyskania nadprzyrodzonych zdolności (*siddhi*) oraz wyzwolenia z kołowrotu wcieleń (*mukti*). Polega na sublimacji energii seksualnej. Moc kundalini spoczywać ma w ośrodku energetycznym (*cakra*) u podstawy kręgosłupa. Musi zostać przebudzona odpowiednią praktyką, a następnie stopniowo wznoszona ku ośrodkowi u szczytu głowy, przechodząc przez ukryte kanały i 6 ćakr, które znaczą etapy wznoszenia się mocy duchowej adepta. Doprowadzenie kundalini do ostatniej, najwyższej ćakry skutkuje połączeniem się jej z brahmanem i uzyskaniem wyzwolenia. Zob. kundalini oraz ćakra.

**radżajoga** (*rājayoga*) – dosłownie: ‘joga królewska’, w popularnym rozumieniu jest to typ dyscypliny jogicznej skupiający się znacznie bardziej na praktykach medytacyjnych niż na ćwiczeniach fizycznych (asanach). Radżajoga zazwyczaj utożsamiana jest z jogą Patañdzalego i uważana za nadrzędną (*rāja* – ‘król’, ‘władca’) w stosunku do posturalnej hathajogi, którą obecnie postrzega się jako jedynie wstęp do bardziej zaawansowanych praktyk – połączenie asan i pranajamy. Jednakże powiązanie radżajogi z systemem Patañdzalego nastąpiło dopiero w XVI wieku, wcześniej zaś terminem tym określano w piśmiennictwie samadhi. Por. asztangajoga i hathajoga.

**śadāṅgajoga** (*śadāṅgayoga*) – ‘joga sześciostopniowa’, jedna z najdawniejszych form jogi o typowo medytacyjnym charakterze. Wspominają o niej niektóre kanoniczne upaniszady, między innymi upaniszad *Maitrajanija*, a także kanon palijski. Na śadāṅgajogę składają się: pranajama, zwrócenie świadomości do wewnątrz (*pratyāhāra*), medytacja (*dhyāna*), koncentracja (*dhāraṇā*), kontemplacja idei (*tarka*) i samadhi. Według upaniszadu *Maitrajanija* celem tej sześciostopniowej praktyki jest dostąpienie stanu jedności z niedualnym Absolutem, atmanem.

**kajwalja** (*kaivalya*) – ‘jedyność’, absolutna wolność, stan czystości/pełni. Termin w filozofii jogi i sankhji, pochodzący od słowa *kevala* ‘jedyny’, ‘czysty’, ‘pełny’. Kajwalja jest to forma ostatecznej emancypacji duszy z jej związków ze światem fizycznym. W terminologii Patańdzalego – ‘stan jogi bez uświadomienia’, czyli urzeczywistnienie faktu, że właściwa natura wszystkich istot jest tożsama z Absolutem, który stanowi byt prosty, niepodzielny, nieposiadający wielości istot/dusz.

**karman** (*karma*) – etymol. ‘działanie’, ‘czyn’. Termin kluczowy dla większości rdzennych religii indyjskich oraz dla buddyjskiej i hinduistycznej filozofii. Karman to czyn nacechowany etycznie, zwany także czasem prawem przyczyny i skutku, wedle którego każde działanie, a nawet myśl, wywiera wpływ na kondycję duchową jednostki, a w konsekwencji decyduje zarówno o jej przyszłości w obecnym wcieleniu, jak i o jej losach po śmierci. Karman może mieć wymiary indywidualny i kolektywny – suma karmana jednostkowego tworzy karman globalny, wpływający na los świata. Prawo karmana nie stanowi systemu kary ani zadośćuczynienia, należy je raczej postrzegać jako prawo zachowania energii moralnej. Koncepcja karmana ściśle związana jest z 3 innymi – z dharmą (*dharma*), czyli prawem etycznym, wedle którego karman jest kategoryzowany, z sansarą, czyli metempsychozą, która stanowi jego konsekwencję, oraz z mokszą (*mokṣa*) – wyzwoleniem z kręgu wcieleń.

**kaula** – etymol. ‘należący do klanu [Bogini]’ (od *kula* ‘rodzina’, ‘klan’), jedna ze szkół niepuranicznego śiwaizmu, wywodząca się od transgresyjnej tradycji *kāpālīka*, której asceci znani byli ze smarowania swoich ciał popiołem pochodzącym z kremacji zwłok oraz z używania ludzkiej czaszki jako miseczeki żebraczej. Naczelnym bóstwem kauli jest Śiwa, ale – w przeciwieństwie do bardziej ortodoksyjnej śajwasiddhanty (*śaivasiddhānta*) – szczególny nacisk kładzie się tutaj na kult Bogini (Śakti) jako mocy Śiwy. Praktyka religijna kauli ogranicza się do indywidualnych rytuałów z użyciem substancji uważanych przez wedyjską ortodoksję za zakazane, a więc mięsa, alkoholu oraz substancji seksualnych, i ofiarowania ich Śiwie i Śakti w ich groźnym (*bhairava*) aspekcie. Teksty dzielą tradycję na 4 nurty: nurt północny (*krāma*), oddający cześć bogini Guhjakali, nurt

południowy (*śrīvidyā*) – kult Tripurasundari, nurt zachodni, czyli kult bogini Kubdźiki, powiązany z praktyką kundalini, oraz nurt wschodni, którym jest pierwotna szkoła kaula, gdzie czci się Śiwę i Śakti jako Kuleśvara i Kuleśvari.

**khećari** (*khecarī*) / khakari – etymol. ‘poruszający/-ca się w przestrzeni’, termin używany w piśmiennictwie religijno-filozoficznym Indii w wielu różnych kontekstach. W źródłach śaktyjskich khećari odnosi się zazwyczaj do konkretnej bogini (Khećari) postrzeganej jako moc (śakti) Śiwy lub do jednej z jogiń (*yoginī*) – uosobionych jogicznych mocy, między innymi zdolności lewitacji. W tekstach Abhinawagupty khećari dotyczy może tzw. stanu Śiwy, czyli wolnej i niedualnej świadomości boskiej. W hathajodze terminem tym nazywa się pewną istotną technikę, mudrę, która polega na umieszczeniu języka w tylnej części gardła, ponad podniebieniem w celu zatrzymania substancji życiowej (amrita/bindu) u szczytu czaszki, by nie została zużyta, spłynąwszy w dolne rejony ciała, albo też w celu jej spożycia, dzięki czemu jogin uzyskałby nieśmiertelność. Teksty nie są co do tej kwestii zgodne.

**kleśa** (*kleśa*) – uciążliwości warunkujące wszelkie cierpienie, in. pięciocłonowa niewiedza, na którą składają się: niewiedza (*avidyā*), świadomość „jestem” (*asmitā*), lgnięcie (*rāga*), niechęć (*dveṣa*) oraz przyzwyczajenie (*abhiniveśa*). Inne ich nazwy to: ciemność (*tamas*), omamienie (*moha*), wielkie omamienie (*mahāmoha*), mrok (*tāmisra*) i ślepy mrok (*andhatāmisra*). Obecność kleśa wzmacnia działanie sił natury materialnej (*guṇa*) oraz wzmacnia strumień przyczyn i skutków. Spośród nich niewiedza, jako przeciwieństwo poznania prawdziwego, jest podstawą rozwoju pozostałych uciążliwości. Kleśa mogą być uśpione, osłabione, wyłączone lub czynne, z czego te ostatnie równoznaczne są z aktualnymi zjawiskami świadomościowymi, czyli writti (*vr̥tti*). Zob. JS I.8 i JS II.3–13.

**kundalini** (*kuṇḍalinī*) – ‘wężowa moc’, energia kosmiczna, źródło wszystkich mocy seksualnych i duchowych, uśpiona w człowieku w ośrodku energetycznym (*cakra*) znajdującym się u podstawy kręgosłupa. Zob. kundalinijoga, hathajoga oraz kaula.

**maja** (*māyā*) – iluzja, ułuda, ‘moc iluzoryczna’, termin stosowany w filozofii indyjskiej w różnych znaczeniach w zależności od kontekstu oraz specyficznych założeń danej szkoły. W filozofii sankhji utożsamiana z prakriti/pradhaną – materią – i uważana za źródło widzialnego świata.

**mamakara** (*mamakāra* ‘czyniące moim’) – ‘posesywność’, poczucie, że dany obiekt należy do mnie. Zob. ahankara.

**materia medica** – termin ten może oznaczać zarówno środki lecznicze (naturalne lub sztucznie wytworzone) oraz sposoby ich działania na organizm ludzki, jak

i dziedzinę medycyny zajmującą się studiowaniem wpływu takich środków na organizm ludzki. W XIX wieku terminu tego często używano w odniesieniu do naturalnych środków leczniczych stosowanych między innymi w ajurwedzie.

