

**AGATA ŚWIERZOWSKA, *JOGA. DROGA DO TRANSCENDENCJI*,  
WAM, KRAKÓW 2009, SS. 314**

Książka Agaty Świerzowskiej znakomicie wpisuje się w formułę serii wydawnictwa WAM „Mała biblioteka religii”. Jest systematycznym wprowadzeniem w dziedzinę zjawiska indyjskiej jogi, począwszy od czasów przedaryjskich, a skończywszy na recepcji jogi w krajach cywilizacji zachodniej oraz powstaniu synkretycznego fenomenu, czyli jogi chrześcijańskiej. Nota redakcyjna na początku książki stwierdza: „(...) Teksty niniejszej serii mają charakter wprowadzenia, koncentrując się na początkach, księgach świętych, tradycji, praktykach, nauce, konfrontacji-dialogu z chrześcijaństwem, podając również podstawową bibliografię do dalszych studiów”.

Praca wypełnia wszystkie postawione wyżej kryteria. Dodatkową zaletą jest umieszczenie wskazówek bibliograficznych po każdym rozdziale, co znacznie ułatwia czytelnikowi pracę z tekstem.

W obliczu obecnego zalewu rynku literaturą na temat tradycji duchowych Indii (w tym jogi) autorka dokonała rozsądnego wyboru, wybierając tłumaczenia i analizy dotyczące przedmiotu badań, które ukazały się w języku polskim, m.in. takich badaczy, jak L. Cyboran, M. Kudelska czy M. Jakubczak. W ukształtowaniu zaś struktury pracy wzorca dostarczył autorce znany badacz Georg Feuerstein.

Problem opisanie tradycji jogi nie jest zadaniem łatwym. Aby w pełni się z niego wywiązać, należałoby pokazać przedmiot badań – jogę, po pierwsze, w wielości jej odmian i wpływów, które wykraczają poza subkontynent indyjski, po drugie, w powiązaniu z wszystkimi obszarami kultury duchowej Indii. Ze względów praktycznych (rozmiar pracy) oraz merytorycznych (wspólny opis dość różnych tradycji religijnych) jest to jednak niemożliwe.

Rozdział pierwszy jest poświęcony problemowi zdefiniowania zjawiska: „W najszerszym rozumieniu tego terminu joga jest powstałą w Indiach dyscypliną, która obejmuje wszelkie techniki samodoskonalenia, medytacji i ascezy (...) prowadzące do różnie rozumianej doskonałości duchowej, doświadczenia transcendencji i wyzwolenia się z sansary – koła narodzin i śmierci. (...) Tak szerokie ujęcie sprawia, że termin joga może odnosić się do wszelkich praktyk duchowych stanowiących część dowolnego systemu filozoficznego czy religijnego” (s. 10).

Można zatem określać jogę jako hinduską, buddyjską, dżinijską, a także zauważyć jej wpływ na islam (w jego nurcie mistycznym) w Indiach. Autorka celowo pomija wspomniane tradycje religijne, ograniczając się do tradycji ortodoksyjnej, której poszczególne nurty uznają autorytet Wed jako świętych ksiąg. Świerzowska skupia się na rozwoju doktryn i praktyk religijnych, które w toku ewolucji indyjskiej myśli filozoficzno-religijnej stały się fundamentem tzw. jogi klasycznej, czyli systemu skompilowanego przez

mędrca Patańdzalego (około II w. n.e.) oraz nurtów tzw. postklasycznych, powstałych kilka wieków później.

Autorka wyodrębnia cechy kluczowe, obecne w wielu różniących się odmianach ścieżek jogicznych, które stanowią o ich przynależności do tego zjawiska. Składają się na nie: wstępne przygotowanie etyczne praktykującego, ideał wyzwolenia, praktyczny charakter ścieżki duchowej, znaczenie wysiłku osobistego, kluczowa rola guru oraz struktura inicjacyjna.

W rozdziale drugim autorka wprowadza czytelnika w badania przedaryjskiej kultury Indii, czyli cywilizacji doliny Indusu lub Harappy – Mohendzo Daro. Zwraca uwagę na znalezione przez archeologów figurki ludzkie w niecodziennych pozycjach ciała, przypominających jogiczne *asany*. Zaznacza również przypuszczalne związki pierwotnych form jogi z tradycją szamanistyczną.

W następnym rozdziale przechodzi do tradycji Wed, źródeł kultury indyjskiej. Poszukuje w tekstach Wed, Brahmanów i Aranjaków śladów jogi archaicznej. Opisuje proces sublimacji rytuału „ofiary”, dominującego w tradycji wedyjskiej, w kierunku wyłonienia się idei ofiary wewnętrznej, która spełniana jest właśnie za pomocą praktyk jogicznych.

Rozdział czwarty jest poświęcony tekstom Upaniszad (V/VI w. p.n.e.). Znajdziemy w nich tzw. jogę samopoznania umysłu, opartą na powstrzymaniu i uspokojeniu zmysłów. Świerzowska zaznacza, że nauki Upaniszad nie zawierają jeszcze „technik” jogicznej, ale mamy już opisy praktyk, określona jest dyscyplina jogiczna oraz poruszana kwestia nadnaturalnych mocy – *siddhi*.

