

Agata Świerzowska

Katedra Porównawczych Studiów Cywilizacji  
Uniwersytet Jagielloński

## **ŻYWIÓŁY UJARZMIONE. PAŃCABHUTA [PIĘĆ ŻYWIÓŁÓW] W DOŚWIADCZENIACH EKSTATYCZNYCH JOGI**

Pięć żywiołów: *bhuta* czy też *mahabhuta* wyłania się z pierwotnej pramaterii i miesza z sobą w określonych proporcjach. W ten to sposób stają się podstawą istnienia otaczającej nas rzeczywistości i w znacznej mierze determinują naturę i funkcjonowanie człowieka. Po raz pierwszy wszystkie one zostały wymienione w *Brahmanach* i tam też pojawia się przekonanie o istnieniu związku *mahabhuta* ze zmysłami<sup>1</sup>. *Upaniszady* z kolei opisują stopniowe wyłanianie się żywiołów – każdy, jeden po drugim, wyłania się z poprzedniego, z wyjątkiem pierwszego, najsubtelniejszego – *akaśi* (przestworza), który powstał bezpośrednio z „ducha”, czyli *brahmana*. Z *akaśi* wyłania się *waju* – powietrze, z wiatru *agni* – ogień, a z ognia *ap* – woda. Na samym zaś końcu powstaje *prithivi* – ziemia (por. np. *Taittirija* II.1). *Upaniszady* wyrażają również przekonanie o istnieniu związku między *mahabhuta* (pięcioma grubymi elementami), *praną* (technieniami życiowymi) a zmysłami i ich funkcjonowaniem (por. np. *Śwetaśwatara* I.5).

W okresie późniejszym, poupaniszadowym, spekulacje nad powstaniem i miejscem żywiołów w rzeczywistości zdominowały rozważania *sankhji*. Przedstawiona tam koncepcja *gun* i *mahabhuta* na trwałe zadomowiła się w myśli indyjskiej. W wizji tej żywioły uzyskują określone miejsce w całym łańcuchu *tattw* (pierwiastków rzeczywistości powstałych na skutek przemian *prakriti* – istności stwarzającej). Miejsce to nie tylko wyznacza pozycję *mahabhuta* w rzeczywistości, ale określa jednocześnie ich stosunek, ich ścisły związek z innymi *tattwami*, słowem – z innymi elementami budującymi rzeczywistość, zarówno na płaszczyźnie obiektywnej (przedmiotowej), jak i subiektywnej (podmiotowej).

Kolejność wyłaniania się poszczególnych *tattw* przebiega od form najsubtelniejszych do najgrubszych: *buddhi* (świadomość intuicyjna) – *ahamkara* (ja działające) – *manas* (umysł) – *buddhindrija* (psychiczne narządy poznania: ucho, skóra, oko, język, nos), *karmendrija* (narządy działania: mowa, ręka, noga, narząd rozmnażania,

<sup>1</sup> P.G. Lalye, *The Panca Mahabhutas* [w:] *The Nature of Matter*, Jayant V. Narlikar (eds.), New Delhi 1995, s. 97.

narząd wydalania). Podobnie jest z żywiołami, które pojawiają się w formie subtelnej i grubej, a więc odpowiednio: *tanmatry* (boski dźwięk, czucie, barwa, smak i zapach) oraz *mahabhuta* (przestrzeń, wiatr, ogień, woda, ziemia). Żywioły owe, co jest tu szczególnie istotne, wyłaniają się w ściśle określonej kolejności: *akaśa*, *waju*, *agni*, *ap* i *prithiwi*. Już teraz warto wskazać na dwie ważne kwestie.

Po pierwsze, *prakriti* – jak wynika z naszkicowanego powyżej schematu ewolucji – stanowi prapodstawę wszelkich zjawisk materialnych i psychicznych. Należy przy tym koniecznie pamiętać, że ma ona, jak ujmuje to Mircea Eliade, trzy sposoby bytowania<sup>2</sup>, określane terminem *guna*. *Guna sattwa* w opisie *Bhagawadgity* jest nieskazitelna, świetlista, dobroczynna, rodzi tęsknotę za wiedzą i szczęściem<sup>3</sup>. *Guna radžas* jest pierwiastkiem dynamicznym, pełnym namiętności i niepokoju, popycha do działania<sup>4</sup>. I wreszcie *guna tamas* rodzi się z niewiedzy, zniewala bezładem i snem, rodzi ciemność, gnuśność i opieszałość<sup>5</sup>. Te trzy modalności manifestują się na planie materialnym i psychicznym, określając naturę wszystkich zjawisk. W tym miejscu warto wspomnieć, że charakter każdego z żywiołów, będących przeciw kolejnymi ewolucjami *prakriti*, został także zdeterminowany przez poszczególne *guny*. I tak *akaśa* jest żywiołem zdominowanym przez *sattwę*, *waju* i w większym stopniu *agni* – przez *radžas*, a *ap* i przede wszystkim *prithiwi* – przez *tamas*. Cechy kolejnych *bhuta* to odpowiednio: przenikliwość, wstrząs, promieniujące ciepło i światło, lepkość i spoistość. Wszystkie one w sposób bezpośredni oddziałują na narządy poznania i dostarczają informacji o wszystkich żywiołach.

