

YOGA [joga] – jedna z sześciu klasycznych szkół filozofii ind. (darśana) uznających autorytet *Ved* (āstika), której podstawę stanowią *Yogasūtry* przypisywane Patañjalemu (ok. III w. po Chr.); y. tradycyjnie łączona jest z dualistycznym systemem klasycznej sām̐khyi, przedstawionym w *Sām̐khyakārice* Īśvarakṛṣṇy (IV–V w.).

CHARAKTERYSTYKA YOGI. Y. może być rozpatrywana jako zróżnicowana wewnętrznie, wielowątkowa tradycja praktyk ascetyczno-medytacyjnych, której początki sięgają czasów kultury miejskiej dorzecza Indusu (ok. 3 tys. przed Chr.). Termin „yoga” (od yuj – „ujarzmiać”, „łączyć”) – ma kilka znaczeń: 1) teoria rozwoju duchowego prowadzącego do wyzwolenia (mokṣa) z kręgu wcieleń (saṁsāra); 2) stan skupienia świadomości bądź stopień kontroli umysłu; 3) zdolność zapanowania nad zjawiskami świadomościowymi, rozwijana dzięki praktyce medytacyjnej; 4) praktyczna metoda, ćwiczenie ułatwiające postępowanie na ścieżce duchowego rozwoju; 5) powściągnięcie wszelkich zjawisk świadomościowych. Ostatnie ze znaczeń stanowi przedstawioną przez Patañjalego (citta vṛtīti nirodha – *Yogasūtra*, I 2) definicję docelowego stanu praktyki.

W ind. kulturze y. jest często traktowana jako synonim wszelkiej duchowej, etycznej bądź psychofizycznej samodyscypliny. W *Bhagavadgīcie* – filozoficznym epizodzie wielkiego eposu *Māhabhārata* (IV w przed Chr. – IV w. po Chr.) – przedstawiona została popularna typologia y.: 1) karma-y., czyli y. bezinteresownego działania, wolnego od pragnienia skutku działania, które nie przynosi splamień karmicznych; 2) jñāna-y., czyli y. poznania usuwającego niewiedzę (avidyā), największą przeszkodę na ścieżce wyzwolenia; 3) bhakti-y., czyli y. oddania, wiodąca praktykującego ku sferze boskiej bądź absolutnej, z którą stara się zjednoczyć w trakcie praktyki.

Najogólniej można scharakteryzować y. jako świadomie ukierunkowane działanie jednostki, zmierzające do ponadmysłowego i ponadintelektualnego doświadczenia, któremu nadawana jest wartość duchowa (K. Werner). Doświadczenie to prowadzi do wglądu w naturę rzeczy oraz pogłębienia samowiedzy. Y. pozwala osiągnąć stan jednopunktowego (ekagrātā) skupienia świadomości, w którym człowiek transcenduje wszelkie

ograniczenia wynikające z jego psychofizycznej kondycji oraz dokonuje radykalnej przemiany duchowej (M. Eliade).

Choć praktyki y. zestawiane są często z religią lub z mistycyzmem, należy podkreślić różnice. Z religią łączy y. przekonanie o istnieniu transcendentnego celu oraz o możliwości czy powinności jego osiągnięcia. W trakcie wędrówki ku wyzwoleniu (mokṣa, kaivalya), uznawanemu za dobro absolutne, dla yogina większą wartość ma osobiste bezpośrednie doświadczenie niż ufność towarzysząca wierze w prawdy religijne. Y. kładzie nacisk na autonomię bytu ludzkiego oraz na potencjał samowyzwolenia tkwiący w człowieku. Od mistycyzmu różni y. nastawienie do przeżywanych doświadczeń i sposobów ich indukowania. Y. to ściśle kontrolowany proces głębokiego skupiania świadomości, prowadzony pod opieką zaawansowanego w praktyce przewodnika-mistrza (guru), który zalecane uczniowi metody wypróbował na sobie.

