

Radża i dźniana joga: dwie główne szkoły psychologii jogi

Dotychczas omawialiśmy teorię umysłu w sposób zasadniczo nawiązujący do tradycji wedanty. Ta szkoła filozoficzna oparta jest na naukach zawartych w *Prasztanatrąji* (tzn. w *Upaniszadach*, *Brahmasutrach* oraz *Bhagawadgicie*), stanowiącej kulminację tradycji wedyjskiej i jest przez wielu uważana za esencję najgłębszych aspektów starożytnej filozofii Indii. W swojej najczystszej postaci psychologia wedanty stanowi bardzo misterną i wyrafinowaną teorię życia umysłowego. Być może bardziej niż jakakolwiek inna szkoła psychologii indyjskiej rozumie ona funkcjonowanie umysłu w sposób wysoce intelektualny, co jest relatywnie zgodne z zachodnim sposobem myślenia i przezeń akceptowane.

Psychologia wedanty oraz *dźniana joga* używają koncepcji *manasu*, *ahamkara*, *buddhi* i *ćitta* w celu dotarcia do wyczerpującego zrozumienia funkcji umysłowych¹.

Jednak ta intelektualna ścieżka posiada wiele pułapek. Można z łatwością zaplątać się w zawilościach psychologicznej analizy i zejść z drogi autentycznego odkrywania samego siebie i ewolucji. Dlatego ścieżka *dźniana* jogi często nazywana jest „ostrzem brzytwy”.

Dźniana joga z konieczności oparta jest do pewnego stopnia na doświadczeniach innych ludzi. Zorganizowana jest wokół nauk i koncepcji sformułowanych przez kogoś innego. To stanowi przeciwieństwo jogi Patańdzalego – *radża* jogi, która znacznie bardziej bezpośrednio bazuje na osobistym doświadczeniu. Psychologia Patańdzalego jest nieskomplikowana. Nie stosuje on terminów *manas*, *ahamkara* czy *buddhi**. Zamiast tego zajmuje się umysłem całościowo i często używa terminu *ćitta* w sposób ogólny, dla określenia stale zmieniającej się, płynnej natury tego zjawiska. Ścieżka zakreślona przez Patańdzalego nie ogranicza się jedynie do tego kręgu odbiorców, którzy są w stanie opanować zawile koncepcje wyrafinowanej psychologii.

W systemie Patańdzalego umysł jest porównywany do jeziora. Jego dno jest potencjalnie spokojne i krystalicznie czyste, lecz myśli – „wzruszenia umysłu” – pobudzają go do aktywności i przesłaniają jego prawdziwą naturę. Owe myśli czy też wzruszenia określane są mianem *wryttich* i przyrównuje się je do fal pojawiających się na powierzchni jeziora. Mogą one pochodzić z dna jeziora (wspomnienia) lub być wynikiem oddziaływania świata zewnętrznego (percepcja zmysłowa). Kiedy fale się uspokajają, woda staje się przejrzysta i można dostrzec przez nią najgłębiej leżące poziomy. Gdy ten proces uspokajania i wyciszania umysłu zostanie opanowany do perfekcji, woda staje się wtedy całkiem przejrzysta, zaś człowiek wewnętrzny – najwyższa świadomość – ujawnia się w całej swej okazałości.

System Patańdzalego skodyfikowany został w jego *Jogasutrach*, zwięzłej kompilacji stu dziewięćdziesięciu sześciu aforyzmów². Pierwsze cztery z nich oddają sedno całego systemu. Pozostała część opracowania stanowi ich objaśnienie oraz szczegółową instrukcję na temat tego, w jaki sposób praktykujący może dojść do rozumienia i doświadczyć samemu, poprzez osobistą praktykę, zawartej w nich wiedzy.

* Lub też stosuje w ograniczonym zakresie. Termin *manas* w określeniu do umysłu niższego pojawia się w *Jogasutrach* np. w sutrze I.35. („*Visayavati va pravrittih utpanna manasah sthiti nibandhani*” - „Subtelnych zmysłów aktywności przeniknięcie również umysł uspokaja” – to i pozostałe tłumaczenia *Jogasutr* Patańdzalego autorstwa Rafała Gadomskiego).

Pierwszy aforyzm (sutra) mówi: „*Oto*” – by ucznia odpowiednio zmotywować i przygotować – „*jogi przedłożenie*”^{3*}. Niezbędnym wymogiem jest pewien poziom wcześniejszego przygotowania. Patańdźali klasyfikuje umysły potencjalnych uczniów w czterech kategoriach: 1. umysł, który z łatwością może się skoncentrować; 2. taki, który koncentruje się z trudem; 3. taki, który posiada niewielką zdolność koncentracji; 4. taki, którego równowaga jest całkowicie zaburzona i nie nadaje się jeszcze do poddania jogicznej dyscyplinie. Teorię i metody jogi objaśnia się tylko tym, którzy posiadają odpowiednie przygotowanie. Ponadto należy podjąć pewne wstępne kroki, aby obudzić w sobie niezłomną motywację, zanim uczeń będzie gotów przystąpić do właściwego treningu.

