

STRESZCZENIE

Psychologia jogi opiera się na założeniu, że istnieje wiele poziomów funkcjonowania. Jesteśmy świadomi swojego „ciała” i „umysłu”, lecz te, z punktu widzenia filozofii Wschodu, stanowią jedynie część pełnego obrazu ludzkiego istnienia. Są to zaledwie dwa spośród kilku różnych poziomów, z których każdy posiada swoją własną strukturę i zakres działania. Każdy też w momencie, w którym stajemy się go świadomi i myślimy w jego kategoriach, dodaje konkretną jakość do naszej świadomości.

Nawet dla zupełnie niewyszkolonego umysłu nie jest to idea całkiem obca. Mówimy na przykład często o „świadomości ciała” albo że „zamyśliliśmy się”. Zdajemy sobie nawet sprawę z tego, że istnieją poziomy funkcjonowania przekraczające umysł, co odzwierciedlają takie sformułowania, jak: „nie myślę dzisiaj jasno” lub „to nie mieści się w głowie”. Często myślimy o swoich ciałach jak o czymś, z czego korzystamy. Rzadko jednak dochodzimy do logicznej konkluzji, że nasze umysły również są czymś, z czego „korzystamy”. Ta część nas, która obserwuje nasze myśli, może nauczyć się wpływać na nie, kontrolować je i używać ich wedle naszego uznania.

W psychologii jogi koncepcja różnych poziomów bytowania, z których każdy jest zdolny do obserwacji i kontrolowania tego, który znajduje się poniżej, jest kluczowa. Istnieje określona liczba tychże poziomów funkcjonujących poza obszarem naszego codziennego myślenia. Systematyczne odkrywanie, rozwój i eksperymentowanie z tymi wyższymi poziomami świadomości stanowią główne wyzwanie (i zabawę) w medytacji i w jodze.

Opisanych jest pięć głównych poziomów. W starożytnych tekstach są one nazywane „powłokami”, ponieważ koncepcja zakłada, iż bardziej rozwinięte poziomy znajdują się głębiej. Każda powłoka okrywa i przesłania bardziej subtelną świadomość, która znajduje się pod nią. Te pięć poziomów lub „powłok” określa całe spektrum ludzkiej natury. Tworzone przez nie kontinuum stanowi rodzaj składanej drabiny, która tworzy podstawę dla indywidualnego rozwoju i ewolucji. W jego ramach mieszczą się: teoria rozwoju, proces terapeutyczny oraz wszelkie aspekty filozofii, religii i sztuki, które skupiają się na rozwijaniu ukrytego potencjału człowieka. Rozwój jest procesem jednolitym – biologiczna ewolucja od pierwotniaka do człowieka, psychologiczna ewolucja od dziecka do osoby dorosłej, terapeutyczna ewolucja od choroby umysłowej do zdrowia oraz ekspansja świadomości uniwersalnej u mistyka – wszystkie zawierają się w tym procesie rozwoju. Każdy dotyczy jednej części długiej podróży. Każdy opisuje

jedną część całości.

Patrząc z tej perspektywy, zrozumienie idei poziomów funkcjonowania czy też powłok wydaje się bardzo pożyteczne i ważne. Zapewnia prawdopodobnie jedyną strukturę, w ramach której można porównać i przeciwstawić sobie tak różne dyscypliny, jak joga, biologiczne sprzężenie zwrotne, badanie snu, medycynę i psychoterapię. Ta wielopoziomowa konceptualizacja wygodnie mieści w sobie je wszystkie. Dlatego też rozdziały tej książki zostały ułożone w taki sposób, aby przybliżyć czytelnikowi ową hierarchię. Każdy z pięciu pierwszych rozdziałów traktuje o jednej z powłok. Zostały one zaprezentowane w kolejności, więc każdy kolejny rozdział stanowi bazę dla następnego.

Pierwszy rozdział traktuje o ciele fizycznym i o tym, w jaki sposób praca nad nim poprzez ćwiczenie pozycji jogi, bioenergetykę czy też na przykład Rolfing wpływa na charakter psychologiczny. Przyglądamy się w nim biologicznemu sprzężeniu zwrotnemu jako metodzie nauczania tego, w jaki sposób dostroić się do odczuwania i jak kontrolować wewnętrzne struktury organizmu – proces normalnie uważany za leżący poza obszarem naszego świadomego działania, a odkryty dawno temu przez zaawansowanych joginów. Znaczenie tej dyscypliny nie polega na jej sensoryjnym walorze, lecz na jej roli w kultywowaniu świadomości procesów zachodzących wewnątrz organizmu.

Świat, który otwiera się przed kimś, kto staje się świadomy tych wewnętrznych doznań, opisany został w rozdziale drugim, który zajmuje się oddychaniem i energią, poziomem, który umożliwia bliski związek między umysłem a ciałem. Ten aspekt psychologii jogi zajmuje się wzorcami oddechowymi oraz ich wpływem na procesy wewnętrzne i na umysł. W nauce jogi przyjmuje się, iż koncentracja, budowanie i kontrolowane uwalnianie ukrytej energii stanowią klucz do integracji i osiągnięcia wyższych stanów świadomości. Ta energia jest tak subtelna, iż niełatwo jest ją poczuć. Omawiany jest sposób, w jaki wiedza o kontroli oddechu może zostać użyta dla celów zachowania i skoncentrowania energii zarówno na poziomie fizycznym jak i mentalnym.