PRZEDSTAWICIELE I ODZIAŁYWANIA Z INNYMI SZKOŁAMI. *Yogasūtry* – najstarszy zachowany traktat y. stanowi próbę asymilacji najważniejszych nurtów y. znanych w czasach Patañjalego (ok. III w.). Wysiłek autora czy kompilatora *Yogasūtr* koncentruje się na trzech zadaniach: 1) przedstawieniu wspólnej teoretycznej wykładni dla różnych nurtów praktyk ascetycznych, wywodzących się z czasów przedvedyjskich; 2) opracowaniu ogólnego modelu medytacji, integrującego istniejące schematy (norodha-y. – y. z powściągnięciem, pozwalająca na utrzymanie całkowitego bezruchu ciała i umysłu, oraz samāpatti-y. – y. z pogłębieniem wglądu poznawczego). Mimo odmiennej wewnętrznej dynamiki, okazują się one komplementarnymi opisami jednego złożonego procesu ujarzmiania zjawisk świadomościowych (citta-vṛtti); 3) przystosowaniu do potrzeb y. filozoficznego języka sāmkhya, wypracowanego w upaniśadach i *Mahābhāracie*.

Yogasūtry doczekały się licznych komentarzy. Dokumentują one proces adaptacji założeń klasycznej y. do potrzeb innych systemów filozofii ind., zyskujących na popularności w kolejnych wiekach, np. vedānty lub tradycji tantrycznej (jak haṭha-y). Niektórzy komentatorzy próbowali godzić wątki typowo yogiczne z doktryną własnej szkoły, kosztem zatracenia spójności i koherentności interpretowanego dzieła. Pierwsi egzegeci sūtr starali się opierać swoje interpretacje na filozoficznych założeniach sāmkhya.

Najstarszym zachowanym komentarzem jest *Yogabhāṣya* przypisywana Vyāsie (ok. VII w.). Komentarz wywarł ogromny wpływ na interpretatorów problematycznych frg. dzieła Patañjalego. Vyāsa reprezentował teistyczny, ściśle bramiński nurt tradycji sām̄khyi-y., znany z upaniṣady *Śvetāśvatara*. Rozwinął wątki podejmowane przez Vārṣaganyę, wybitnego nauczyciela sām̄khyi. Autor *Yogabhāṣyi* wymienił legendarnych mistrzów tej szkoły – Āsuriego, Jaigīṣavyi, Avaty oraz cytował, wg późniejszych komentatorów, Pañcaśikhę.

Kolejny komentarz *Yogasūtra-bhāṣya-vivarāṇa*, zw. *Vivarāṇa*, pozostawał zapomniany do pierwszej poł. XX w. Niektórzy badacze przypisują ten tekst Śaṅkarze (VIII w.), ponieważ autor *Vivarāṇy* odniósł się do *Yogasūtr* i *Bhāṣyi* z punktu widzenia advaitavedānty, nie kryjąc krytycznego stosunku do założeń filozoficznych y. i sām̄khyi. Za najważniejszą praktykę y. uznał skupianie się na Bogu (Īśvara).

Vācaspati Miśra (IX w.), autor komentarza *Tattvavaiśārādī*, dokonał – świadczących o niezwyklej erudycji – interpretacji podstawowych traktatów wszystkich klasycznych darśan. Komentarz do *Yogasūtr* zawiera wnikliwe rozważania filozoficzne i epistemologiczne.

Rājamārtāṇḍavṛtti (XI w.) – komentarz króla Bhojadevy, pobożnego wyznawcy Śivy, jest przykładem krytycznego, choć niezbyt oryginalnego odczytania nagromadzonej od czasów powstania sūtr literatury komentatorskiej. Vijñāna Bhikṣu (XVI–XVII w.), autor *Yogavārtiki*, dokonał analizy dzieła Patañjalego z vedāntycznego punktu widzenia. Próbując uzgodnić tezy Patañjalego z teistycznym nurtem vedānty, skrytykował głoszoną przez advaitavedāntystów doktrynę mayavedy, wg której niewiedza ma charakter iluzoryczny.