Po drugie, proces ewolucji, „rozwijania się” *prakriti* przebiega dwutorowo, prowadząc z jednej strony do powstania organizmu psychofizycznego (świadomość, ja działające, umysł, zmysły), a z drugiej – do pojawienia się świata zjawisk obiektywnych, mikro- i makrokosmosu. Już tutaj można wspomnieć, że jogin, podążając ścieżką ku wyzwoleniu, przechodzi etapy ewolucji wstecz, „zwijając” niejako poszczególne elementy obu płaszczyzn rzeczywistości.

Na proces ewolucji, przedstawiony powyżej bardzo skrótowo, warto popatrzeć nie tylko z perspektywy wertykalnej, ukazującej jedynie wyłanianie się kolejnych form. Ujęcie odmienne, horyzontalne, pozwoli zebrać poszczególne wytwory *prakriti*, a w szczególności ostatnie cztery grupy w pięć kategorii, których elementy są z sobą bezpośrednio powiązane. Związki te przejrzysto ukazuje fragment *Mahabharaty* (a dokładnie jej XII rozdziału) znany jako *Mokszadharmaparwan*<sup>6</sup> –

Ziemia, wiatr, eter, woda i światło to żywioły, które są początkiem i końcem wszystkich istot [...]. Stworzyciel wszelkich istot ukształtował w nich pięć grubych żywiołów... dźwięk, słuch

<sup>2</sup> M. Eliade, *Joga. Nieśmiertelność i wolność*, tłum. B. Baranowski, Warszawa 1997, s. 35.

<sup>3</sup> *Bhagawadgita* 14.6; wszystkie cytaty z *Bhagawadgity* podaję za: *Bhagawadgita czyli Pieśń Pana*, tłum. J. Sachse, Wrocław 1988.

<sup>4</sup> *Bhagawadgita* 14.7; 14.12.

<sup>5</sup> *Bhagawadgita* 14.8; 14.13.

<sup>6</sup> *Mokszadharmaparwan* powstał najprawdopodobniej pomiędzy II w. p.n.e. a II w. n.e. Jest to wykład Bhiszmy skierowany do Judhiszthiry, w dużej części dotyczący zagadnień przyrodniczych, psychologicznych, fizjologicznych, a także kosmologicznych, choć wiele jest tam również wątków etycznych i społecznych.

i uszy to triada zrodzona w łonie eteru. Z powietrza pochodzi skóra, dotyk i ruch, a także – jako czwarta – mowa. Kształt, oko i trawienie to potrójny ogień. Smak, wilgoć i język znane są jako przymiot wody. Zapach, nos i ciało są przymiotami ziemi<sup>7</sup>.

Należy jednak zaznaczyć, że o ile schemat modelu ewolucyjnego wypracowany przez *sankhję* pozostaje niezmienny, podobnie jak kolejność wyłaniania się żywiołów, to elementy umieszczane w poszczególnych kategoriach, łączone z poszczególnymi *bhuta*, mogą być bardzo zróżnicowane.

W ciele ludzkim szczególnymi miejscami, będącymi niejako punktami wspólnymi dla wszystkich wymienionych elementów, są *ćakry*. Większość szkół jogi przyjmuje istnienie sześciu głównych ośrodków i jednego wykraczającego poza perspektywę i mikro-, i makrokosmiczną, choć znane są modele składające się z dziewięciu, czy nawet dwunastu *ćakr*. Nie miejsce tu na wgłębianie się w ich niezwykle bogatą symbolikę. Zainteresowanym można polecić klasyczne już studium Johna Woodroffe'a (Arthura Avalona) *Joga Kundalini ścieżka poznania siebie*<sup>8</sup>. Na potrzeby niniejszych rozważań wspomnijmy tylko, że *ćakra* – jak podaje główna tantryczna literatura – jest wirem energetycznym umiejscowionym w ciele astralnym. Jednak poprzestanie tylko na takim jednostronnym rozumieniu *ćakry* (co zwłaszcza w dzisiejszych czasach na Zachodzie jest bardzo częste) mocno zubaża i niejednokrotnie wypacza ideę *ćakry*. Na ośrodki te warto popatrzeć z perspektywy o wiele szerszej, traktując je jako coś na kształt punktu, w którym makrokosmos styka się z mikrokosmosem. W takim ujęciu *ćakra* byłaby przestrzenią manifestującą poszczególne elementy rzeczywistości zgodnie z opisanym powyżej modelem ewolucyjnym – rzeczywistości obiektywnej i subiektywnej.

