



**Recenzja: Marcinkowska-Rosół, Maria i Sven Sellmer, red. i tłum. *Hathapradipika: wstęp, tekst, przekład z objaśnieniami*. Tom 1. 2018; *Studia nad Hathapradipiką Swatmaramy*. Tom 2. 2019. Poznań: UAM Wydawnictwo Naukowe.**

Marta KUDELSKA

Nakładem Wydawnictwa Naukowego UAM ukazały się dwa tomy prezentujące klasyczny tekst tradycji hathajogi, dzieło Swatmaramy. Autorami polskiego przekładu i komentarzy są: Maria Marcinkowska-Rosół oraz Sven Sellmer.

Pierwszy tom (2018) to tłumaczenie samego traktatu *Hathapradipiki* wraz ze wstępem i objaśnieniami do tekstu. Drugi tom (2019) został przez polskich badaczy zatytułowany: *Studia nad Hathapradipiką Swatmaramy*. Już samo ukazanie się w języku polskim tak znaczącego dla tradycji hathajogi dzieła byłoby dużym wydarzeniem, a tu dostajemy w dwóch tomach wyniki doskonałej pracy, której wartość nie ogranicza się jedynie do filologicznego przekładu z sanskrytu.

*Hathapradipika* (częściej nazywana, choć nie do końca poprawnie, hathajogapradipika) uważana jest za jeden z najważniejszych tekstów omawiających podstawowe założenia hathajogi. Jej wersja ostateczna powstała prawdopodobnie w XV wieku, a za autora przyjmuje się mistrza Swatmaramę, o którym żadnych pewnych informacji historycznych nie posiadamy. Zgodnie jedynie przyjmuje się, iż był joginem i sukcesorem tradycji, którą objaśnia w tymże traktacie. Swatmarama uznaje, że hathajoga, którą opisuje, to droga wiodąca ku radżajodze i – jak piszą autorzy we wprowadzeniu do polskiego wydania – świadom nowatorstwa tej koncepcji, skupia się przede wszystkim na niej i na obronieniu tezy o wyjątkowości hathajogi. Dlatego

zapewne w sposób bardzo oszczędny dokonuje doboru metod lajajogi, całkowicie pomija mantrajogi i nie podąża za tradycyjnym ujęciem ośmiostopniowej ścieżki jogi przedstawionej w *Jogasutrach* Patańdzalego.

*Hathapradipika* składa się z czterech rozdziałów, w których kolejno omówione są następujące po sobie etapy praktyk. Asany zostają ukazane jako pierwszy etap; mają przynieść stabilność, zdrowie i lekkość ciała – elementy niezbędne do wykonywania bardziej zaawansowanych technik. Ćwiczenia oddechowe – pranajama, przedstawione w drugiej części, muszą być poprzedzone sześcioma zabiegami oczyszczającymi, zwłaszcza z nadmiaru flegmy i tłuszczu. W tym miejscu omówione zostały ćwiczenia oczyszczające kanały (nadi), którymi płynie oddech życiodajny (prana). Według Swatmaramy oczyszczenie kanałów jest warunkiem kontroli nadi, dzięki czemu ostatecznie ma się doprowadzić oddech do środkowej nadi, zwanej suszumną, co z kolei jest niezbędne do osiągnięcia stanu samadhi. Właściwe ćwiczenia pranajamy zwane są kumbhakami, czyli ćwiczeniami zatrzymania oddechu, co umożliwi osiągnięcie stanu samadhi. Swatmarama dokładnie opisuje osiem kumbhak, dokonuje rozróżnienia na kumbhaki z towarzyszeniem wdechu i wydechu oraz na kumbhakę samodzielną wiodącą do radżajogi, czyli stanu samadhi. Trzecia część wymienia podstawowych dziesięć mudr. Dla czytelnika, nie znającego dogłębnie tych koncepcji, może być zaskakujące, jak zróżnicowane są efekty ich wykonywania. Dwie spośród nich mówią wprost o przebudzeniu Kundalini oraz wprowadzeniu prany do suszumny. Przy opisie niektórych mudr nie pojawia się ani motyw Kundalini, ani wprowadzenie oddechu do suszumny, występuje za to motyw nektaru nieśmiertelności, będącego praformą nasienia – bindu. Ostatni rozdział objaśnia stan samadhi, w tym dokładniej wyjaśnia, czym jest kontemplacja wewnętrznego dźwięku i jakie stosowane są techniki, aby można ją było praktykować. To właśnie *Hathapradipika* ustanawia cały ten zestaw praktyk jako typowy dla tradycji hathajogi i wszystkie późniejsze teksty się do tego odwołują – to pokazuje, z jak ważnym dziełem mamy do czynienia.