W tekście Patañjalego brak wskazówek na temat jego znajomości innych systemów filozofii bramińskiej. Nie pojawia się np. żadna aluzja do czterech środków poznania (pramāṇa) wskazywanych przez szkołę nyāyi bądź do atomistycznej teorii vaiśeṣiki. W komentarzu Vyāsy natrafiamy na wyraźne nawiązania do tez głoszonych przez tę ostatnią szkołę. Autor *Bhāṣyi* (IV 14) próbował pogodzić teorię atomistyczną z jogiczną koncepcją konstytucji przedmiotów materialnych w odniesieniu do elementów subtelných (tanmātra).

Utrzymywał, że z *guṇ* tworzących naturę przedmiotu ujmowania, dzięki jednorodności ich przemiany, wyłania się pojedynczy skutek w postaci jednego z pięciu elementów subtelnych (boskiego dźwięku, czucia, barwy, smaku lub zapachu). Z niego wyłania się kolejny skutek, mający postać atomu (atomu przestrzeni, wiatru, ognia, wody lub ziemi). Trwająca przemiana sprawia, że atomy łączą się i tworzą drzewa, góry, ziemię itd. Spaja je ze sobą moc przylegania, żaru i ruchliwości oraz miejsce, które dany przedmiot zajmuje w przestrzeni. Koncepcję tę szczegółowo rozwinął Vācaspati Miśra w *Tattvavaisāradī* (I 44). Stwierdził, że atom ziemi wytwarzany jest ze wszystkich pięciu elementów subtelnych, choć dominuje w nim element zapachu. Atom wody powstaje z czterech elementów, czyli ze wszystkich, z wyjątkiem zapachu – przeważa smak. Na atom ognia składają się pozostałe 3 elementy (z wyjątkiem zapachu i smaku), a dominację przejmuje barwa. Atom wiatru wytwarzany jest z czucia i dźwięku, z których drugi jest przeważający. Atom powietrza wyłania się z boskiego dźwięku.

W *Yogasūtrach* znajdujemy rozmaite terminy typowe dla tekstów buddyjskich (m.in. skupienie (*samādhi*), poznanie prawdy (*prajñā*), dyspozycja (*vāśana*), złoże karmiczne (*āśaya*), myślenie (*vitarka*), przenikanie (*vicara*), a także buddyjskie cnoty czy stany doskonałe (*brahmavihāra*): życzliwość (*maitrā*), zadowolenie (*muditā*), współczucie (*karuṇā*) i niewzruszoność (*upekṣā*).

Niektórzy badacze filozofii ind. (R. Garbe, H. Jacobi) utrzymują, że buddyści zapożyczyli terminologię z tradycji *y.* i *sāṃkhya*. Inni zauważają, że pojęcia typowo buddyjskie pojawiają się głównie w czwartej części *Yogasūtr* i są późniejszymi dodatkami do zasadniczego korpusu dzieła (E. Frauwallner). Starają się dowieść (m.in. G. J. Larson), iż filozofia klasycznej *y.* w pierwszych stuleciach po Chr. zapożyczyła terminologię buddyjską z *Abhidharmakośi* oraz *Abhidharmakośabhāṣyī* Vasubandhu (ok. V w.). Wg nich, hybrydalny system Patañjalego odczytany zgodnie z wykładnią *Yuktidīpikī*, jednego z najważniejszych komentarzy do *Sāṃkhyakārikī*, reprezentuje poglądy Vindhyaśāstra, nauczyciela *sāṃkhya* z ok. IV w. po Chr.