Trzeci rozdział traktuje o trzeciej powłoce – umyśle. Zestawia ze sobą zachodnią metodę obserwacji umysłu poprzez obserwację zachowań z jogiczną metodą studiowania go poprzez bezpośrednie doświadczenie introspekcji z użyciem technik medytacyjnych. Podczas gdy głównym celem zachodniej psychologii jest wzmocnienie ego, psychologia jogi podkreśla, że ego stanowi jedynie odskocznnię dla dalszej ewolucji człowieka. To, co nazywane jest często „wyższymi stanami świadomości” lub „doznaniami mistycznymi”,

jest po prostu spełnieniem ludzkiego rozwoju. Jest „tajemnicze” dla typowego dorosłego w taki sam sposób, w jaki dorosłe rozumienie jest „tajemnicze” dla dziecka. Ta prosta, lecz głęboka i niepoddająca się działaniu czasu psychologia, której korzenie sięgają tekstów wedyjskich sprzed ponad czterech tysięcy lat, została przedstawiona w zarysie i zestawiona z równoległymi pojęciami współczesnej psychologii. Takie pojęcia, jak: „świadomość”, „wola” czy „nawyk” nabierają nowego znaczenia, gdy rozpatrywane są w kategoriach psychologii, która została opracowana z myślą o tym, aby poprowadzić człowieka w kierunku rozwinięcia wyższego poziomu świadomości.

Czwarty rozdział tej książki przekracza granicę umysłu, aby przyjrzeć się tym systemom psychologii Zachodu, które zajmowały się badaniem odmienionych stanów świadomości. Uważa się, że zarówno psychologia Junga jak i Freuda zapewniają pewne metody badania „nieświadomości” lub nieznanych części umysłu. Omawiamy sposoby, w jakie te niezbadane obszary odgradzają zwykłą, codzienną świadomość od poziomów znajdujących się powyżej nich. Kolejny poziom lub powłoka realizuje się wraz z oczyszczeniem pozawerbalnej zdolności rozróżniania, której użycie często doświadczane jest w kategoriach wyobraźni.

W kolejnym, piątym rozdziale widzimy, w jaki sposób dalsza ewolucja zdolności rozróżniania i „pasywnej woli” jest powiązana z rozwojem tego, co w jodze nazywane jest „stanem szczęśliwości”. Istnieją konkretne przesłanki ku temu, aby stwierdzić, że ten błogostan jest przyrodzoną inklinacją ludzkiej świadomości i że każdy z nas ma naturalną potrzebę jego doświadczania. Faktycznie, wyniki najnowszych badań snu są zgodne ze starożytną koncepcją, że wyższa świadomość doświadczana jest w częściowy, dysocjowany sposób w trakcie snu głębokiego. Zmiany w świadomości od stanu czuwania poprzez sen z marzeniami, po sen głęboki lub bez marzeń, przetestowane zostały podczas badań biologicznego sprzężenia zwrotnego i jako różnice w częstotliwościach fal alfa, teta i delta. Rozważa się również możliwość wystąpienia czwartego stanu świadomości, będącego rezultatem zintegrowania tych trzech, który stanowi odzwierciedlenie najwyższego stanu rozwoju świadomości człowieka i którego opis pochodzący ze starożytnych pism hinduskich tutaj przytaczamy.

Wewnątrz pięciu powłok znajduje się czysta świadomość. Szósty rozdział porównuje czystą świadomość za stanem psychozy, z którym czasem jest ona mylona, ponieważ obie odstają radykalnie od zwykłego stanu czuwania. Jednakże stany te zaprezentowane z perspektywy wzrostu i ewolucji od razu okazują się być przeciwnymi krańcami spektrum. Prezentujemy długotrwały proces ewolucji świadomości, jaki

zawiera się pomiędzy tymi dwoma stanami i analizujemy stopniowy cykl wzrostu, jaki składa się na proces ewolucji. Widzimy, jak bardzo pomocny jest ten proces, na czym polega psychoterapia i w jaki sposób niemożność jego realizacji prowadzi do problemów psychicznych.

Ostatni rozdział skupia się na czakramach – siedmiu ośrodkach świadomości, które nabierają istotnego znaczenia w trakcie procesu medytacji. Wydają się one konstituować strukturę wewnętrznej rzeczywistości, a ich ramy zapewniają rodzaj warsztatu, na którym oprócz można eksplorowanie własnego wnętrza i rozwój wyższej świadomości. Definiujemy pojęcie czakramu oraz omawiamy konkretne zachowania związane z koncentrowaniem energii w każdym z nich. Prezentujemy również psychologiczne aspekty związane z każdym z czakramów, jak też rezultaty udanej i nieudanej integracji dwoistości związanych z każdym z nich. Przyglądamy się w tym rozdziale przyczynom leżącym u źródeł potrzeby medytowania o każdym z czakramów oraz temu, w jaki sposób lekceważenie czakramów wyższych przyczyniło się do braku ujednocionej, kompletnej koncepcji psychologii na Zachodzie.