Jak już powiedziano, pierwszy tom to nie tylko samo tłumaczenie traktatu. Zawiera też szczegółowe wprowadzenie, obszerną bibliografię oraz pięć appendixów, w tym ilustracje zawartych w tekście asan, a także indeksy – rzeczowy oraz postaci historycznych i mistycznych. Sam tekst wydrukowany został zarówno w alfabecie dewanagari, jak i w transliteracji naukowej, oraz opatrzony tłumaczeniem. Wszystko usytuowane jest w tekście głównym, co umożliwia płynne czytanie traktatu i porównywanie z oryginałem



sanskryckim. Tłumaczenie opatrzone jest bardzo dokładnymi, licznymi przypisami, które ułatwiają zrozumienie trudnego, technicznego dzieła. Znalazły się tu objaśnienia terminów, odwołania do tekstów wcześniejszych, do późniejszych komentatorów indyjskich, jak też do współczesnych naukowych opracowań. Często podawana jest analiza filologiczna czy etymologia poszczególnych terminów, co w znacznym stopniu przybliżyło ich zrozumienie.

W oryginale *Hathapradipika* jest utworem metrycznym, najczęściej strofy są skomponowane w metrum anushtubh, jeżeli jest inaczej, tłumacze za każdym razem to zaznaczają.

Maria Marcinkowska-Rosół oraz Sven Sellmer podjęli się przetłumaczenia bardzo trudnego dzieła. Jest to z jednej strony tekst techniczny, ale napisany miarą wierszową – już sama forma stanowi wielkie wyzwanie. Poza tym pełno w nim, często niejednoznacznych (nierzadko celowo), terminów technicznych. Tłumacze zdecydowali się na ryzykowną metodę – przekład tych pojęć na język polski (poza kilkoma, które już zadomowiły się w polszczyźnie) i – według mnie – doskonale im się to udało. Tekst jest czytelny, jasny, przejrzysty. Tłumaczenie bardzo dokładne, wręcz dosłowne – co można sprawdzać z oryginałem sanskryckim, czyta się jak utwór pisany mową wiązaną. Jeżeli istniałaby skala oceny przedsięwzięć translatorskich, to zasługuje na celującą.

*Studia nad Hathapradipiką Swatmaramy* stanowią doskonale uzupełnienie wydanego rok wcześniej tłumaczenia traktatu. Analiza i interpretacje poszczególnych wersów głównego dzieła oparte są o niezwykle bogaty materiał źródłowy, uwzględniający bardzo wiele komentarzy i odniesień, zarówno do klasycznych dzieł indyjskich, jak i do najważniejszych współczesnych opracowań krytycznych. Badacze dotarli nawet do autorów zajmujących się pewnymi szczegółowymi zagadnieniami, którzy udostępnili im niepublikowane dotąd prace. Tom zawiera bardzo obszerną bibliografię, obejmującą teksty źródłowe, w tym manuskrypty, oraz długą listę tytułów cytowanych. Dzięki temu w języku polskim otrzymujemy dzieło uwzględniające w pełni aktualny stan badań. W *Studiach nad Hathapradipiką* autorzy skupiają się na zagadnieniach, których omówienie przekraczało ramy komentarza zamieszczonego w tomie pierwszym. A tematy te należą do najciekawszych, ale także do najbardziej tajemniczych czy najtrudniejszych.