W niniejszych rozważaniach, w których przyjmujemy model zakładający istnienie sześciu (plus jeden) ośrodków, interesować nas będzie pięć pierwszych *ćakr* ze względu na fakt, że to właśnie one manifestują poszczególne *tanmatry* i *mahabhuta*<sup>9</sup>. Dzięki nim możliwe jest oddziaływanie na poszczególne żywioły w określony sposób, stopniowe ich ujarzmianie oraz – użyjmy obrazowego sformułowania – zwinięcie ich i osiągnięcie ekstazy – stanu *samadhi*, który przynosi wyzwolenie.

Dla porządku przypomnijmy krótko poszczególne *ćakry* wraz z niektórymi tylko elementami manifestowanymi przez nie (zachowując kolejność wyłaniania się żywiołów): *wiśuddha* – *akaśa* – dźwięk – mowa – ucho; *anahata* – *waju* – czucie – ręka – skóra; *manipura* – *agni* – barwa – noga – oko; *swadhisthana* – *ap* – smak – narząd rozmnażania – język; *muladhara* – *prithiwi* – zapach – narząd wydalania – nos. Dodatkowo każdej z *ćakr* odpowiada określona płaszczyzna kosmiczna oraz stan świadomości.

<sup>7</sup> *Mokszadharmaparwan* 7–11, cyt. w przekładzie własnym za: G. Feuerstein, *The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice*, Prescott, Arizona 2001, s. 201.

<sup>8</sup> J. Woodroffe (Arthur Avalon), *The Serpent Power (Satacakanirupana and Padukapanca)*, Madras 1924, wydanie polskie: A. Avalon, *Joga Kundalini ścieżka poznania siebie*, tłum. M. Firman, Poznań 2001.

<sup>9</sup> Jak pisze Arthur Avalon: „Każda z pięciu niższych czakr to ośrodek energii materialnej tattwy – to znaczy tej formy aktywności tattwicznej, czyli tanmatry, która manifestuje mahabhutę (gruby element)” i dalej „...poszczególne bhuta mają ośrodki siły w określonych obszarach”. A. Avalon, *Joga Kundalini ścieżka poznania siebie*, s. 12 i 59.

W gruncie rzeczy można by uznać system *ćakr* za niezwykle wygodny model porządkowania rzeczywistości według określonych kategorii. Stąd wynika ogromna liczba elementów w obrębie każdej kategorii oznaczanej przez *ćakrę*. Postrzeganie systemu *ćakr* jako swoistego idealnego modelu mikro- i makrokosmicznego proponuje Georg Feuerstein, zaznaczając przy tym, że różnice w liczbie *ćakr* i łączonych z nimi elementów wynikają z faktu, że modele te nie powstawały przecież na podstawie obserwacji, badań empirycznych, lecz na podstawie doświadczenia medytacyjnego i wglądu mistycznego<sup>10</sup>.

Ścieżką, która w sposób szczególny, choć niewyłączny, koncentruje się na owych sześciu czy też siedmiu ośrodkach, jest specyficzna forma jogi – joga kundalini. Często bywa ona nazywana *bhuta-sūddhi* (oczyszczanie żywiołów), co od razu wskazuje na istotną rolę żywiołów w jej praktykach. Nie zagłębiając się w szczegółowe rozważania na temat tego, czym jest kundalini joga, oraz nie dotykając fascynującej skądinąd fizjologii mistycznej, wspomnijmy tylko, że sam termin *kundalini* (‘pierścień’, ‘zwinęty’), także *kundalini-śakti*, oznacza siłę psychiczno-duchową, która pełni zasadniczą rolę w procesie duchowego rozwoju<sup>11</sup>. *Kundalini* jest zazwyczaj przedstawiana w postaci zwinętego węża, drzemiącego w najniższym ośrodku – *muladhara ćakrze*. Celem jogina podążającego tą ścieżką jogi jest obudzenie uspiętego węża, czyli pobudzenie „ogniem jogi” owej mocy skoncentrowanej w *ćakrze* podstawy i „rozwarcie drzwi do wyzwolenia”<sup>12</sup>. Chodzi o to, by przez stosowanie odpowiednich praktyk psychofizycznych skierować obudzoną *kundalini* w górę tak, aby przeszła przez poszczególne *ćakry* i dotarła do najwyższego ośrodka – *sahasrara ćakry*, co jest równoznaczne z osiągnięciem stanu *samadhi* i wyzwoleniem.

Drogę, którą przebywa *kundalini* od *ćakry* podstawy do ośrodka wykraczającego poza rzeczywistość czasu i przestrzeni wyznaczają poszczególne *ćakry*. Stopniowemu wznoszeniu się mocy wężowej towarzyszy nie tylko pogłębiający się wzrost świadomości, ale w porządku wstecznym zostaje odtworzony cały proces kosmogoniczny: dochodzi do rozpuszczania poszczególnych żywiołów i pozostałych elementów z nimi związanych, zaś praktykujący zostaje doprowadzony do punktu, od którego rozpoczęło się wyłanianie. W punkcie tym jogin odnajduje stan pełnej jedności i staje się z tą jednością tożsamy. Artur Avalon stwierdza, że „...joga ta jest przejściem z podwójności w ponowną jedność”<sup>13</sup>. Ekstaza, której doświadcza adept w tym właśnie momencie, a której podstawą jest wyjście poza grube i subtelne przejawy żywiołów, przebiega na płaszczyźnie fizycznej, świadomościowej i kosmicznej<sup>14</sup>.