**mudra** (*mudrā*) – ‘pieczęć’, ‘wrażenie’, ‘obraz’, ‘znak’. W kontekście religijnym najczęściej symboliczny gest, specyficzne ułożenie dłoni lub całego ciała, mające swoje zastosowanie w indywidualnej praktyce lub rytuale różnych szkół hinduistycznych i w buddyzmie, przede wszystkim w tradycjach jogi i tantry. Pierwotna dyscyplina hathajogiczna składała się niemal wyłącznie z mudr, rozumianych wówczas jako specyficzne pozycje ciała służące „zarządzaniu” pierwiastkiem życiowym w organizmie – bindu, praną lub mocą kundalini. Najdawniejsze teksty hathajogi wyliczają ich 10: mahamudra (*mahamudra*), mahabandha (*mahabandha*), khecarimudra (*khecarīmudrā*), džalandharabandha (*jālandharabandha*), uddijanabandha (*uddīyāṅabandha*), mulabandha (*mūlabandha*), wiparītakarāni (*vīparītakarāṇī*), wadžroli (*vajrolī*), amaroli (*amarolī*), sahadżoli (*sahajolī*). Niektóre z nich formalnie są bandhami. Por. bandha. Zob. też khečari.

**mukti** (*mukti*) – ‘uwolnienie’, ‘wyzwolenie’. W szkołach wedanty, njaji i wajśe-sziki równie często stosuje się termin „moksza”, w jodze klasycznej zazwyczaj „kajwalja”, w buddyzmie analogiczny stan nazywany jest nirwaną. Termin „mukti” odnosi się do wyzwolenia się duszy z kręgu wcieleń. Jego specyficzna postać jest różna w zależności od założeń ontologicznych i soteriologicznych danej szkoły. Dla jogi klasycznej właściwe jest wyzwolenie przez samadhi, dla tantrycznych tradycji jogicznych za typowe uważa się wyzwolenie za życia (*jīvanmukti*), związane z nieśmiertelnością w ciele. Pomimo tego mukti stanowi najwyższą wartość w niemal wszystkich systemach indyjskiej myśli. Por. kajwalja oraz nirwana.

**nirodha** (*nīrodha*) – ‘powściągnięcie’, ‘zatrzymanie’ (zjawisk świadomościowych). W jodze klasycznej następuje wtedy, gdy świadomość w sensie *ćitta* jest opróżniona z wszelkich zjawisk świadomości intuicyjnej (*buddhi*). Zob. JS I.2.

**nirwana** (*nīrvāṇa*) – ‘wygaśnięcie’, najwyższy stan doskonałości w buddyzmie, kiedy to nasze „ja” zanika na rzecz Absolutu. Jest to wygaśnięcie doświadczenia składników (*skandha*, in. zbiorów zjawisk mentalnych i fizycznych) dających wrażenie istnienia duszy i doznawania świata. W mahajanie stan ten ma postać ustopniowaną. Por. samadhi, mukti oraz kajwalja.

**pradźnia** (*prajñā*) – ‘poznanie prawdy’, wgląd, rozumienie. W jodze klasycznej pradźnia pojawia się u tego, kto uzyskał poznanie rozróżniające (*vivekakhyaṭi*), i jest siedmioraka (ustopniowana aż do kresu, zob. JS II.27). Polega na poznaniu

całego przedmiotu (wszechprzedmiotu) pod każdym względem oraz na odróżnieniu od niego podmiotu. *Jogasutry* wyróżniają typ pradźni zwany:

**ritambharapradźnia** (*rtambharaprajñā*) – czyli ‘prapoznanie (*prajñā*) pełne prawdy (*rtambharā*)’, w którym nie ma już ani śladu błędu poznawczego. Ma ono inną naturę niż poznanie prawdy przejęte od kogoś (słownie lub przez objawienie wedyjskie) czy oparte na wnioskowaniu. To bezpośrednie doświadczenie poznawcze typu naoczności, czyli niezapośredniczone przez pojęcia ogólne. Zob. JS I.48.

**prakriti** (*prakṛti*) – ‘natura’, ‘przyroda’, rzeczywistość przedmiotowa, czyli materia, ale także charakter danego zjawiska, jego konstytucja. W systemach jogi i sankhji jest to jeden z elementów pierwotnego dualizmu duch – materia. Prakriti jako świat przyrody jest samoistna i odwieczna, toteż nigdy nie ustanie w swej aktywności, ale może mieć postać przejawioną lub nieprzejawioną. Jej własnościami są guny. Zob. purusza oraz guna.

**pranajama** (*prāṇāyāma*) – technika oddechowa stosowana w różnych tradycjach jogi. W systemie jogi klasycznej jest to czwarty spośród 8 elementów dyscypliny – praktyka świadomego panowania nad oddechem (*prāṇa*), polegająca na jego zrytmizowaniu i spowolnieniu w celu skupienia umysłu na jednym punkcie. Jako że prana i myśl były z sobą sprzężone, manipulując rytmem oddechu, jogin „jednoczył” świadomość, ujednolicając 4 jej stany, dzięki czemu mógł je dowolnie „przenikać”. Jednak pranajamę opisują raczej komentatorzy *Jogasutr* niż sam Patańdźali. W hathajodze pranajama stosowana była w różnych celach, między innymi jako forma opanowania technienia będącego pierwiastkiem życiowym w ciele dla uzyskania nieśmiertelności lub też jako odwrócenie najważniejszego naturalnego dla ciała procesu, dzięki czemu jogin mógł powrócić do pierwotnego stanu istnienia – nieruchomej boskiej świadomości. *Hathajogapradipika* wyróżnia 3 etapy pranajamy: głęboki wdech (*puraka*), zatrzymanie oddechu (*kumbhaka*) i wydech (*recaka*).

**purusza** (*puruṣa*) – etymol. ‘mężczyzna’, ‘człowiek’, jako termin filozoficzny – ‘duch’, ‘dusza wszechświata’, ‘najwyższe ja’. W szkole jogi i sankhji jest to jeden z elementów pierwotnego dualizmu – transcendentny w stosunku do gun byt podmiotowy, czysta jaźń, beztreściowa świadomość. Relacja pomiędzy nim a drugim elementem, materią (*prakriti*), określana jest jako kontakt (*saṃyoga*), w którym purusza jako podmiot góruje nad prakriti – przedmiotem, nie jest on jednak bytowo wobec niej pierwotny. Sfery te są ontycznie równorzędne – wieczne i niestworzone. Stan puruszy to stan jedyności, kajwalji.

**Ramanandi** (*rāmānandī*) – jeden z hinduistycznych „zakonów” ascetycznych, stworzony przez zwolenników Ramanandy, piętnastowiecznego wisnuickiego

świętego i reformatora religijnego. Jest to odgałęzienie południowoindyjskiej Śri-sampradaji (*śrī-sampradāya*), której założycielem był słynny filozof Ramanudża. Członkowie tej tradycji czczą Ramę, inkarnację Wisznu, jako najwyższego Boga.

**sadhana** (*sādhana*) – dyscyplina religijna/jogiczna, droga dojścia, ścieżka prowadząca do doskonałości. Osoba praktykująca daną sadhanę określana jest mianem sadhaki (*sādhaka*).

**samadhi** (*samādhi*, etymol. 'zintegrowanie', 'zatopienie', 'skupienie') – termin w indyjskiej filozofii i religii używany w różnorodnych kontekstach i znaczeniu. W tradycjach jogicznych hinduizmu jest to ostatnie stadium ośmiostopniowej praktyki medytacyjnej, asztangajogi, czyli stan głębokiej, niezakłóconej zewnętrznymi bodźcami koncentracji. Implikuje całkowite zerwanie z rzeczywistością doczesną, podczas którego jogin doświadcza pełnego zatopienia się w prawdziwej naturze jaźni. W *Jogasutrach* samadhi opisane zostało jako stan całkowitej kontroli nad funkcjami i rozproszonymi świadomości, do którego można dojść jedynie przez bardzo wytrwałą, surową dyscyplinę. Ma on 3 stopnie: chwilowy medytacyjny trans (*layasamādhi*), samadhi z wciąż działającym umysłem i wyobraźnią (*savikalpa-samādhi*) oraz samadhi bez wyobrażeń, pragnień i innych aktywności umysłu (*nirvikalpa-samādhi*). Stan ten poprzedza kajwalję. W buddyzmie samadhi oznacza pełną koncentrację umysłu, dzięki której medytujący jest w stanie przeniknąć naturę ostatecznej rzeczywistości, a w dalszej kolejności uzyskać pełną wolność od cierpienia.

**sanjaskdźniana** (*saṃnyasjñāna*) – termin w jodze klasycznej oznaczający należyte, właściwie przeprowadzone poznanie. Zachodzi ono wtedy, gdy podmiot uwolni się od błędu poznawczego (*viparyaya*). Dzięki wypełnianiu 8 członów jogi poznanie to powiększa się aż do stanu poznania rozróżniającego. Zob. *wiwekakhjati*.