Następnie autorka pokazuje różnorodność ścieżek jogi w *Bhagawadgicie* (około III w. p.n.e.), traktacie będącym częścią mitologicznego eposu *Mahabharata*. W rozmowie bohaterów utworu, Ardżuny i Kriszny, na plan pierwszy wybija się tzw. karmajoga, gdzie główne miejsce zajmują następujące idee: *karman* – właściwy czyn, *dźniana* – wiedza wyzwalająca oraz *bhakti* – mistyczna jedność z bóstwem. Wymienione elementy powinny rozwijać się we wzajemnej równowadze (*samatwa*).

W rozdziale szóstym pt. *Klasyczna joga indyjska* autorka zaczyna systematyczny przegląd teorii i praktyk jogi. Stwierdza, że kulminacyjnym punktem w trwającym wiele wieków rozwoju jogi stają się *Jogasutry* Patańdzalego, w których zawiera on pełny wykład przemyślanego systemu asztangajogi, czyli „jogi ośmioczłonowej”. Autorka daje wykładnię tego systemu, wyjaśniając jednocześnie wiele kluczowych pojęć filozoficzno-religijnych.

W rozdziale następnym Świerzowska charakteryzuje wiele różnych nurtów jogi, które pojawiają się kilka wieków po *Jogasutrach*. Odrzucają one dualizm tego systemu (*purusza-prakriti*), w zamian głosząc ostateczną jedność i tożsamość wszystkiego. Celem soteriologicznym tych nowych tradycji jest odkrycie owej pierwotnej jedności rzeczywistości ostatecznej. Autorka opisuje tradycję dźnianajogi, jogi wiedzy, a następnie charakteryzuje obszerny nurt tantry oraz jego główne elementy, takie jak: postać guru, inicjacja, rytuał gurujogi, mantra i jantra. Na tle tradycji tantry przedstawia mantrajogę – jogę dźwięku (tutaj uwypukla szczególną rolę mantry OM), nadajogę – wsłuchiwanie się w wewnętrzny dźwięk, jantrajogę – opartą na wyobraźni i budowaniu złożonych wizualizacji. Następnie omawia ścieżki hathajogi i kundalinijogi. Autorka podkreśla znaczenie ciała jako płaszczyzny i narzędzia wyzwolenia duchowego w tych

systemach. Następnie wymienia podstawy mistycznej czy też subtelnej fizjologii oraz strukturę hathajogi, tj. praktyki oczyszczające *jama* i *nijama*, *asany*, *mudry* – ezoteryczne gesty, *bandhy* – praca z ośrodkami energetycznymi, *pratjahara* – wycofanie zmysłów, *pranajama* – ćwiczenia oddechowe i *dhajana* – medytacja.

Tematem rozdziału ósmego jest joga współczesna. Rodzi się ona na styku tradycji i wpływów zachodnich, w związku z odradzaniem się świadomości narodowej i odkrywaniem własnych korzeni przez Hindusów na przełomie XIX i XX wieku. Autorka przedstawia biografie kluczowych postaci, których działalność ukształtowała współczesne zjawisko jogi, tak że przekroczyło ono granice subkontynentu indyjskiego. Rozpoczyna od osoby Swami Vivekanandy, poprzez Aurobindo Goshe'a, Swami Kavalayanandę, Swami Sivanandę, Tirumalai Krishnamacharyę, kończąc na trojgu uczniach tego ostatniego: Indrze Devi, B.K.S. Iyengarze i K.P. Joisie.

Rozdział dziewiąty jest poświęcony jodze chrześcijańskiej. Zjawisko to zostaje opisane, począwszy od działalności benedyktyńskiego mnicha Jeana-Marie Dechaneta, który z ostrożnością odnosił się do wykorzystywania praktyk indyjskiej jogi w duchowym życiu chrześcijanina. Jednak ostatecznie Dechanet zaadaptował w swoim autorskim systemie część pozycji asan i praktyk oddechowych pranajamy. Metoda Dechaneta, stosunkowo mało znana w Europie, zyskała dużą popularność za oceanem. W USA praktyki chrześcijańskiej jogi rozwijają się dynamicznie, znacznie rozbudowano tam bazowy system benedyktyna, począwszy od zwiększenia ilości pozycji (asan), poprzez dodanie sesji relaksacyjnych i śpiewanie pieśni religijnych.

Książkę kończy krótkie przedstawienie historii jogi w Polsce. Autorka wiąże ją przede wszystkim z osobą Wincentego Lutosławskiego (1863–1954), filozofa i profesora na uniwersytetach w Wilnie i Krakowie. Lutosławski zetknął się z jogą w czasie swoich podróży zagranicznych, lecz w praktyce zainteresował się tą tradycją dopiero w obliczu choroby, która go dotknęła. Jego publikacje są pierwszymi wprowadzeniami w dziedzinę jogi w języku polskim w Rzeczypospolitej po odzyskaniu niepodległości, były też jedynymi analizami w czasach powojennych.

Publikacja Agaty Świerzowskiej jest wygodnym kompendium wiedzy na temat jogi, przystępnie wyjaśnia najważniejsze kwestie związane z tym zagadnieniem. W sposób klarowny dokonuje wprowadzenia w poszczególne ścieżki jogiczne oraz zadowalająco wyjaśnia często trudne i zawiłe pojęcia filozoficzno-religijne, które nie tylko dotyczą wąsko rozumianej jogi, lecz także obecne są na szerszym obszarze metafizyki indyjskiej. Stąd, jako wprowadzenie w temat, jest to na pewno pozycja godna polecenia.

*Waldemar Gemalik*