<sup>10</sup> G. Feuerstein, *The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice*, s. 350.

<sup>11</sup> Gopi Krishna (1903–1984), który w sposób niezamierzony na skutek intensywnej praktyki medytacyjnej, jak utrzymuje, obudził *kundalini*, pisze, iż jest ona „...naturalnym i rzeczywistym środkiem pozwalającym na osiągnięcie wyższych stanów świadomości i doświadczeń transcendentalnych...”. G. Krishna, *Living with Kundalini*, Boston 1993, s. 183 (tłum. A.Ś.).

<sup>12</sup> *Goṛakṣaśānḥita* 1.49, cytuję w przekładzie własnym za: G. Feuerstein, *The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice*, s. 405.

<sup>13</sup> A. Avalon, *Joga Kundalini ścieżka poznania siebie*, s. 31.

<sup>14</sup> Z niniejszych rozważań niemal całkowicie wyłączone zostały kwestie natury psychologicznej, choć stanowią one istotną część znaczenia *ćakr*. Carl Gustav Jung twierdzi wręcz, że „...ćakry są symbolami wyrażającymi złożone i zawiłe fakty psychiczne, których nie umiemy ująć inaczej, jak tylko

W tym miejscu koniecznie należy jednak wspomnieć, że w jodze rozumienie terminu *ekstaza* wykracza daleko poza jego potoczne ujmowanie, jako stanu silnego pobudzenia, najwyższego uniesienia, zachwyty, całkowitej utraty kontaktu z otoczeniem, co nie oznacza, że w doświadczeniu jogicznym zupełnie nie ma na nie miejsca. W jodze jednak doznania te mają charakter drugorzędny i nie stanowią o specyfice stanu ekstazy. Jego istotę dobrze oddaje podstawowe, często zapominane jak się wydaje, znaczenie greckiego słowa *ekstasis* – ‘zmiana’, ‘przeobrażenie’, ‘wyjście z siebie’. W stanie tym dochodzi bowiem do całkowitej zmiany tożsamości praktykującego, czy mówiąc dokładniej, oderwania jej od dotychczasowych podstaw (ciała, zmysłów, umysłu – te, jak pokażę poniżej, w wyniku podejmowanych praktyk po prostu przestają istnieć) i umieszczenia jej w sferze transcendentnej. Doprowadzając do anihilacji żywiołów (proces ten określa się mianem *laja-jogi*, od *laja* ‘rozpuszczanie’, ‘zanikanie’, ‘absorpcja’), jogin niszczy wszystko to, co do tej pory stanowiło oparcie dla ego i pozwalało na zbudowanie spójnej tożsamości. W procesie tym rozpuszczeniu ulega także złoże karmiczne determinujące kształt tożsamości jogina, co – jak pisze Georg Feuerstein, „prowadzi do dekonstrukcji jego osobowości” i „przynosi dramatyczną zmianę w umyśle jogina”<sup>15</sup>. Właśnie dlatego, mówiąc o doświadczeniu *samadhi*, Mircea Eliade zdecydował się porzucić mylnie, czy też może powierzchownie rozumiane słowo ekstaza na rzecz innego, wyraźniej wskazującego na istotę tego kulminacyjnego doświadczenia jogicznego i wprowadził termin *enstaza*, czyli ‘stać wewnątrz’, ‘stać w środku’, w domyśle – swej prawdziwej istoty – Jaźni. Poprzez użycie tego właśnie terminu rumuński badacz dodatkowo zwraca uwagę na fakt, że dla stanu tego charakterystyczne jest głębokie skupienie, wyciszenie wszelkiej aktywności, będące wynikiem powściągnięcia zmysłów, umysłu i stanów świadomości, a nie ekstazy pobudzenie.

Takie właśnie rozumienie stanu *samadhi* jest niezwykle wyraźne w tekstach jogicznych. Dobrym przykładem jest opis pochodzący z piętnastowiecznego traktatu *Ashtangajoga* autorstwa *Czarandasa* oraz osobista relacja przywoływanego już wcześniej Gopiego Krishny.