**sankhja** (*sāṃkhya*) – jeden z 6 klasycznych systemów filozofii indyjskiej, zwykle klasyfikowany w parze z systemem jogi klasycznej. Jest to najstarsza (VII wiek p.n.e.) filozofia na subkontynencie indyjskim, niektórzy badacze sądzą nawet, że sankhja stanowi podstawę wszystkich innych szkół. Nazwa systemu (dosłownie: 'wyliczający, rozróżniający', 'odnoszący się do liczby') pochodzi od jego najważniejszego założenia, według którego świat składa się z 25 elementów, tattw, z czego 23 to wytwory materii (*prakriti/pradhana* 24.) w subtelnej lub „grubej” postaci, elementem dwudziestym piątym zaś jest duch (*purusa/dusza*), niebędący ani stwórcą, ani stworzeniem. Pośród 24 elementów są: intelekt (*buddhi*), ego (*ahankara*), umysł (*manas*), 10 zmysłów (5 zmysłów operacyjnych i 5 zmysłów percepcyjnych), 5 subtelnych elementów materialnych (*tanmatra*), 5 grubych elementów materialnych (*mahābhūta*) oraz *pramateria* (*pradhāna*). Najważniejsze teksty szkoły to *Sankhjakarika* (*Sāṃkhyakārikā*, V–VI

wiek) autorstwa Iśwarakryszny oraz *Sankhjakarikabhaszja* (*Sāṃkhyakārikābhāṣya*, VI wiek) Gaudapady. Ważnymi autorytetami sankhji są również: Patańdźali, Wjasa i Wačaspati Miśra.

**sanskara** (*samskāra*, etymol. ‘złożenie’, ‘uformowanie’) – wrażenie odcisnięte na świadomości, podświadomy ślad poprzednich doświadczeń, który warunkuje przyszłe działanie. W *Jogasutrach* twór dyspozycyjny świadomości. Zob. *śetas*.

**santosza** (*santoṣā*) – zadowolenie, jedna z nijam, czyli praktyk ascetyczno-mistycznych ośmiostopniowej jogi. Według *Jogasutr* santosza to satysfakcja z tego, co już się posiada, i niepragnienie niczego więcej. Dzięki ćwiczeniu się w tej nijamie adept osiągnąć miał stan błogości.

**siddha** (*siddha*) – ‘doskonały’, ‘ten, który zdobył siddhi’ (nadnaturalne moce), średniowieczny wędrowny mistyk, alchemik lub jogin podążający tantryczną ścieżką, wysoce zaawansowany w swojej indywidualnej praktyce (zob. *sadhana*), na którą składały się: joga, rytuały tantryczne oraz alchemia. Siddhowie wywodzili się z różnych tradycji religijnych i urzeczywistniali soteriologiczny cel charakterystyczny dla swojej grupy.

**Śambhawa** (*śāmbhava*) – jedna z tantrycznych szkół śiwaizmu, dokładniej: kauliczny kult bogini Kubdźiki, popularny przede wszystkim w południowych Indiach. W kręgach tej tradycji powstała *Matsjendrasaṅhita* – jeden z pierwszych tekstów traktujących o praktykach znanych później jako hathajogiczne. Zob. *kaula*.

**Śriwidja** (*śrīvidyā*) – tantryczna tradycja religijna skupiona wokół kultu bogini Tripurasundari, którą uważa się za emanację Wielkiej Bogini (Mahādevī). Tradycję tę zalicza się do niepuranicznego śiwaizmu. Zob. *kaula*.

**Tantra** (*tantra*) – in. tantryzm, w szerszym rozumieniu jest to zbiór praktyk odrębnych od wedyjskich, stosowanych w różnych religiach indyjskich; w znaczeniu węższym to system myśli i praktyk oparty na pewnych wspólnych założeniach. Pośród tych założeń mamy między innymi: przekonanie o istnieniu boskiej żeńskiej mocy (*śakti*), z której zbudowany jest kosmos, uwydatnienie roli guru w transmisji wiedzy oraz znaczenia inicjacji w daną praktykę, stosowanie w rytuale mantr, jantr i mudr, ponadto zaangażowanie ciała i rzeczywistości fizycznej w proces wyzwolenia oraz zdystansowanie się od wedyjskiego objawienia. Oprócz tego praktyki tantryczne niektórych grup mogą przybierać transgresywną formę, na przykład stosowanie rytuałów seksualno-jogicznych w celu manipulowania energiami w ciele. Tantra nie jest odrębną religią, ale nurtem, charakterystycznym podejściem w obrębie tradycji religijnych już ist-

niejących. Tantryczny charakter mogą mieć zatem niektóre szkoły wisznuickie, śiwaickie, dżinijskie czy buddyjskie.

**tattwa** (*tattva*) – zasada, byt, ‘takość’. W filozofii sankhji terminem tym określa się elementy, z których składa się całość stworzenia. Są to odrębne „takości przyrody”, których sankhja wylicza 24. Elementem dwudziestym piątym jest duch, in. podmiot idealny, czyli purusza. Zob. sankhja.

**Towarzystwo Teozoficzne** – ang. Theosophical Society; założone w 1875 roku w Nowym Jorku przez Helenę Bławatską (1831–1891), Henry’ego Steela Olcotta (1832–1907), który pełnił jednocześnie funkcję pierwszego prezesa Towarzystwa, oraz Williama Quan Judge’a (1851–1896). Towarzystwo Teozoficzne powstało w celu szerzenia specyficjnie pojmowanych idei teozoficznych. Termin „teozofia” (wywodzący się z greki) na gruncie europejskim był używany prawdopodobnie od III wieku n.e. (z biegiem czasu zmieniało się jednak jego znaczenie). Teozofia Bławatskiej miała być „boską wiedzą”, nawiązującą przede wszystkim do pewnych koncepcji neoplatońskich, buddyjskich, hinduskich i bramińskich. Towarzystwo Teozoficzne z biegiem czasu podzieliło się (w roku 1895 wydzieliło się Amerykańskie Towarzystwo Teozoficzne, a w roku 1913 utworzono Towarzystwo Antropozoficzne). Jednocześnie na całym świecie powstawało wiele jego filii. W 1878 roku Towarzystwo zmieniło siedzibę z Nowego Jorku na Adyar, przyjmując po pierwszym rozłamie nazwę Theosophical Society (Adyar). Działalność Towarzystwa Teozoficznego, później Towarzystwa Teozoficznego (Adyar), była silnie związana z Indiami. H.S. Olcott zaangażował się tam w prace związane z edukacją, a Annie Besant (1847–1933) wspierała tamtejsze ruchy niepodległościowe. Dzięki Towarzystwu Teozoficznemu (Adyar) zyskał rozgłos Jiddu Krishnamurti (1895–1986), który miał pełnić funkcję mesjasza (ang. *World Teacher*) przy Towarzystwie, ostatecznie jednak odciął się od wszelkich z nim powiązań. Działalność Towarzystwa Teozoficznego wpłynęła także na wzrost zainteresowania jogą w kulturze zachodniej. Sprzyjały temu liczne publikacje oparte na treściach zawartych w klasycznych pismach Wschodu, utrwalające określone wyobrażenia o jodze.

**wikalpa** (*vikalpa*) – w jodze klasycznej przede wszystkim ‘fantazjowanie’, ‘wymyślanie’, ‘konceptualizacja’ jako jedno ze zjawisk świadomościowych (*vr̥tti*). W innych kontekstach termin oznaczać może również ‘alternatywę’, ‘niezdecydowanie’ (przeciwieństwo *sankalpy*, *samkalpa* – ‘wola, determinacja’) lub ‘własny wybór’. W *Jogasutrach* wikalpa to proces myślowy operujący pojęciami ogólnymi, które są wytworem konwencji językowej, nie dotyczy zatem rzeczywistości obiektywnej. Jego przedmiotem jest poznanie znaczenia słów.

**wiwekakhjati** (*vivekakhyaṭi*) – etymol. ‘poznanie rozróżniające’, w jodze klasycznej rodzaj poznania, w którym podmiot dostrzega, że nie jest ani gunami,

ani świadomością (*citta*). Poznanie to nie jest formą nauki, ale wynika z doświadczenia (dosłownie: światła, *pratibhā*), ma zatem potencjał wyzwalający. Nie występuje jednak samoistnie, ale jest efektem podążania ośmioelementową ścieżką jogi. Wiwekakhjati ma 3 cechy: 1) nie ma niczego, co nie byłoby jego przedmiotem świadomościowym; 2) poznaje przedmiot pod każdym względem i 3) poznaje go jednocześnie, a nie w następstwie czasowym.