Kolejne trzy aforyzmy wyjaśniają, iż joga, (która prowadzi do umocnienia najwyższej świadomości), jest zasadniczo kwestią rozwinięcia świadomej kontroli i regulacji procesów myślowych (*wryttich*). Gdy to się dokona, leżąca u podłoża myśli świadomość uwidacznia się. Przestaje być przesłaniana i ograniczana przez myśli i umysłowe przemiany. Zanim to nastąpi świadomość identyfikuje się z myślami i człowiek automatycznie przyjmuje, że „jest” tym, co myśli.

Pojęcie identyfikacji jest dla *Jogasutr* Patańdźalego tak centralne, jak jest również dla współczesnej psychologii. Jednak koncepcja tożsamości Patańdźalego sięga znacznie subtelniejszych poziomów niż porównywalna koncepcja zachodniej psychologii. Podczas gdy ta ostatnia zakłada, iż ego identyfikuje się z przedmiotami i z ludźmi (bodźcami napływającymi ze świata zewnętrznego), Patańdźali sugeruje, iż istnieje coś jeszcze; coś co stoi u podłoża i poza najdrobniejszą nawet myślą i co się z nią identyfikuje. Nieświadomi tego, naiwnie wierzymy, iż jesteśmy myślami, które myślimy. Jakakolwiek inna propozycja byłaby dziwna dla tych z nas, którzy wyrosli w zachodniej tradycji filozoficznej, gdzie nasz sposób postrzegania siebie samych oparty jest na założeniu: „Myślę, więc jestem”. Patańdźali przyjmuje jednak, iż w naszej prawdziwej istocie jesteśmy czymś innym, niż są nasze myśli, więc możemy je obserwować. To stwarza podstawy dla prawdziwie naukowej psychologii, jako że czyni możliwym obiektywne, indywidualne poznanie umysłu.

Kontynuując, Patańdźali na dwa różne sposoby klasyfikuje „rodzaje myśli” lub „wzruszeń umysłu” (*wrytti*): po pierwsze dzieli je z punktu widzenia tego, czy stanowią one, czy też nie, przeszkodę (*kleśa*) na drodze rozwijania świadomości⁴, po drugie

* Oryg. I.1 „*Atha yoganusasanam*”.

zaś pod względem przynależności do jednej z pięciu kategorii odzwierciedlających ich funkcję w życiu umysłowym: 1) właściwe postrzeganie lub poznanie; 2) błędne postrzeganie; 3) fantazjowanie i wyobraźnia; 4) pamięć; i 5) sen. Nie zdając sobie z tego sprawy, mamy naturalną tendencję do ciągłego szufladkowania naszych „typów myśli” lub *wryttich* do tych pięciu przegródek; tzn.: bez chociażby wstępnego rozróżnienia pomiędzy tym, co jest właściwe, a co nie, trudno byłoby nam wykonywać choćby najprostsze spośród naszych aktywności – umysłowych czy fizycznych; wśród obrazów wewnętrznych i myśli musimy stale rozróżniać pomiędzy właściwymi wspomnieniami, a tymi wyobrażonymi; umiejętność rutynowego oddzielania wymysłów od rzeczywistości jest tym, co odróżnia nas od chorych psychicznie; nasza zwykła świadomość na jawie ustępuje, gdy do głosu dochodzą *wryttie* zwane „snem”. Patańdźali używa tych pięciu praktycznych kategorii w charakterze pierwszego kroku w porządkowaniu złożoności i chaosu ukazującego się oczom obserwatora, który po raz pierwszy wycofuje swoje zmysły do wewnątrz i ogarnia pojmovaniem dziedzinę swojego umysłu.

Kultywowanie umiejętności wyplątywania się z własnych myśli sprawia, że świadomość stopniowo ewoluuje. Patańdźali prezentuje systematyczną i szczegółową metodę osiągnięcia tego rodzaju samokontroli. W skrócie ścieżka ta nazywana jest *asztanga** (ośmioczłonową) jogą lub też, od niedawna, *radża* jogą (królewską ścieżką). Potocznie, w odniesieniu do pierwszych czterech jej stopni łącznie stosuje się termin *hatha* jogi, zaś w stosunku do czterech pozostałych, które koncentrują się w sposób bardziej bezpośredni na sferze umysłu i tym, co znajduje się poza nim – *radża* jogi⁵.

* Od sanskr. *ashta*=osiem; *anga*=człon, stopień