To jest stan, w którym nie ma już działania, obowiązku, przywiązania [...]. Nie ma przedmiotów zmysłów i nie ma żadnej z trzech *gun* [...]. Kiedy osiągniesz go, znika kształt, wielkość, nazwa, jakość, działanie. Nie ma w nim winy, szczęścia, cierpienia, filozofii, religii, kasty. Nie

---

w formie obrazowej. Čakry dlatego są dla nas takie ważne, ponieważ mamy tu do czynienia z realną próbą stworzenia symbolicznej teorii *psyché*. Dusza jest bowiem czymś tak niesłychanie skomplikowanym, tak wewnętrznie zawikłanym i splecionym we wszystkich swych aspektach, że stale musimy odwoływać się do symboli, jeśli chcemy przedstawić to, czego udało nam się na ten temat dowiedzieć” (C.G. Jung, *Psychologia kundalini-jogi*, tłum. R. Reszke, Warszawa 2003, s. 159). A zatem pomijam sprawy związane z rozwojem świadomości, zmianą sposobu i zakresu percypowania rzeczywistości, jak również idące w ślad za tym zmiany stanu psychicznego (np. *muladhara čakra* – stan snu i zniewolenie przyczynowe, *swadisthana* – początek życia psychicznego itd.). Zagadnieniu temu w znacznej części poświęcone zostały seminaria Carla Gustava Junga zebrane w przywołanej powyżej książce *Psychologia kundalini-jogi*.

<sup>15</sup> G. Feuerstein, *The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice*, s. 252 i G. Feuerstein, *Tantra. The Path of Ecstasy*, Boston 1998, s. 179.

ma nic [...]. Umysł, zmysły nie istnieją [...]. Ego uległo rozpuszczeniu [...]. Staniesz się tym, czym byłeś<sup>16</sup>.

[Punkt świadomości – A.Ś.] stawał się większy i większy, rozprzestrzeniał się w każdą stronę, podczas gdy ciało, które zazwyczaj jest bezpośrednim obiektem jego percepcji, wydawało się nikać w oddali, aż w końcu zupełnie przestałem być go świadom. Byłem teraz świadomością bez kształtu, bez cielesnych przydatków, bez odczuć i doznań płynących ze strony zmysłów, zanurzony w świetle, a jednocześnie świadomy każdego pojedynczego punktu, byłem wszędzie niczym światło [...]. Już nie byłem sobą, czy też dokładniej mówiąc, nie byłem już tą odrobiną świadomości zamkniętą w ciele, ale oceanem świadomości...<sup>17</sup>.

W zarysowanym powyżej systemie, w którym wyznacznikami poszczególnych płaszczyzn są *ćakry*, żywioły zajmują miejsce szczególne. Można by się nawet pokusić o stwierdzenie, że to właśnie one są podstawą poszczególnych *ćakr*. Nie powinien zatem budzić zdziwienia fakt, że szczególnie istotnymi praktykami są te, które wykorzystują poszczególne żywioły i koncentrują się na nich. *Mahabhuta*, ale też ich subtelne odpowiedniki – *tanmatry*, wyznaczają bowiem kolejne etapy na ścieżce ku wyzwoleniu, przenoszą adepta na kolejne, coraz subtelniejsze płaszczyzny i doprowadzają do punktu, po którego przekroczeniu jogin osiąga wyzwolenie. Jednocześnie wraz ze wspinaczką na coraz wyższe poziomy następuje rozpuszczanie żywiołów wyznaczających płaszczyzny niższe. W ten sposób jogin doświadcza stopniowego rozpadu zwykłego stanu bycia i może odkryć swą prawdziwą naturę, wykraczającą poza ograniczenia ciała i umysłu.

Żywioły stały się podstawą wielu praktyk psychofizycznych, dzięki którym następuje oczyszczanie ich samych, oczyszczanie jogina przez żywioły i wreszcie – rozpuszczanie żywiołów. Zjawiskom tym towarzyszy ujawnianie się *siddhi* (mocy nadnaturalnych) zgodnych z właściwym elementem. Warto przy tym zauważyć, że opisana droga ma wyraźną strukturę inicjacyjną, a kolejne jej etapy wyznacza znowu pięć *mahabhuta*<sup>18</sup>.

W praktykach odnoszących się do żywiołów i towarzyszących im efektów można, jak sądzę, wskazać dwa aspekty. Pierwszy związany jest z równoważeniem żywiołów tworzących ciało jogina (przez ciało rozumiem cały organizm psychofizyczny łącznie z jego subtelnymi odpowiednikami) i oczyszczaniem go przez te właśnie żywioły. Drugi zaś stanowi część drogi wiodącej ku wyzwoleniu i polega na rozpuszczaniu lub wycofywaniu poszczególnych żywiołów. Procesowi temu towarzyszy jednoczesne „zwijanie” poszczególnych płaszczyzn kosmicznych. Aspekt pierwszy wiązałby się bardziej, ale nie wyłącznie, z tak zwanymi praktykami zewnętrznymi typu *asana* czy *pranajama*, drugi dotyczyłby praktyki wewnętrznej, medytacyjnej.

<sup>16</sup> *Asztangajoga* II.39–41, cytuję w przekładzie własnym za: Saint Charandasa, *Astanga Yoga*, tłum. O.P. Tivari, Lonavla 1983 (podkreślenie A.Ś.).

