

## Joga

Joga, to drugi (po sankhji) z sześciu systemów klasycznej filozofii indyjskiej.

Przy przyjęciu tych samych podstaw ontologicznych (prakriti przeciwstawiona puruszy) precyzuje cel i metody jego osiągnięcia. Ujmując rzecz najkrócej: trzeba się rozplynać. To znaczy poskromić wszystkie własne zjawiska cielesne i świadomościowe. Najlepiej nie oddychać. A osiągnąć to można dzięki dwóm filarom: bezpragnieniowości (wairagja) i ćwiczeniu jogicznemu, którego istotnym składnikiem jest asan, czyli utrzymywanie się przez dowolnie długi czas w nieruchomej i wygodnej pozycji. O kłopotach z bezpragnieniowością już pisałem. Z nieruszaniem się też mam duże kłopoty, ale to może kwestia techniczna, do przezwyciężenia. Może dałbym radę też z poskromieniem pragnień. Główny problem jednak w tym, że nie kupuję racji, dla której miałbym się redukować niemal do zera. Jest nią osiągnięcie jedności z puruszą, a właśnie w tego puruszę nie potrafię uwierzyć i nie przekonuje mnie rozumowanie, uzasadniająca jego istnienie. Oto ono: *„skoro odkryliśmy, że wiedza, jaką dysponujemy na temat własnego „ja” pochodzi ze zmiennych zjawisk świadomościowych, założyć należy istnienie podmiotu, dla którego owe zjawiska się wyłaniają”*. No a dlaczego trzeba to założyć? Odpowiedź mniej więcej jest taka: *nie mogę siebie traktować jako prawdziwy podmiot, skoro jestem też przedmiotem poznania. A podmiot absolutny jest transcendentny i niepoznawalny*. Tego po prostu nie czuję. Nie oznacza to jednak, że w naukach jogicznych nie znajduję niczego pożytecznego czy inspirującego. Wręcz przeciwnie – jest wiele kwestii pouczających i na nich się skupię. Na marginesie: czytając i pisząc, słucham tradycyjnej muzyki indyjskiej, do której początkowo musiałem się zmuszać. Zaczynam do niej przywykać. Uwalnia mnie od pośpiechu i osłabia schematyczność myślenia.

Najpierw o etyce jogińskiej. Każdy adept jogi musi przejść proces doskonalenia etycznego.

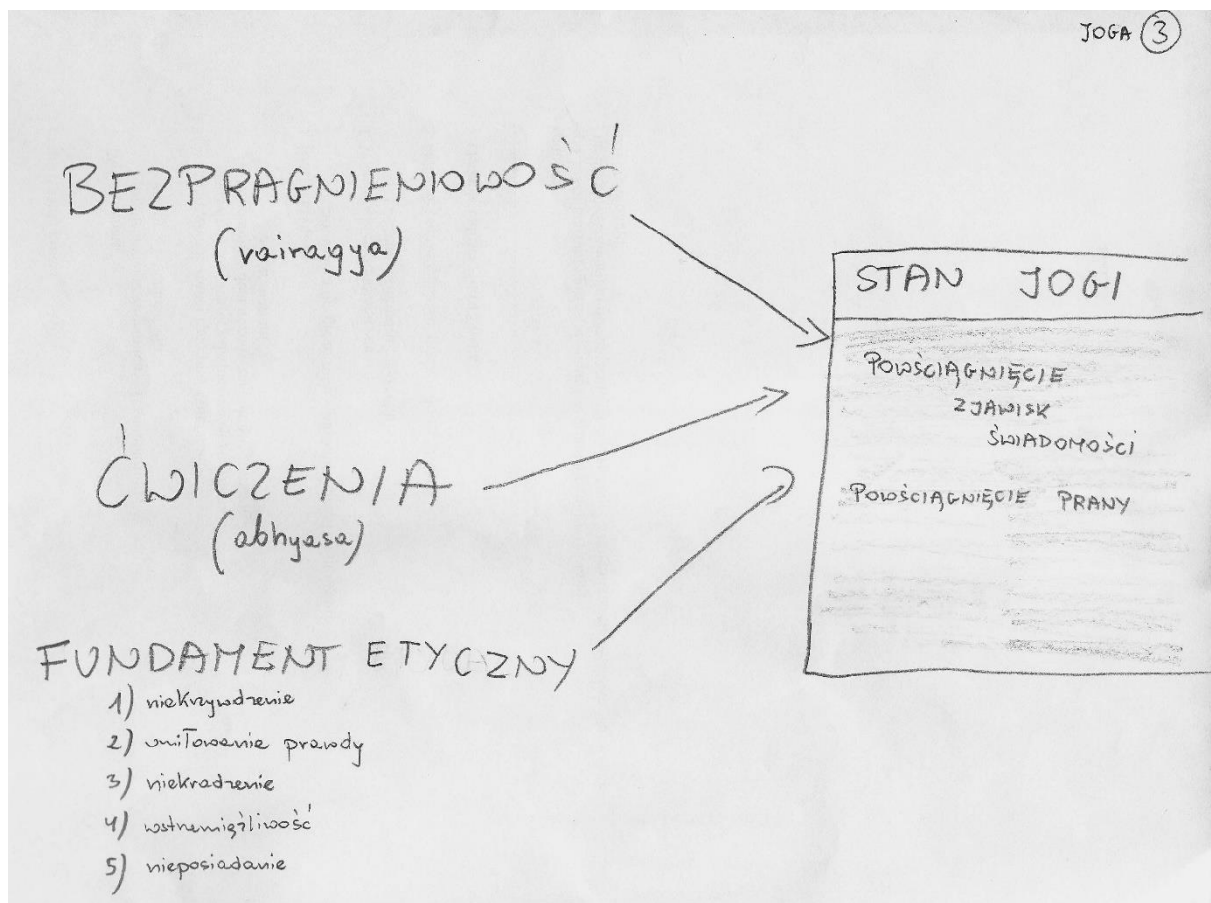
Oto **pięć kardynalnych zasad etycznych**:

1) niekrzywdzenie, 2) umiłowanie prawdy, 3) niekradzenie, 4) wstrzemięźliwość (głównie płciowa), 5) nieposiadanie. W pierwszym odruchu zżymam się na to niekradzenie. Po co ono, skoro mieści się w niekrzywdzeniu, a ponadto jest cechą zbyt łatwą do osiągnięcia w zestawieniu z innymi. W sumie w zestawie jakby nie pasuje. Równie dobrze moglibyśmy wymienić w tym samym szeregu inne rodzaje czynów zabronionych. Chyba, że do pojęcia kradzieży podchodzę zbyt normatywnie.

Całe zestawienie daje człowieka faktycznie czystego. Zakładam, że jogin musi te cechy posiadać w stopniu bezwzględny. Nie da się ukryć, że ja traktuję je jako postulaty, których pełna realizacja nie jest możliwa, jeśli nie siedzi się cały czas pod drzewem i nie uprawia wyłącznie ćwiczeń jogicznych. Jeśli pominę już oczywistość wspomnianego niekradzenia, to przy analizie każdej innej

cechy wkłada mi się relatywność. Chyba najłatwiejsza jest realizacja niekrzywdzenia, ale tu zjawia się klasyczne myślenie o sytuacjach konfliktowych, w których dobro innej osoby może uciec ze względu na kolizję z innym dobrem (moim albo społecznym). Dla mnie ta cecha jest zresztą najważniejsza, bo nie chcę nikogo krzywdzić i obiecuję sobie być pod tym względem bardzo uważny, a tej uwagi skupionej na drugim człowieku przedtem mi brakowało. Podobnej natury relatywizm wkłada się przy umiłowaniu prawdy, którą chyba czasem trzeba porzucić choćby ze względu na niekrzywdzenie kogoś prawdą nagą a niepotrzebną, że jest np. brzydki albo – jak w klasycznym rozważaniu – śmiertelnie chory. Kolejne dwie cechy, czyli wstrzemięźliwość i nieposiadania z trudem mogą być zrealizowane nie tyle ze względu na konflikty moralne, co na zwykłe potrzeby człowieka, który musi gdzieś mieszkać, posiadać jakiś zestaw niezbędnych przedmiotów, a także uprawiać seks, by zachować gatunek, a zarazem zdrowie psychiczne. Teraz sobie pomyślałem, że wkroczenie na pełną ścieżkę jogi, to tak jak w cywilizacji zachodniej schowanie się w klasztorze o surowym zakonie. Nie dla wszystkich i nie dla mnie. Pozostaje postulat minimalizacji. Ważny. Słusznie w podręczniku podkreślono, że wszystkie pięć cech łączy wspólna tendencja do zaniechania. Taka etyka chowania się w sobie. I nie ma się co dziwić, skoro ma być środkiem do wspomnianego rozplynięcia się. Jak mógłbyś się rozplynąć jako istota aktywna?

*Rys. Środki i cel jogi:*



Do tych pięciu cech etycznych dochodzą jeszcze dwa postulaty. Masz być zadowolony z tego, co ci się przytrafia, a w ramach tego cierpliwie znosić wszelkie niedogodności (głód, chłód itp). Dzięki temu nie będziesz miał kłopotów z przystosowaniem się do okoliczności. Chyba warto w tym miejscu wspomnieć o stoikach, którzy wypowiadają przecież bardzo zbliżone dyrektywy. Tyle że podłoże jest inne. U stoików jest nim wiara w przeznaczenie, na które nie masz wpływu. U joginów podłożem jest kształtowanie siebie tak, by dojść do celu. Zdecydowanie wolę to drugie.