Niektórzy uczeni (L. de la Vallée Poussin, T. G. Mainkar), nie mając jednoznacznych dowodów dotyczących przenikania określonych idei pomiędzy

szkołami buddyjskimi a sām̄khya-yogicznymi, stwierdzają wzajemne wpływy i ograniczają się do wyliczenia terminów wspólnych tekstom obu tradycji. Liczne aluzje i echa debat filozoficznych toczonych z idealistycznymi szkołami buddyjskimi, dotyczących natury umysłu, istnienia jaźni oraz statusu bytowego przedmiotów zewnętrznych, odnaleźć można w komentarzach Vyāsy i Vācaspatiego Miśry.

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA I TEZY SZKOŁY. Należy wskazać 6 głównych założeń podzielanych przez y. z tradycją sām̄khyi: 1) wszelka aktywność i zmiana związane są z działalnością nieświadomej i niestworzonej przyrody (prakṛti), przejawiającej się na 3 sposoby (guṇy): przejrzystość (sattva), zmienność (rajas) oraz stałość (tamas); 2) złożona i różnorodna rzeczywistość przedmiotowa – zarówno fizyczna, jak i psychiczna – ma charakter trójguṇowy i podlega wspólnym prawom przyrody, w tym prawu przyczynowo-skutkowemu (satkāryavāda), głoszącemu preegzystencję możliwych skutków w nieprzejawionej praprzyczynie (pradhāna); 3) byt podmiotowy, jaźń, czysta świadomość czy też duch (puruṣa) jest niezłożony, bierny, niezmienny i niezaangażowany; 4) aktywność świadomości empirycznej (citta) – będącej wytworem przyrody (prakṛti), nie ducha (puruṣa) – oraz kontakt (saṁyoga) podmiotowej i przedmiotowej sfery rzeczywistości rodzi błąd poznawczy, polegający na przypisaniu cech wiecznej, niezmiennej jaźni aktualnie poznającemu, zmiennemu podmiotowi empirycznemu (i odwrotnie); 5) usunięcie błędu poznawczego i niewiedzy (avidyā), która stanowi przyczynę cierpienia, dokonuje się przez poznanie rozróżniające (vivekakhyāti) puruṣę od prakṛti; 6) zarówno uwikłanie w saṁsāre, jak i wyzwolenie się z niej (kaivalya) nie dotyczy podmiotu absolutnego (puruṣa), lecz sattvicznej buddhi, czyli wtórnej, instrumentalnej podmiotowości będącej wytworem prakṛti.

O autonomii systemu y. klasycznej względem szkoły sām̄khyi świadczą 3 istotne cechy: 1) odmienne założenia metodologiczne; 2) oryginalna struktura doktryny; 3) wypracowanie własnej terminologii (np. citta, aliṅga, asmitāmātra, vṛtti, pratyaḥ). Główną metodą sām̄khyi jest ćwiczenie świadomości (abhyāsa – powtarzanie, wprawianie się), które służy rozróżnieniu i studiowaniu dwudziestu pięciu „takości” rzeczywistości przedmiotowej (tattva). W y. równie istotną rolę jak abhyāsa odgrywa

bezpragnieniowość, asceza (*vairāgya*), która służy wygaszeniu wszelkich zjawisk świadomościowych (aktów poznawczych, emocjonalnych i wolitywnych), nie wyłączając prawdziwego poznania. Specyfika y. wynika z przekonania, że do dokonania zupełnej przemiany duchowej (*mokṣa*) konieczne jest nie tylko adekwatne poznanie (*pratyakṣa*) natury rzeczywistości, ale zapanowanie nad zjawiskami świadomościowymi, a ostatecznie całkowite ich powściągnięcie (*nirodha*). Medytacja sprzyjająca pogłębieniu wglądu poznawczego oraz asceza zmierzająca do porzucenia wszelkich pragnień, stanowią filary yogicznej metody samodoskonalenia.