<sup>17</sup> G. Krishna, *Kundalini the Evolutionary Energy in Man*, Boston 1997, s. 13 (tłum. i podkr. A.Ś.).

<sup>18</sup> Jak zauważa Carl Gustav Jung, każdy z żywiołów odpowiada etapowi drogi inicjacyjnej, gdzie ziemia symbolizuje etap odłączenia czy przebudzenia, woda oczyszczenie i jednocześnie niebezpieczeństwo, z którym adept musi się zmierzyć, ogień spalenie niewiedzy i światło wiedzy, a powietrze narodziny nowego człowieka. Eter wyznacza etap ostatni – wyzwolenie. C.G. Jung, *Psychologia kundalini-jogi*, s. 115.

Równoważenie żywiólów następuje dzięki odpowiednio skomponowanej praktyce *asan*. Poszczególne pozycje wzmacniają lub osłabiają *bhuta* tworzące ciało jogina, a właściwa ich kombinacja powinna doprowadzić do całkowitego zrównoważenia wszystkich pięciu żywiólów.

Wpływ praktyk oddechowych – *pranajam*, choć subtelniejszy, jest bardzo podobny. *Pranajamy* w znacznej mierze jednak wzmacniają żywiól powietrza, ognia i wody. Wzmianka o tym znajduje się w tekście *Wasisztha-Dharma-Śastra*, gdzie jest mowa, że uregulowany oddech, czyli właśnie *pranajama*, wzmacnia żywiól powietrza, rozpalający wewnętrzny ogień – z niego zaś powstaje woda<sup>19</sup>. Żywioly powstałe dzięki zdyscyplinowaniu oddechu oczyszczają jogina i jego świadomość, przygotowując go do dalszych etapów mistycznej drogi. Proces równoważenia żywiólów powinien być skoordynowany z porami roku. Towarzyszą mu również ściśle zalecenia dietetyczne. Stan pełnej równowagi osiągnięty w wyniku praktyki, okreśłany terminem *bhuta-samata*, ostatecznie prowadzi do przejścia kontroli nad żywiólami i uzyskania związanych z nimi *siddhi* (*bhuta-siddhi*), o czym wspominam niżej.

Współczesny jogin B.K.S. Iyengar w nieustannym, harmonijnym współgraniu wszystkich pięciu żywiólów widzi źródło *prany* – tchnienia życiowego, które stanowi podstawę właściwego funkcjonowania każdego żywego organizmu, a w przypadku człowieka pełni dodatkowo niezwykle istotną rolę w całym procesie soteriologicznym. W rozumieniu Iyengara *pranajama* jest m.in. sposobem na świadome manipulowanie żywiólami, co pozwala na wytworzenie dodatkowych ilości *prany* –

Ciało składa się z pięciu elementów. Za wytwarzanie eliksiru życia (*prāṇy*) odpowiada element ziemi. Element powietrza jest obrotowym wałem powodującym wdechy i wydechy, dystrybucją zaś zajmuje się element eteru. Eter jest to przestrzeń; ma cechę kurczenia się i rozszerzania. Kiedy wykonujemy wdech, element eteru rozszerza się, aby wciągnąć powietrze. Podczas wydechu element eteru kurczy się, aby wypchnąć toksyny. Pozostały jeszcze dwa elementy: woda i ogień [...]. Do zetknięcia się wody i ognia dochodzi wskutek działania elementów ziemi, powietrza i eteru. W wyniku tego nie tylko wytwarza się, ale też zostaje uwolniona energia [...]. W praktyce *prāṇāyamy* bardzo wydłużamy oddech. Dzięki temu elementy ognia i wody zbliżają się do siebie. Wskutek zaistnienia tego kontaktu i z pomocą elementu powietrza wytwarza się nowa energia, nazywana [...] *kuṇḍalini-śakti* [...]<sup>20</sup>.

Bardziej skomplikowany jest drugi wymiar praktyk związanych z żywiólami, czyli ich rozpuszczanie i towarzysząca mu absorpcja całego kosmosu. Tutaj bowiem, w czasie praktyk medytacyjnych, adept operuje przejawami żywiólów na poziomie subtelnym, a stopniowe zanikanie, rozpuszczanie żywiólów następuje wraz z wędrówką obudzonej *kundalini* poprzez poszczególne *cakry*. Jak zauważa Arthur Avalon: „Podczas wspinaczki każda z bardziej materialnych *tattw* wstępuje w stan *laja* i jest zastępowana energią *Kundalini*, która po przejściu przez *czakrę wiśuddhę* zastępuje je wszystkie”<sup>21</sup>.

Poszczególne *bhuta* rozpuszczają się w kolejności odwrotnej w stosunku do tej, w której następowało ich wyłanianie. Wraz z poszczególnymi *mahabhuta* rozpusz-

<sup>19</sup> G. Feuerstein, *The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and...*, s. 209.