**writti** (*vr̥tti*) – ‘stan’, ‘zjawisko’, ‘sposób istnienia’. W jodze klasycznej ‘zjawisko świadomościowe’ (*citta-vr̥tti*), zmienny proces psychiczny, na który składają się zarówno stałe stany świadomości, jak i chwilowe zdarzenia/zachowania umysłowe. W jodze klasycznej wymienia się 5 rodzajów zjawisk świadomościowych: poznanie prawdziwe (*pramāṇa*), błędne poznawanie (*viparyaya*), fantazjowanie (*vikalpa*), głęboki sen (*nidrā*) oraz przypomnienie (*smṛti*).

## Teksty

**Amarauḡhapraboddha** (*Amarauḡhapraboddha*, XIV–XV wiek) – tekst hathajogiczny stworzony w kręgu prekursorów tradycji nathów. Porusza przede wszystkim temat praktyk wykorzystujących oddech i bindu, zwanych mudrami (głównie: mahamudra, mahabandha, mahawedha). Zob. mudra.

**Amṛitakunda** (*Amṛitakuṇḡa*) – zaginiony tekst hathajogiczny, dostępny dziś niebezpośrednio poprzez arabski przekład Muhammada Ghawtha Gwaliyariego *Bahr al-hayat*.

**Amṛitasiddhi** (*Amṛitasiddhi*, XI wiek) – jeden z najwcześniejszych utworów sankryckich uczących praktyk hathajogicznych zwanych mudrami. Porusza przede wszystkim temat 3 technik: mahamudry, mahabandhy i mahawedhy, które autor uważa za rdzeń hathajogi. Zaleca ich stosowanie w celu kontrolowania bindu – płynnego pierwiastka życiowego w ciele człowieka. Zob. bindu i mudra.

**Bahr al-hayat** (Muhammad Ghawth Gwaliyari, 1608 rok) – arabski przekład ważnego jogicznego tekstu, *Amṛitakundy*.

**Dattatrejajogaśāstra** (*Dattātreya yogaśāstra*, DYS, XIII wiek) – tekst o tematyce hathajogicznej, przypisywany mitycznemu Dattatrei. Jest to pierwszy utwór, który opisywany zbiór praktyk psychofizycznych nazywa hathajogą. Według tekstu na hathajogę składa się 10 mudr, których stosowanie ma służyć manipulacji płynnym pierwiastkiem życiowym w ciele człowieka (bindu).

**Gherandasanhita** (*Gherandasamhitā*, XVII wiek) – tekst hathajogiczny uczący techniki zwanej *ghaṭasthayoga*, na którą składają się: 6 praktyk oczyszczających, 32 asany, 25 mudr oraz 10 typów pranajamy.

**Gorakhbani** (*Gorakhbānī*, około XVI wieku) – niejednolity tekst napisany w lokalnym dialekcie hindi, traktujący o hathajodze; antologia utworów przypisywanych Gorakszanathsze.

**Gorakhbodhwanisangraha** (*Gorakhbodhvānīsamgraha*, XIV wiek) – utwór Gorakszanathy spisany w średniowiecznym hindi, mający postać dialogu pomiędzy Gorakszanathą a jego mistrzem Matsjendranathą. Charakterystyczny dla tekstu jest tzw. język intencjonalny (*sāṁdhabhāṣā*), którym autor posługuje się w opisie ciała jako mikrokosmosu.

**Gorakszajogamañjari** (*Goraksayogamañjarī*, Yogi Naraharinath) – współczesna kompilacja utworów o jodze przypisywanych Gorakszanathsze.

**Gorakszaśataka** (*Goraksāśataka*, XIII wiek) – wczesny tekst hathajogiczny, w którym opisane zostały praktyki bandh (3) oraz mudra wzbudzenia śakti (*śakticalanī-mudrā*), stosowane w celu przebudzenia i wzniesienia energii kundalini. Zob. kundalini i kundalinijoga.

**Hathajogapradipika** (*Haṭhayogapradīpikā*, in. *Haṭhapradīpikā*, HYP, Svātmārāma, XV wiek) – klasyczny tekst hathajogi, będący kompilacją wielu wcześniejszych utworów zajmujących się tematyką hathajogiczną. Naucza 4 typów praktyk: mudr, asan, zatrzymania oddechu (*kumbhaka*) oraz koncentracji na wewnętrznym dźwięku (*nādānusandhāna*). Dodatkowo opisuje techniki oczyszczania.

**Jogabhaszja** (*Yogabhāṣyā*, Jbh, około IV–V wieku) – filozoficzny komentarz do *Jogasutr*, razem z którymi składa się na większe dzieło, tzw. *Jogaśastrę* (*Yogaśāstra*), *Traktat o jodze*. Tradycyjnie autorstwo komentarza przypisywane jest Wjasie, lecz prawdopodobnie obie warstwy traktatu napisał ten sam autor, Patañdzali.

**Jogabidża** (*Yogabīja*, XIV wiek) – przedklasyczny tekst hathajogiczny na temat zastosowania mudr w praktyce wznoszenia kundalini. W utworze zawarta jest ezoteryczna definicja terminu „haṭha” jako połączenia słońca i księżyca.

**Jogakundali** (*Yogakuṇḍalī*, in. *Yogakuṇḍalinī*, około XVI wieku) – jeden z późnych upanisadów, tzw. upanisadów jogicznych; tekst szczególnie istotny dla tradycji śaktyjskich. W swoich 3 rozdziałach *Jogakundali* opisuje przede wszystkim kundalinijogę, ale także praktyki hathajogiczne, w tym mudrę khečari, oraz temat wyzwolenia.

**Jogasutry** (*Yogasūtra*, JS, około 400 roku n.e.) – *Aforyzmy o jodze*, najważniejsze i najstarsze znane nam dzieło szkoły jogi klasycznej autorstwa Patańdzalego. Utwór zachował się w postaci dwuwarstwowej – razem z komentarzem, *Jogabhaszja*, tradycyjnie przypisywanym Wjasie. Jako taki nosi tytuł *Jogaśāstra* (*Yogaśāstra*), *Traktat o jodze*.

**Khećariwidja** (*Khecarīvidyā*, Ādinātha, XIII–XIV wiek) – utwór hathajogiczny składający się z 4 rozdziałów, traktujący wyłącznie o praktyce khećarimudry. Zob. khećari.

**Matsjendrasanhita** (*Matsyendrasamhitā*, XII–XIII wiek) – utwór powstały w kręgu śaktyjskich ascetów szkoły kaula, przypisywany mitycznemu Matsjendranathsze. Zawiera opisy praktyk jogicznych tantrycznego śiwaizmu tzw. lewej ręki (*vāmācāra*).

**Śandiljopanisad** (*Śandilyopaniṣad*, I wiek p.n.e.–III wiek n.e.) – jeden z pomniejszych upanisadów (tzw. upanisadów jogicznych), traktujący o praktykach jogicznych typowych dla jogi Patańdzalego, pośród których są: jamy (w liczbie 10), nijamy (10), asany (8), pranajama (3 rodzaje), pratjahara (5 typów), dharana (5 typów), dhjana (2) oraz samadhi (1).

**Śārngadharapaddhati** (*Śārngadharapaddhati*, XIV wiek) – antologia poezji, która wśród wielu innych tematów opisuje także średniowieczne praktyki jogiczne. Tekst dzieli jogę na hatha- i radżajogę, a w obrębie pierwszej wydziela szkołę Gorakszanathy oraz szkołę mędrca Markandei (Mārkaṇḍeya, czyli ośmioelementową jogę Patańdzalego).

**Śīvasanhita** (*Śīvasamhitā*, około XV wieku) – klasyczny tekst hathajogiczny nieznanego autorstwa, opisujący filozofię oraz techniki hathajogi, wśród których są: mudry, asany, 5 typów pranajamy oraz inne praktyki tantryczne.

**Tantraloka** (*Tantrāloka*, TA, Abhinavagupta, X–XI wiek) – jeden z najważniejszych utworów Abhinavagupty, szczegółowo opisujący aspekty filozofii i praktyki śiwaizmu kaszmirskiego.

**Wiwekamartanda** (*Vivekamārtanda*, Viśvarūpadeva, XIII wiek) – tekst śiwaicki szkoły mantramarga (*mantramārga*), opisujący sześcielementową hathajogę, która różni się od szkoły asztangajogi Patańdzalego wyłącznie brakiem elementów: jama i nijama.

## Osoby

**Abhinawagupta** (Abhinavagupta, X–XI wiek) – indyjski filozof, teolog, przedstawiciel tzw. szkoły „reprezentacji” (*pratyabhijñā*) w obrębie monistycznego śiwaizmu kaszmirskiego, autor licznych dzieł sanskryckich, między innymi takich tekstów z dziedziny filozofii i estetyki, jak: *Tantraloka*, *Pratjabhidźniawimarśini*, *Dhwanjalokaścana* czy *Abhinawabharati*.