W drugiej części *Yogasūtr* omówione zostały podstawowe techniki integracji osobowości, intensyfikujące proces rozwoju duchowego: trójczłonowa praktyka wstępna zw. *kriyā-y.* (tamże, II 1–2) oraz ośmioczłonowa metoda główna zw. *yogāṅgā* lub *aṣṭāṅgā-y.* (tamże, II 16–27). Na pierwszą składają się: 1) asceza (*tapas*); 2) medytacja (*svādhyāya*) polegająca na powtarzaniu oczyszczających mantr (np. OM) lub studiowaniu i recytowaniu nauk o wyzwoleniu; 3) skupianie się na *Īśvarze*. Jej celem jest wstępne przygotowanie adepta do praktyki duchowej przez wytworzenie odpowiednich nawyków (*saṃskāra*). *Kriyā-y.* sprzyja osiągnięciu należytego skupienia oraz osłabieniu uciążliwości (*kleśa*) wywołanych przez niewiedzę (*avidyā*).

Na ośmioczłonową praktykę y. składają się: 1) zasady moralne (*yama*): powstrzymanie się od krzywdzenia, kłamstwa, kradzieży, aktywności seksualnej, posiadania; 2) praktyki ascetyczno-mistyczne (*niyama*) zmierzające do oczyszczenia zarówno ciała, jak i umysłu (ćwiczenie się w stanie zadowolenia bez względu na sytuację, wprawianie się w ascezie, czyli cierpliwe znoszenie przeciwieństw, np. gorąca i zimna, studiowanie nauk o wyzwoleniu oraz skupianie się na *Īśvarze*); 3) pozycja ciała (*āsana*), która powinna zapewnić wygodne trwanie w bezruchu przez długi okres medytacji; 4) powściągnięcie *prāṇy* (*prāṇayāma*), czyli zapanowanie nad biegiem witalnej energii we wszystkich jej przejawach, m.in. przez kontrolę oddechu; 5) wycofanie zmysłów z przedmiotów poznania (*pratyāhāra*); 6) przykucie uwagi (*dhāraṇā*) do wybranego przedmiotu medytacji; 7) kontemplacja (*dhyāna*), czyli przytrzymanie uwagi na danym przedmiocie przez dowolnie długi czas;

8) skupienie (samādhi), czyli wgląd poznawczy uzyskany dzięki kontemplacji i zatarciu różnicy między podmiotem a przedmiotem. Kolejność członów aṣṭāṅga-y. ma charakter raczej logiczny niż chronologiczny.

FILOZOFICZNA ORYGINALNOŚĆ YOGI. Oryginalność filozoficznej doktryny y. na tle innych szkół ind. polega na zaawansowanej i wnikliwej analizie procesów psychomentalnych, przy jednoczesnym niewielkim zaangażowaniu w kwestie ontologiczne czy teologiczne. Choć niektórzy interpretatorzy sūtr eksponują wątek teistyczny, zalecane przez Patañjalego skupianie się na Īswarze odgrywa rolę praktyki pomocniczej. Na szczególną uwagę zasługuje yogiczna koncepcja świadomości empirycznej (citta) – dynamicznej, wielopoziomowej struktury obejmującej także warstwę nieświadomą (cetas) – znacznie bardziej rozbudowana niż jej sām̄khyczny odpowiednik, tj. koncepcja organizmu psychicznego (antaḥkaraṇa). Tezy ontologiczne pełnią w y. funkcję pedagogicznych zaleceń, służących jako pomoc w praktyce yogicznej. Zamiarem Patañjalego nie jest dostarczenie adeptowi y. gotowej wizji świata, którą mógłby przejąć w warstwie czysto teoretycznej, nie zmieniając postępowania i nastawienia do rzeczywistości. Autor *Yogasūtr* pragnął wdrożyć yogina we właściwe procedury poznawcze, które zapewnią mu uzyskanie właściwego źródłowego oglądu świata.