<sup>20</sup> B.K.S. Iyengar, *Drzewo jogi*, tłum. S. Bubicz, Warszawa 1995, s. 101–102.

<sup>21</sup> A. Avalon Arthur, *Joga Kundalini ścieżka poznania siebie*, s. 196.

czeniu ulega wszystko, co do nich przynależy, a zatem jako pierwsza zanika *prithivi* wraz z towarzyszącymi jej *indrija* – zapachem i stopami, następnie przestaje istnieć *ap* oraz smak i ręce. Kolejny żywioł, który ginie w strumieniu *kundalini*, to *agni*. Wraz z nim swoje działanie kończą wzrok i narząd wydalania. Na samym końcu rozpuszczeniu ulega *waju*, dotyk i narząd rozmnażania oraz *akaśa* i towarzyszące jej słuch oraz usta. Dla ścisłości dodać należy, że sam mechanizm rozpuszczania zarówno *bhuta*, jak i *tanmatr* jest bardziej skomplikowany, niż sugeruje powyższy opis. W istocie bowiem, każdy z żywiołów zostaje najpierw zredukowany do swojej subtelnej formy, która, przeniesiona do kolejnej *tattwy*, tam dopiero ulega ostatecznemu rozpuszczeniu. Cały proces rozpuszczania się, zanikania żywiołów grubszych w żywiołach subtelniejszych doskonale ilustruje praktyka medytacyjna polegająca na wizualizacji procesu odwrotnego. Adept wyobraża sobie na przykład element ziemi, zlokalizowany w *muladharaćakrze* – *ćakrze* podstawy, następnie rozpuszcza go w wodzie należącej do kolejnej *ćakry* – *swadisthany*. W ten sposób, krok po kroku, jogin dochodzi do *wiśuddhy ćakry* i eteru, który to żywioł przenosi do *adźnia ćakry*, gdzie ostatni z elementów ulega rozpuszczeniu w świetle czystej świadomości.

O podobnej praktyce wspomina dwunasto- lub trzynastowieczny traktat przypisywany Gorakszemu, na poły mitycznemu mistrzowi *hatha-jogi*. Koncentrację wprost określono tutaj jako „zatrzymanie umysłu na pięciu elementach w sercu adepta”<sup>22</sup>. Tekst ten jest o tyle ciekawy, że znajdujemy w nim inne nieco przyporządkowania żywiołów poszczególnym obszarom ciała. I tak, żywioł ziemi usytuowany został w sercu, wody – w gardle, ognia – na podniebieniu, powietrza – w punkcie między brwiami, a eteru – na czubku głowy. Podczas praktyki medytacyjnej poszczególne żywioły należy sprowadzić do serca i na nich utrzymywać koncentrację przez określony czas. Jogin rozpuszcza wówczas odpowiadające poszczególnym żywiołom tchnienia życiowe oraz same *bhuta*. Najistotniejszym punktem praktyki jest otwierająca drzwi do wyzwolenia koncentracja na żywiole eteru. Niemal identyczną praktykę opisuje *Gherandasanhita* – siedemnastowieczny traktat *hatha-jogi*. Tutaj ćwiczenie owo zaliczone zostało w poczet *mudr* i nosi nazwę *pañca-dharana-mudra* (*mudra* pięciorakiego skupienia). Praktyka ta polega na wykorzystaniu oddechu do kierowania świadomości (*citta*), tchnienia życiowego (*prana*) i żywiołu ku sercu (w przypadku dwóch pierwszych żywiołów) lub utrzymaniu świadomości i tchnienia życiowego na pozostałych trzech żywiołach przez określony czas. *Mudry* te, podobnie jak ćwiczenie opisane powyżej, mogą się stać źródłem rozmaitych *siddhi*. Omówienie *dharan* na poszczególnych żywiołach rozpoczyna znamienne pytanie: „Czy jest na tym świecie coś, czego nie można osiągnąć, nauczywszy się pięciu *dharan*?”<sup>23</sup>. Istotnie, praktyka *pañca-dharana-mudr* udziela joginowi niezwykłych mocy. Ich charakter wyraźnie wskazuje na ekstatyczną formę tego doświadczenia. Oto Muni Gheranda mówi:

<sup>22</sup> Gorakšapaddhati 2.53. Cytuję w przekładzie własnym za: G. Feuerstein, *The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and...*, s. 415.