**Ćauranginatha** (Cauraṅginātha, in. Pūran Bhagat, między X a XIII wiekiem) – jeden z tzw. mahasiddhów (‘wielkich siddhów’, zob. siddha) hathajogi, wymieniony w pierwszym rozdziale *Hathajogapradipiki*, i jednocześnie jeden z najważniejszych przedstawicieli szkoły nathów. Był uczniem Gorakszanathy, który według legendy wprowadził go do tradycji poprzez namaszczenie popiołem i obdarowanie charakterystycznymi kolczykami. Ćauranginathę uważa się za autora hathajogicznego tekstu *Prāṇ-saṅkalī*, pisanego w średniowiecznym radźasthani.

**Dattatreja** – mityczny mędrzec i jogin, uważany także za łączną inkarnację bogów: Brahmę, Wisznu i Śiwy, oraz za pierwszego i najważniejszego mistrza (guru) śiwaickiej tradycji nathów. Prócz kilku innych tekstów śaktyjskich postaci o tym imieniu przypisywane jest autorstwo jednego z najdawniejszych utworów traktujących o hathajodze – *Dattatrejajogaśastry*.

**Gorakszanatha** (Gorakṣanātha, in. Gorakhnāth, między X a XIII wiekiem) – indyjski filozof śiwaicki, założyciel szkoły nathajoginów, których uważa się za prekursorów hathajogi. Przypisuje się mu autorstwo bardzo wielu hathajogicznych utworów, w tym wczesnej sanskryckiej *Gorakṣaśataki*, a także pisanych w mieszance lokalnych dialektów hindi – *Gorakhbani* i *Gorakhbodhwanisangraha*.

**Jadźniawalkja** (Yājñavalkya) – mityczny mędrzec, postać znana przede wszystkim z klasycznych upanisadów. W upanisadzie *Brihadaranjaka* naucza o atmanie, prawie karmana i koncepcji sansary. Jadźniawalkja uważany jest też za autora późniejszego tekstu o dharmie (*Yājñavalkyasmṛti*) oraz za prekursora praktyki jogicznej znanej później jako asztangajoga lub patańdzalajoga.

**Kapila** (Kapila) – mityczny mędrzec i jogin, uznawany za założyciela systemu filozoficznego sankhji. Przypisywane jest mu autorstwo *Sankhjasutr* (*Sāṅkhyasūtra*), uważany jest również za prekursora praktyki jogicznej znanej później pod nazwą hathajoga.

**Matsjendranatha** (Matsyendranātha, in. Mīnanātha, około X wieku) – pierwszy nauczyciel sekty nathów, uważany za guru Gorakszanathy, ważna postać hi-

storyczna zarówno dla buddyzmu, jak i tantry śiwaickiej oraz hathajogi, wokół której narosło wiele legend. Domniemywa się, że Matsjendranatha jest autorem niektórych traktatów hathajogicznych oraz tekstów tantrycznych szkoły kaula, na przykład *Kauladźnānanirṇajī* (*Kaulajñānanirṇāya*) czy *Matsjendrasaṅhītī* (*Matsyendrasaṅhītā*).

**Patańdźali** (Patañjali, około IV wieku) – filozof i jogin, autor *Jogasutr*, a być może także *Jogabhaszji*, główny autorytet systemu jogi klasycznej. Usystematyzował wielowiekową heterogeniczną tradycję praktyk jogicznych. Według niektórych źródeł był to ten sam Patańdźali, który przed Iśwarakryszną – filozofem klasycznej sankhji – rozwinął gałąź tzw. patańdźalasankhji (*patañjala-sāṅkhya*).

**Wjasa** (Vyāsa) – autor najważniejszego komentarza do *Jogasutr* – *Jogabhaszji*, bez której niemożliwe byłoby odczytanie znaczenia oryginalnych aforyzmów. Domniemywa się, że Wjasa i Patańdźali to ta sama osoba.

## Bibliografia

- BALCEROWICZ P.: *Historia klasycznej filozofii indyjskiej. Część pierwsza: początki, nurty analityczne i filozofia przyrody*. Warszawa 2003.
- BIELEC G.: *Ewolucja programu zawodów w Towarzystwie Gimmnastycznym „Sokół” w latach 1867–1914*. „Prace Naukowe. Kultura Fizyczna” 2003, 5.
- BIRCH J.: *The Meaning of hatha in Early Hathayoga*. “Journal of the American Oriental Society” 2011, Vol. 131, no 4 (October–December).
- BIRCH J.: *Rājayoga: The Reincarnations of the King of All Yogas*. “International Journal of Hindu Studies” 2013, Vol. 17, Issue 3 (December).
- BŁAWATSKA H.P.: *Klucz do teozofii*. T. 1–2. Tłum. W. DYNOWSKA. Warszawa 1996.
- CHEŁMECKI J.: *Sport w wychowaniu narodowym Towarzystwa Gimmnastycznego „Sokół” w Warszawie w okresie międzywojennym*. W: *Z dziejów wychowania fizycznego, sportu i turystyki w Polsce i w Europie*. Red. J. KOSIEWICZ, E. MAŁOLEPSZY, T. DROZDEK-MAŁOLEPSZA. Częstochowa 2016.
- CZYŻYKOWSKI R.: *Ciało mistyczne i fizyczne w tradycji sahadźija*. Kraków 2013.
- DASGUPTA S.N.: *A History of Indian Philosophy*. Delhi 1975.
- DE MICHELIS E.: *A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism*. London–New York 2005.
- ELIADE M.: *Joga. Nieśmiertelność i wolność*. Tłum. B. BARANOWSKI. Warszawa 1984.
- FAIVRE A.: *Theosophy, Imagination, Tradition. Studies in Western Esotericism*. Transl. Ch. RHONE. Albany, NY 2000.
- Fakir*. W: *S. Orgelbranda Encyklopedyja Powszechna*. T. 8. Warszawa 1861.

- GEORGH A.: *A Biographical Sketch of the Swedish Poet and Gymnasiarch P.H. Ling*. London 1854.
- GRÜNFELD J.: *Gimnastyka, jej znaczenie i sposoby zastosowania. Poradnik dla wszystkich*. Tłum. J. STARKMAN. Warszawa 1890.
- Handbook of Theosophical Current*. Eds. O. HAMMER, M. ROTHSTEIN. Leiden–Boston 2013.
- JAKUBCZAK M.: *Sens ja. Koncepcja podmiotu w filozofii indyjskiej (sankhja-joga)*. Kraków 2013.
- Jogasutry przypisywane Patañdzalemu i Jogabhaszja czyli komentarz do Jogasutr przypisywany Wjasie. Klasyczna joga indyjska*. Tłum. i wstęp L. CYBORAN. Warszawa 2014.
- KUDELSKA M.: *Dlaczego istnieje raczej „Ja” niż „to”*. *Ontologia podmiotu w Upaniszadach*. Kraków 2009.
- KUDELSKA M.: *Karman i dharma. Wizja świata w filozoficznej myśli Indii*. Kraków 2003.
- MALLINSON J.: *An Entry on Haṭhayoga for the Brill Encyclopedia of Hinduism*. Dostępne w Internecie: [http://www.academia.edu/1317005/Ha%E1%B9%ADha\\_Yoga\\_-\\_entry\\_in\\_Vol\\_3\\_of\\_the\\_Brill\\_Encyclopedia\\_of\\_Hinduism](http://www.academia.edu/1317005/Ha%E1%B9%ADha_Yoga_-_entry_in_Vol_3_of_the_Brill_Encyclopedia_of_Hinduism) [data dostępu: 15.06.2017].
- MONIER-WILLIAMS M.: *A Sanskrit-English Dictionary*. Delhi 1981.
- RADHAKRISHNAN S.: *Filozofia indyjska*. Przeł. Z. WRZESZCZ. Kraków 2017.
- SANTUCCI J.A.: *Theosophical Society*. In: *Dictionary of Gnosis and Western Esotericism*. Eds. W.J. HANEGRAAFF et al. Leiden–Boston 2006.
- Tantra in Practice*. Ed. D.G. WHITE. Princeton, NJ 2000.
- WHITE D.G.: *The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India*. Chicago–London 1996.
- Yogi Heroes and Poets: Histories and Legends of the Naths*. Eds. D.N. LORENZEN, A. MUÑOZ. Albany 2011.

Słownik przygotowała Dagmara Wasilewska przy współpracy Kamili Gęsikowskiej<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Hasła *fakir*, *gimnastyka szwedzka*, *materia medica* oraz *Towarzystwo Teozoficzne* zostały przygotowane przez K. Gęsikowską. Autorem pozostałych haseł jest D. Wasilewska.