Tom został podzielony na części. W pierwszej zawarto komentarze do czterech rozdziałów *Hathapradipiki*. W części drugiej zaplanowano trzy podrozdziały. Pierwszy omawia mudrę wadźroli (wraz z powiązanymi z nią:



amaroli i sahadzoli), której praktykowanie w wielu aspektach przypomina procedury tantryckie. W drugim zostały bardzo dokładnie omówione cztery etapy kontemplacji prowadzące do rozpuszczania umysłu. Przedstawiono, jak poprzez stopniowy rozwój następuje przemieszczanie się oddechu w suzumnie ku coraz wyższym rejonom, określanym jako „pustka”. W trzeciej części ukazana jest koncepcja łączenia prany i apany. Analizy dokonane zostały

poprzez odwołanie się do tekstów funkcjonujących przed ukształtowaną tradycją hathajogi – autorzy sięgają do koncepcji poświadczonych w Wedach oraz innych partiach śruti, ale przedstawiają także, jak te koncepcje się kształtowały w tekstach hathajogicznych powstałych przed skomponowaniem *Hathapradipiki*.

Maria Marcinkowska-Rosół i Sven Sellmer oddają w nasze ręce bardzo cenną pozycję wydawniczą: dwa niezwykle rzetelnie opracowane tomy prezentujące jedno z najważniejszych dzieł tradycji hathajogi. Wypełniają w ten sposób wielką lukę, istniejącą do tej pory w polskim piśmiennictwie. Jest to lektura ze wszech miar warta polecenia. Jej wartość, jak i wszelkie zalety, zostają wzmocnione starannym opracowaniem graficznym, co uprzyjemnia lekturę tego tak trudnego, ale przede wszystkim wartościowego dzieła.

## Bibliografia

- Marcinkowska-Rosół, Maria i Sven Sellmer, red. i tłum. 2018. *Hathapradipika: wstęp, tekst, przekład z objaśnieniami*. Poznań: UAM Wydawnictwo Naukowe.
- Marcinkowska-Rosół, Maria i Sven Sellmer, red. i tłum. 2019. *Studia nad Hathapradipiką Swatmaramy*. Poznań: UAM Wydawnictwo Naukowe.



### Nota o recenzentce i autorach

**Prof. dr hab. Marta KUDELSKA, Katedra Porównawczych Studiów Cywilizacji UJ** Filozof i indolog. Główne pole zainteresowań naukowych związane jest z klasyczną filozofią indyjską, zwłaszcza z nurtem adwaita-wedanty. Zajmuje się również dialogiem międzykulturowym. Ostatnio prowadzi projekt badający świątynie hinduskie fundowane w Indiach w XX wieku przez rodzinę Birlów. Autorka kilkudziesięciu artykułów publikowanych w specjalistycznych czasopiśmiech polskich i międzynarodowych; najważniejsze monografie: *Karman i dharma. Wizja świata w klasycznej myśli indyjskiej*, oraz *Dlaczego Istnieje raczej 'Ja' niż 'to'. Ontologia podmiotu w Upaniszadach*. Przetłumaczyła również klasyczne teksty literatury sanskryckiej, min. Upaniszady i Bhagawadgītę.

E-MAIL: [marta.kudelska@uj.edu.pl](mailto:marta.kudelska@uj.edu.pl)

**Prof. UAM dr hab. Maria MARCINKOWSKA-ROSÓŁ** filolog klasyczny i historyk filozofii; interesuje się zwłaszcza myślą przedsokratejską, filozofią Platona i Arystotelesa, antycznymi koncepcjami psychologicznymi, a także filozofią indyjską i jej porównaniem z filozofią starożytnej Grecji.

**Prof. UAM dr hab. Sven SELLMER** indolog i filozof, specjalizujący się w: *Mahabharacie*, tradycji hathajogi oraz filozofii indyjskiej i porównawczej; interesuje się również metodami humanistyki cyfrowej w indologii.