<sup>23</sup> *Gherandasanhita* 3.68. Wszystkie cytaty z *Gherandasanhity* podaję w przekładzie własnym za: *The Gheranda Sanhita a Treatise on Hatha Yoga. Translated from the Original Sanskrit by Sris Chandra Vasu, Bombay 1895.*



Dzięki nim śmiertelnikowi dostępna staje się Swarga-loka. Człowiek, szybki niczym myśl, może iść, gdziekolwiek zechce, może przemierzać niebiosą [...]. To dharana wody niszczy wszelki smutek, a temu, kto ją praktykuje, woda nie wyrządzi żadnej krzywdy [...]. A oto dharana ognia, która niszczy strach przed okrutną śmiercią, a ogień nie tknie go [kto ją praktykuje – A.Ś.] [...]. To dharana wiatru – dzięki niej praktykujący przemierza nieboskłon [...]. To dharana eteru, która otwiera wrota wyzwolenia [...]. Do tego, kto poznał ową dharanę, śmierć nie ma dostępu<sup>24</sup>.

O koncentracji, a konkretnie o *samjامية* (‘ściągnięcie’, ‘opanowanie’) na żywiołach, która czyni z jogina „zwycięzcę żywiołów”, wspomina również Patañdzali w *Jogasutrach* (III.44–45), a dokładnie objaśnia ją Wjasa w *Jogabhaszji*. *Samjama* również udziela praktykującemu mocy jogicznych, takich jak „atomizacja [która polega na tym, że] jogin staje się wielkości atomu, lewitacja [...], zdolność dotykania rzeczy odległych – np. dotyka księżyca choćby końcem palca”<sup>25</sup>. Należy jednak pamiętać, że moce owe, niekiedy bardzo spektakularne, zawsze traktowane były jako przeszkoda na drodze ku wyzwoleniu. Postrzegano je także jako ostateczny sprawdzian, przez który musiał przejść jogin, zanim stanął na progu wolności i nieśmiertelności.

W czasie rozpuszczania, zanikania żywiołów, poza ujawniającymi się mocami jogicznymi pojawiają się również różne symptomy fizjologiczne i świadomościowe sygnalizujące fakt, że stopniowo zrywane są więzy łączące jogina z rzeczywistością, więzy, których podstawą są właśnie *bhuta* i *tanmatry*. Na płaszczyźnie fizjologicznej jednym z pierwszych znaków rozpuszczania żywiołów ma być jak gdyby wycofywanie się sił życiowych z poszczególnych obszarów ciała, co się objawia gwałtownym spadkiem temperatury w tych miejscach przy jednoczesnym rozgrzewaniu czubka głowy (*sahasrara čakry*). Stopniowo zanika też oddech, aż do całkowitego ustania, a ciało spontanicznie wykonuje rozmaite niekontrolowane ruchy, w których upatruje się źródło *asan*. Wszystkim tym zjawiskom towarzyszą doznania wzrokowe (głównie wizje światła) i słuchowe, a jogin – jak pisze cytowany już Gopi Krishna – pogrąża się w „błogości niemożliwej do wyrażenia”<sup>26</sup>.

## ENTHRALLED ELEMENTS. PANCHABHUTA [FIVE ELEMENTS] IN THE ECSTATIC EXPERIENCES OF YOGA

### Summary

This text presents the concept of the five (and not, as in European tradition, four) elements in Indian thought, concentrating in particular on the philosophy and practices of yoga, whose aim is to use the elements on a path ultimately meant to lead to liberation. Earth (*prithivi*), water (*ap*), fire

<sup>24</sup> *Gherandasanhita* 3.68–80.

<sup>25</sup> *Jogabhaszja* III.45. Cyt. za: *Klasyczna joga indyjska. Jogasutry przypisywane Patañdzalemu i Jogabhaszja czyli komentarz do Jogasutr przypisywany Wjasie*, tłum. L. Cyboran, Warszawa 1986.

<sup>26</sup> G. Krishna, *Kundalini the Evolutionary Energy in Man*, Boston 1997, s. 13 (tłum. A.Ś.).

(*agni*), air (*wata*), ether (*akasha*), known in Sanskrit as *bhuta* or *mahabhuta* (terms which only overlap to a limited degree with the English terms like „element“), come from original materials, and mix together in given proportions. In this way they not only become the basis of the existence of the reality surrounding us, but also form, describe and to a certain degree determine the nature and functioning of the person. These fundamental elements, although they remain concealed and are not available for direct understanding, manifest their existence in many various ways: thanks to these it is possible for the five senses to work, constituting a determinant of the division of the human body into five parts, are at the basis of the five *pranas* of life and the so-called humours of the body (*dosha*). Lastly, they are manifested in the various *chakras*, the concept of which is so often invoked and even more often deformed in popular Western literature. Thanks to these subtle manifestations, it is possible for the various elements to be influenced in a given way, controlled, until complete enthrallment – and this is not only in the microcosmic dimension (the person) but also macrocosmic (reality). The gradual enthrallment of the elements designates the various degrees of the ecstatic journey towards ultimate liberation. The article is opened by a short description of the individual elements, and then the following are shown: the mechanism, selected ascetic-mystical practices (*asana*, *pranayama*, meditation of elements), the effects of transformation of elements and their role in achieving ecstatic states.

**Keywords:** mahabhuta, yoga, guna, prakriti, kundalini, chakra, laya-yoga, tanmatra, prana