## Noty o Autorach

**Kamila Gęsikowska** – magister, kulturoznawca, doktorantka w Zakładzie Teorii i Historii Kultury Instytutu Nauk o Kulturze i Studiów Interdyscyplinarnych na Wydziale Filologicznym Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Zajmuje się teorią i historią kultury; skupia się między innymi na antropologicznej analizie hebrajskich tekstów biblijnych oraz na badaniu dziewiętnastowiecznych i dwudziestowiecznych instytucji kulturowych. Autorka artykułów w recenzowanych monografiach naukowych, recenzji naukowych, uczestniczka i współorganizatorka konferencji naukowych.

**Anna Gomóła** – doktor habilitowany nauk humanistycznych, adiunkt w Zakładzie Teorii i Historii Kultury Instytutu Nauk o Kulturze i Studiów Interdyscyplinarnych na Wydziale Filologicznym Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Jest członkiem Komitetu Nauk o Kulturze PAN. Prowadzi badania z zakresu teorii kultury, antropologii kultury, historii kultury, antropologii literatury dla dzieci i młodzieży, antropologii nauki. Autorka książek: *Saga rodu Borejków. Kulturowe konteksty Jeźycjady* (Katowice 2004); *Jan Witort. Przyczynek do dziejów kontaktów śląsko-żmudzkich* (Katowice 2007); *Jan Michał Witort. Wprowadzenie do antropologii pokolenia „ludzi naukowych”* (Poznań–Katowice 2011), a także ponad 80 artykułów – rozpraw i szkiców pomieszczonych w tomach zbiorowych oraz czasopismach. Zredagowała: *Konstanty Ildefons Gałczyński – znany i nieznan. Szkice i rozprawy* (Katowice 2005); współredagowała: z K. Heską-Kwaśniewicz: *Między Bambolandią i Jeźycjadą. Małgorzaty Musierowicz makro- i mikrokosmos* (Katowice 2003); z E. Dutką: *Wiedza o kulturze w szkole* (Katowice 2007); z E. Kosowską i E. Jaworskim: *Antropologia kultury – antropologia literatury. Na tropach koligacji* (Katowice 2007); z E. Kosowską i G. Kurylenką: *Wstyd w kulturze. Kolokwia polsko-białoruskie* (Katowice 2008); z M. Kądzielą: *Bezpieczny świat wielu kultur i narodów. Przewodnik dla nauczycieli* (Będzin 2011); z M. Rygielską: *Starość jako wyobrażenie kulturowe* (Katowice 2013); z A. Pisarkiem: „Laboratorium Kultury”, nr 4 (2015; numer monograficzny poświęcony Janowi Karłowiczowi); z M. Pacukiewiczem: *Badanie kultury. Ludzie, projekty, realizacje* (Katowice 2016).

**Mirosław Harciarek** – doktor nauk humanistycznych, adiunkt w Instytucie Socjologii i Psychologii Zarządzania Politechniki Częstochowskiej w Częstochowie. Prowadzi badania z zakresu procesów poznawczych, antropologii oraz stresu. Autor książek: *Holografia mózgu* (Katowice 2002); *Podstawy psychologii realistycznej według Karola Wojtyły* (Katowice 2008); *Dwuaspektowość poznania, czyli wrażenia i spostrzeżenia jako jednostka poznawcza* (Częstochowa 2012). Współredagował monografie, między innymi: *Stres w biznesie* (Częstochowa 2001); *Stres i jego modelowanie* (Częstochowa 2004). Jest autorem ponad 60 artykułów opublikowanych w czasopiśmie i pracach zbiorowych, z których do ważniejszych należą: *Poznanie jako proces twórczy* („Zagadnienia Naukoznawstwa” 2011, T. 47, z. 4); *Antropologia Karola Wojtyły podstawą rozwoju psychologii jako nauki* (w: Jan Paweł II. *Postęga myślenia*. T. 2. Red. B. Kastelik, A. Krupka, R. Woźniak. Kraków 2015; seria: „Studia nad Myślą Jana Pawła II”, T. 17); *Dwuaspektowa jednostka poznawcza człowieka a zasada nieokreśloności Heisenberga-Gabora* („Humanistyka i Przyrodznawstwo” 2016, nr 22); *Filozofia Józefa Tischnera i Karola Wojtyły jako relacja fenomenologii do tomistyczno-fenomenologicznego personalizmu* (w: Tischner – człowiek w horyzoncie nadziei. Red. E. Stuzik. Katowice 2016); *Interpretacja zjawiska powidoku i aury migrenowej w kontekście współpracy półkul mózgowych* („Postępy Psychiatrii i Neurologii” 2016, Vol. 25).

**Krzysztof T. Konecki** – profesor zwyczajny doktor habilitowany nauk humanistycznych, kierownik Katedry Socjologii Organizacji i Zarządzania Instytutu Socjologii na Wydziale Ekonomiczno-Socjologicznym Uniwersytetu Łódzkiego. Prowadzi badania nad kontemplacyjną metodologią w naukach społecznych, hathajogą, medytacją, interakcjonizmem symbolicznym. Stosuje w badaniach metodę fenomenologiczną, teorię ugruntowaną, analizę sytuacyjną i etnografię socjologiczną, wizualną teorię ugruntowaną. Jest członkiem Komitetu Socjologii PAN, redaktorem naczelnym „Przeglądu Socjologii Jakościowej/Qualitative Sociology Review”, członkiem Zarządu European Society for the Study of Symbolic Interaction, prodziekanem ds. nauki Wydziału Ekonomiczno-Socjologicznego Uniwersytetu Łódzkiego. Autor książek: *Studia z metodologii badań jakościowych. Teoria ugruntowana* (Warszawa 2000); *Ludzie i ich zwierzęta. Interakcjonistyczno-symboliczna analiza społecznego świata właścicieli zwierząt domowych* (Warszawa 2005); *Is the Body the Temple of the Soul? Modern Yoga Practice as a Psychosocial Phenomenon* (Kraków 2015). Zredagował: *Emocje i polityka. Sceny z życia polskiego parlamentu* (Łódź 2016); współredagował: z E. Hałas: *Konstruowanie jaźni i społeczeństwa. Europejskie warianty interakcjonizmu symbolicznego* (Warszawa 2005); z A. Kacperczyk: *Procesy tożsamościowe. Symboliczno-interakcyjny wymiar konstruowania ładu i nieładu społecznego* (Łódź 2010); z P. Chomczyńskim: *Słownik socjologii jakościowej* (Warszawa 2012); z B. Pawłowską: *Emocje w życiu codziennym. Analiza kulturowych, społecznych i organizacyjnych uwarunkowań ujawniania i kierowania emocjami* (Łódź 2014); z B. Pawłowską i D. Byczkowską-Owczarek: *Narzędzia i procedury zarządzania zasobami ludzkimi. Analiza socjologiczna* (Łódź 2014).

**Ewa Kosowska** – profesor zwyczajny doktor habilitowany, filolog i kulturoznawca, kieruje Zakładem Teorii i Historii Kultury Instytutu Nauk o Kulturze i Studiów

Interdyscyplinarnych w Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Jest członkiem Komitetu Nauk o Kulturze PAN. Pełni funkcję prezesa Polskiego Towarzystwa Kulturoznawczego. Uczestniczy w pracach rad naukowych czołowych polskich czasopism kulturoznawczych. Zajmuje się problemami z obszaru teorii i historii kultury, ze szczególnym uwzględnieniem możliwości wykorzystywania tekstu literackiego w badaniach antropologiczno-kulturowych. Autorka i redaktorka kilkunastu książek oraz ponad 100 artykułów. Opublikowała między innymi: *Negocjacje i kompromisy. Antropologia polskości Henryka Sienkiewicza* (Katowice 2002); *Antropologia literatury* (Katowice 2003); *Stąd do Teksasu. Impresje amerykańskie* (Katowice 2006); *Eurosarmata. O postawach i wyborach Henryka Sienkiewicza* (Katowice 2013); współredagowała: z E. Jaworskim: *Antropologia kultury – antropologia literatury* (Katowice 2005); z A. Gomółą, E. Jaworskim: *Antropologia kultury – antropologia literatury. Na tropach koligacji* (Katowice 2007); z A. Gomółą, G. Kurylenką: *Wstyd w kulturze 2* (Katowice 2008); z B. Bokus: *O wątpleniu* (Piaseczno 2015) oraz *Nauczyciel akademicki – etos i warsztat* (Piaseczno 2016).

**Natalia Stala** – magister, doktorantka w Zakładzie Religioznawstwa i Filozofii Wschodu Instytutu Filozofii na Wydziale Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej. Zainteresowania badawcze: historia filozofii indyjskiej, historia ezoteryki oraz oddziaływania między jogą a zachodnią ezoteryką. Wybrane publikacje: *Droga do poznania w jodze Patańdzalego* („Przegląd Religioznawczy” 2013, nr 4); *Umysł wyzwolony. Joga jako narzędzie do osiągnięcia transcendencji. Omówienie jogi klasycznej* (w: *Umysł i kultura*. Red. U.M. Krzyżanowska, J. Zonik, P. Zonik. Lublin 2013); *Kwestia uniwersalizmu jogi klasycznej* („Humaniora” 2014, nr 3); *Wiedza, która transformuje* („Analiza i Egzystencja” 2014, nr 28). Uczestniczka licznych konferencji poświęconych filozofii religii.