Psychologia y. przyjmuje wspólne niemal całej tradycji ind. założenie o odrębności jaźni i umysłu. Utożsamianie umysłu czy też świadomości empirycznej (citta) z całkowicie odęną różną jaźnią prowadzi, zdaniem Patañjalego, do wytworzenia błędnego obrazu świata i samego siebie, do niewiedzy (avidyā) – źródła wszelkiego cierpienia (duḥkha). Występują zatem w y. 2 rodzaje podmiotowości określanej mianem „widza” (draṣṭṛi): 1) widz zjawiskowy – aktualnie poznający podmiot; podmiotowość tego rodzaju jest względna, zmienna w czasie, gdyż ulega różnym uwarunkowaniom (np. zmianie ulegają emocje, poziom wiedzy, stopień skupienia uwagi); 2) widz absolutny – podmiotowość niezmienna, wieczna jaźń, czysta, beztreściowa świadomość (puruṣa). Pierwszy rodzaj podmiotowości jest dany bezpośrednio, drugi niejako „zadany”.

Linia przekazu filozofii y. zainicjowana przez Patañjalego, podobnie jak tradycja sām̄khyi, nie przetrwały, choć *Yogasūtry* zachowały w kulturze

ind. rangę niekwestionowanego autorytetu. Wśród współczesnych myślicieli uważających się za kontynuatorów tej tradycji, wymienić należy Hariharānandę Āraṇyę (1869–1947), który podjął próbę reaktywowania szkoły, powołując do życia aśram sām̄khyi-yogi Kapila Maṭha w Madhupurze.

The Y.-System of Patañjali, or The Ancient Hindu Doctrine of Concentration of Mind (tłum. i oprac. J. H. Woods), C (Mass.) 1914, 1927², Delhi 1988; S. Dasgupta, *Y. Philosophy and Religion*, Ca 1924, Delhi 1987; tenże, *Y. Philosophy in Relation to Other Systems of Indian Thought*, Ca 1930, Delhi 1996; J. W. Hauer, *Der Y. als Heilweg*, St 1932 (pt. *Der Y. Ein indischer Weg zum Selbst*, St 1958², Südergellersen 1983³); *Y. Philosophy of Patañjali* (oprac. Sāwmi Harihrānanda Āraya), Ca 1963, 1981³; F. V. Catalina, *A Study of the Self Concept of Sām̄khya Y. Philosophy*, Delhi 1968; G. M. Koelman, *Patañjala Y. From Related Ego to Absolute Self*, Poona 1970; K. Werner, *Y. and Indian Philosophy*, Delhi 1977; G. Feuerstein, *The Philosophy of Classical Y.*, Mch 1980; *Klasyczna joga indyjska. Jogasutry przypisywane Patañdzalemu i Jogabhaszja czyli komentarz do Jogasutr przypisywany Wjasie* (tłum. i oprac. L. Cyboran), Wwa 1986; *The Complete Commentary by Śaṅkara on the Y. Sūtras* (tłum. i oprac. T. Leggett), Delhi 1990; P. Schweizer, *Mind/Consciousness Dualism in Sām̄khya-Y. Philosophy*, PPR 53 (1993), 845–859; I. Whicher, *The Integrity of Y. Darśana. A Reconsideration of Classical Y.*, Albany 1998; M. Jakubczak, *Poznanie wyzwalające. Filozofia jogi klasycznej*, Kr 1999; H. Coward, *Y. and Psychology. Language, Memory and Mysticism*, Albany 2002; Y. Grinshpon, *Silence Unheard Deathly Otherness in Patañjala-Y.*, Albany 2002; M. Jakubczak, *Doświadczenie mistyczne w jodze klasycznej*, w: *Między wiarą a gnozą. Doświadczenie mistyczne w tradycjach Orientu*, Kr 2003, 35–109; *Y. The Indian Tradition*, Lo 2003; M. Jakubczak, *Czy mistyk potrzebuje filozofii? Rozważania nad filozoficzną interpretacją „Jogasutr”*, w: *India in Warsaw*, Wwa 2006, 135–151.

Marzenna Jakubczak