**Agata Świerzowska** – doktor nauk humanistycznych, religioznawca, adiunkt w Katedrze Porównawczych Studiów Cywilizacji Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jej zainteresowania naukowe obejmują: antropologię kultury, teorię religii, przemiany współczesnej duchowości, wątki ezoteryczne w kulturze polskiej oraz tradycję jogi indyjskiej (ze szczególnym uwzględnieniem dziejów jogi w Polsce). Uczestniczka projektu badawczego realizowanego w ramach Narodowego Programu Rozwoju Humanistyki „Kultura polska wobec zachodniej filozofii ezoterycznej w latach 1890–1939” (projekt nr 2bH 15 0186 83). Autorka między innymi książek: *Joga – droga do transcendencji* (Kraków 2009) i *Guru. Między tradycją a nowoczesnością* (Kraków 2013); artykułów: *Ciało w jodze. Tradycja i współczesność* („Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu” 2015, nr 48); *Dlaczego Józef Świtkowski deprecjonuje hatha jogę? Obraz hatha jogi i jego źródła w poglądach polskiego jogina-ezoteryka* (w: *Studia ezoteryczne. Wątki polskie*. Red. I. Trzcinańska, A. Świerzowska, K.M. Hess. Kraków 2015); *Esoteric Influences in Wincenty Lutosławski's Programme of National Improvement. Prolegomena* (“The Polish Journal of the Arts and Culture” 2015, nr 13, 1: *Esoteric Studies. Polish Contributions*).

**Dagmara Wasilewska** – magister, indolog, doktorantka w Zakładzie Orientalistyki i Językoznawstwa Ogólnego Instytutu Języka Angielskiego na Wydziale Filologicznym Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Zajmuje się lingwistyką kulturową; skupia się między innymi na językowej analizie średniowiecznych sanskryckich tekstów religijnych, w szczególności na badaniu języka mistyki tradycji wisznuickich. Autorka artykułów w recenzowanych monografiach naukowych, uczestniczka konferencji naukowych.

## Indeks osobowy

- Abhinawagupta (Abhinavagupta) 25,  
26, 164, 172, 173  
Adinatha (Ādinātha) 20, 30, 31, 34, 172  
André Emil 114, 116  
Atkinson William Walker zob. Ramacha-  
raka Yogi  
Augustyn Aneta 127, 133, 144  
Awasthi Brahma Mitra 34
- Bake Elise 95  
Balcerowicz Piotr 174  
Baranowski Bolesław 26, 34, 43, 47, 174  
Barrows John Henry 104, 105, 117  
Becker Howard Saul 122, 144  
Berger Peter Ludwig 123, 144  
Berkeley Elizabeth M. 71, 90  
Berkeley George 151  
Besant Annie 169  
Bielec Grzegorz 174  
Biliński Piotr 97, 118  
Birch Jason 18, 34, 35, 174  
Bizoń Michał 95, 118  
Bławatska Helena 43, 47, 60, 62, 169,  
174  
Bonney Charles Carroll 103  
Bryant Edwin Francis 47  
Bubicz Sławomir 126–128, 145  
Budzisz Aleksandra 7, 107, 118  
Burzyński Zdzisław 127, 145  
Byrne Jean 134, 144  
Byrski Krzysztof 157  
Bytniewski Mieczysław 134, 144
- Callier Aleksandra 95  
Carpenter Edward 77  
Chamberlain Houston Stewart 107, 116  
Chelmecki Jerzy 174  
Chłapowski Dezydery 52  
Chłapowski Franciszek 52, 55, 56, 60–66  
Chobot Karol 117  
Cieszkowski August 53  
Clarke Adele E. 122, 144  
Colebrooke Henry Thomas 58  
Cyboran Leon 19, 34, 40, 47, 150, 155, 175  
Czyżykowski Robert 47, 174
- Ćauranginatha (Caurāṅgīnātha) 31, 32,  
173
- Dasgupta Shashi Bhushan 21, 24, 34, 174  
Dattatreja 17, 170, 173  
Dawid Jan Władysław 95, 116  
De Michelis Elizabeth 47, 85, 86, 90, 134,  
138, 144, 174  
De Saussure Ferdynand 9  
Deker Mateusz 94  
Delsarte François 112  
Derrida Jacques 9  
Descartes René 152  
Desikachar T.K.V. 44, 142

- Ditrich Tamara 40, 47  
 Douillard John 132, 144  
 Drozdek-Małolepsza Teresa 174  
 Drzewiecki Konrad 95, 117  
 Dwight Thomas 142  
 Dynowska Wanda 174  
 Działyński Ksawery 52  
 Działyński Tytus 52, 53  
  
 Eliade Mircea 26–28, 34, 38, 43, 47, 150,  
 155, 174  
 Engels Fryderyk 152  
 Ernst Carl W. 33  
  
 Faivre Antoine 174  
 Feuerbach Ludwig 152  
 Feuerstein Georg 47  
 Fiałek Elżbieta 97, 118  
 Filipowicz-Rudek Maria 95  
 Firth Raymond 11  
 Flagg James 82  
 Fletcher Horace 82  
 Flournoy Théodore 83, 84  
 Foster R.N. 104  
 Frazer James George 60  
 Frederick Norris 73, 90  
 Freud Sigmund 152  
 Frycz Stefan 95, 117  
  
 Gantkowski Paweł 54, 64  
 Gardner H.N. 104  
 Gaudapada 168  
 Gąsiorowski Ludwik 54  
 Georgii Augustus 175  
 Gęsikowska Kamila 107, 118  
 Ghose Aurobindo (lub Ghosh Aurobin-  
 do) 44  
 Głowacka Maria 135, 145  
 Goenka Satya Narayan 128  
 Gołąb Zbigniew 9  
 Gołuchowski Józef 52  
 Gomółka Anna 51  
 Goody Jack 9  
 Gorakṣanātha (Gorakṣanātha) 19, 42,  
 171–173  
  
 Goudriaan Teun 47  
 Górna Joanna 128, 144  
 Grabara Dariusz 134, 144  
 Grabara Małgorzata 128, 134, 144  
 Griesmer James R. 122, 144  
 Grotowski Jerzy 127  
 Grünfeld Josef 114, 117, 175  
 Gubillaro Gabriella 126  
 Gutowski Piotr 69, 71, 75, 78, 80, 90  
 Gwaliyari Muhammad Ghawth 21, 33,  
 170  
  
 Haig Alexander 81  
 Hall Edward T. 12  
 Hałas Elżbieta 121, 122, 145  
 Hammer Olav 175  
 Hanegraaff Wouter J. 175  
 Hanson John Wesley 104, 117  
 Harciarek Mirosław 151, 155  
 Hariharananda Swami (Āranya Hariha-  
 rānanda Swami) 40  
 Harper Katherine Anne 47  
 Harris William T. 104  
 Hasińska Halina 95  
 Hegel Georg Wilhelm Friedrich 152  
 Heidegger Martin 9, 152  
 Heinz Adam 9  
 Herbuś Edyta 139  
 Hessler Franz 58  
 Holleman Dony 126  
 Houghton Walter Raleigh 105, 117  
 Hume David 149, 155  
 Husserl Edmund 153  
  
 Ingarden Roman 152  
 Iśwarakryszna 168, 174  
 Iyengar Bellur Krishnamachar Sundara-  
 raja 44, 126–128, 135, 136, 140–142, 145  
  
 Jadźniawalkja (Yājñavalkya) 18, 173  
 Jakubczak Marzenna 47, 175  
 James Henry 71, 90  
 James William 67–92, 105, 106, 118  
 Jaspers Karl 152  
 Javalgekar Ravi 135, 145

- Jedynak Stanisław 95  
Johnson Rossiter 104, 117  
Jois Pattabhi K. 44, 129, 141, 142, 146  
Jones William 58  
Judge William Quan 60, 169  
Jung Carl Gustaw 126, 145  
Jurewicz Joanna 157
- Kacperczyk Anna 122, 145  
Kant Immanuel 95, 117  
Kapila 18, 173  
Kartezjusz zob. Descartes René  
Kieniewicz Stefan 51, 64  
Kierkegaard Søren 152  
Kiss Csaba 17, 20, 34  
Kodzik Aleksandra 133, 145  
Konecki Krzysztof T. 122, 140, 145  
Korzybski Alfred 152, 155  
Kosiewicz Jerzy 174  
Kosior Krzysztof 95  
Kotarbiński Tadeusz 152  
Krakowiecka Ludmiła 53, 55–58, 64  
Kraśiński Zygmunt 99  
Kraszewski Antoni 52  
Kripal Jeffrey J. 32, 34  
Krishnamacharya Tirumalai 44, 141–143  
Krishnamurti Jiddu 128, 169  
Kuczalska Prawdzic Helena 161  
Kudelska Marta 175  
Kulmatycki Lesław 127, 128, 144, 145  
Kurdziel Włodzimierz 123, 144  
Kuvalayananda Swami (właśc. Jagannath Ganesh Gune) 44
- Lange Antoni 111, 117  
Lassen Christian 58  
Leach Edmund 11  
Lévi-Strauss Claude 11, 152  
Libelt Karol 53  
Ling Pehr Henrik 44, 141, 161  
Lord Albert 9  
Lorenzen David N. 17, 34, 175  
Lowell Lawrence 84, 85  
Lutosławska Halina 112  
Lutosławska Sofía, de Pérez Eguia y Casanova 94, 116  
Lutosławski Franciszek 102  
Lutosławski Wincenty 55, 59, 64–91, 93–120  
Lyra Franciszek 106, 118
- Machnik Marcin 135, 145  
Magala Sławomir 138, 145  
Maines David R. 122, 144  
Majkowska Rita 97, 118  
Malinowski Bronisław 11  
Malinowski Franciszek Ksawery 53  
Mallik Kalyani 34  
Mallinson James 17, 20, 21, 26, 34–36, 175  
Małolepszy Eugeniusz 174  
Marcel Gabriel 152  
Marden Orison Swett 95  
Maritain Jacques 152  
Markandeya 172  
Marks Karol 152  
Maryniarczyk Andrzej 153, 155  
Matecki Teofil 54  
Matsjendranatha (Matsyendranātha) 19, 32, 171–174  
Mazur Natalia 13  
MEB 63, 64  
Menuhin Yehudi 135  
Michalski Stanisław 95  
Mickiewicz Adam 72, 99  
Mierosławski Ludwik 53  
Mikulski Antoni 112, 113, 117  
Mohan A.G. 142  
Monier-Williams Monier 43, 175  
Morawski Józef 52  
Mounier Emmanuel 152  
Muktananda Swami 128  
Müller Friedrich Max 43, 58  
Muller-Ortega Paul Eduardo 25, 35  
Muñoz Adrián 17, 34, 175
- Nałęcka Danuta 134, 144  
Naraharinath Yogi 32, 33, 171  
Niedaszkowski Bartosz 134  
Nietzsche Friedrich Wilhelm 95, 117, 152

- Nisargadatta Maharaj (właśc. Maruti Shivrapant Kambli) 128
- Ochorowicz Julian 96
- Olcott Henry Steel 60, 169
- Ong Walter 9
- Ostwald Wilhelm 102
- Pajzderska Helena Janina 95
- Pancham Singh 46
- Patańdżali (Patañjali) 18, 34, 38–41, 45, 150, 161–163, 166, 168, 171, 172, 174
- Pawłowski Adam 95
- Payot Jules-Antoine 96, 97, 117
- Pieczynska Małgorzata 139
- Pihan-Kijasowa Alicja 55, 64
- Pilecki Witold 115
- Platon 67, 84
- Płotka Elżbieta 140, 146
- Polański Kazimierz 9
- Potocki Józef Karol 96, 117
- Prus Bolesław (właśc. Aleksander Głowacki) 96, 97, 101, 117
- Przybysz Natalia 139
- Quimby Phineas 99
- Raczyński Roger 53
- Radcliffe-Brown Alfred 11
- Radhakrishnan Sarvepalli 151, 155, 175
- Radziwiłł Karol Stanisław, książę 72
- Ram Kumar Rai 47
- Ramacharaka Yogi (właśc. Atkinson William Walker) 67, 73, 74, 77, 91, 109–111, 113, 117
- Ramakrishna Paramahansa (właśc. Gadadhar Chatterjee lub Gadadhar Chattopadhyay) 32, 34, 98, 105, 109
- Ramamurti Viswanatha 142
- Ramananda 166
- Ramanudża 167
- Raveh Daniel 41, 47
- Reignier Jude 135, 145
- Reszke Robert 126, 145
- Rhone Christine 174
- Rothstein Mikael 175
- Royle John Forbes 58–60, 64
- Ruciński Filip 115, 118
- Russell Bertrand 152, 154
- Ruyter Nancy Lee Chalfa 112, 118
- Sacha-Piekło Małgorzata 47
- Samuel Geoffrey 35
- Sadow Eugene 44, 141
- Santorski Jacek 135
- Santucci James A. 175
- Sartre Jean Paul 152
- Sawa Przemysław, ksiądz 13
- Scheler Max 152
- Schopenhauer Artur 95, 117
- Shamdasani Sonu 126, 145
- Sharma Chris 133
- Sharma Debabrata Sen 31, 34, 35
- Sharma T.R.S. 141
- Shāstrī Mukunda Rāma 33
- Sieradzki Makary 114, 115, 118
- Singh Jaideva 25, 34
- Singh Pancham 34, 46
- Singleton Mark 47–49, 60, 64, 112, 118, 134, 136, 139–142, 144, 145, 147, 148
- Sjoman Norman 141
- Skrupskelis Ignas K. 71, 90
- Słowacki Juliusz 72, 73, 99
- Stala Natalia 40, 47
- Star Susan Leigh 122, 144
- Starkman Józef 114, 117, 175
- Starża-Dzierżbicki Jan 111, 117
- Stebbins Genevieve 109, 112, 117, 118
- Stępień Katarzyna 153, 155
- Stögbauer Adam 95, 117
- Strauss Anselm L. 121, 122, 144, 145, 147, 148
- Streeter Chris C. 134, 145
- Suchodolski Bogdan 51, 53, 64, 149, 155
- Sułkowski Antoni 52
- Swatmarama (Svātmārāma) 18, 171
- Swenson David 124, 125
- Szczepański Jan 51
- Szopa Janusz 107, 118, 127, 128, 134, 144–146

- Szulc Kazimierz 53  
Szymańska Beata 47
- Śankara Adi 160  
Świerżowska Agata 44, 47, 99, 106, 115, 118
- Tarnawski Apolinary 67, 98  
Teichmuller Gustaw 102  
Teilhard De Chardin Pierre 152  
Thoreau Henry 86  
Trzeciński Łukasz 47
- Underwood Sarah Jean 125  
Urban Hugh B. 47
- Vasu Srisa Chandra, Rai Bahadur 46  
Vitz Paul C. 153, 155  
Vivekananda Swami (właśc. Narendranath Datta) 43, 69, 73, 90–92, 105, 109–111, 117, 140, 146
- Wacáspati Miśra 168  
Wallis Christopher D. 18, 35  
Wegner Leon 53  
Whicher Ian 47  
White David Gordon 44, 47, 175  
Whitehead Alfred North 152, 154  
Wilson Bryan R. 123, 146  
Wilson Horace Hayman 58  
Wise Thomas A. 58  
Wjasa (Vyāsa lub Wedawjasa (Vedavyāsa)) 39, 40, 158, 168, 171, 172, 174  
Wojtyła Karol 152, 155, 156  
Wrzeszcz Zofia 175  
Wrzosek Adam 56, 65  
Wujastyk Dagmar 57–59, 64, 65
- Yogendra Yadav (właśc. Salim Yadav) 44
- Zaborowski Robert 95  
Zaremba Waclaw 55–61, 63–66

*Indeks przygotowała Kamila Gęsikowska  
przy współpracy Dągmary Wasilewskiej*





Redaktor Agnieszka Plutecka

Projektant okładki Magdalena Starzyk

Redaktor techniczny Małgorzata Pleśniar

Korektor Lidia Szumigala

Łamanie Bogusław Chruściński

Copyright © 2017 by  
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego  
Wszelkie prawa zastrzeżone

**ISSN 0208-6336**

**ISBN 978-83-226-3113-3**  
(wersja drukowana)

**ISBN 978-83-226-3114-0**  
(wersja elektroniczna)

Wydawca  
**Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego**  
**ul. Bankowa 12B, 40-007 Katowice**  
[www.wydawnictwo.us.edu.pl](http://www.wydawnictwo.us.edu.pl)  
e-mail: [wydawus@us.edu.pl](mailto:wydawus@us.edu.pl)

---

Wydanie I. Ark. druk. 11,75. Ark. wyd. 14,0. Papier  
offset. kl. III, 90 g Cena 20 zł (+ VAT)

Druk i oprawa: "TOTEM.COM.PL Sp. z o.o." Sp.K.  
ul. Jacewska 89, 88-100 Inowrocław



ISSN 0208-6336  
Cena 20 zł (+ VAT)

ISBN 978-83-226-3113-3



Więcej o książce