Masz też harmonijnie układać relacje z innymi ludźmi – krewnymi, przyjaciółmi czy znajomymi. Dzięki temu nie będziesz targany ani wrogością, ani nadmiernym afektem. Te postulaty też idą w kierunku jakiejś minimalizacji. Nie zakochuj się zbyt mocno, bo się to odwróci przeciw tobie. Pamiętaj, że przyjemność i przykrość są jak rewers i awers jednej monety. Bezpragnieniowość (vairagya) jest więc warunkiem koniecznym doskonalenia prowadzącego do celu. Trafia to wszystko do mnie, choćby dlatego, że potrzebne mi jest właśnie wyciszenie.

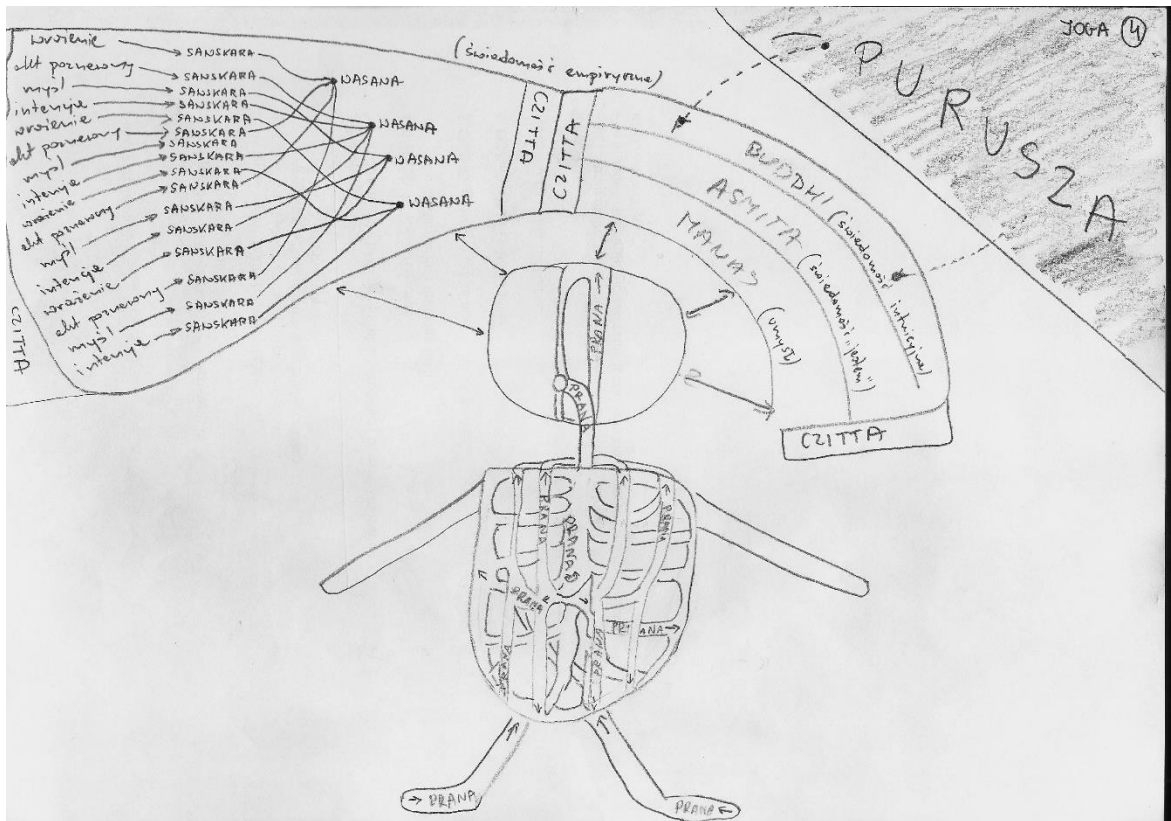
Zaniechanie, minimalizacja doznań, czyli w sumie filozofia daleka od filozofii czynu, a tym samym od etyki czynienia dobra innym. Masz ich tylko nie krzywdzić. Nie jest to postawa Matki Teresy z Kalkuty. Czyżby była to słabość tego prądu myślowego? Jest jeszcze inna wątpliwość. W prawie rozumuje się, że jeśli nie akceptuje się celu, to nie powinno się akceptować również środków,

które do tego celu prowadzą. Czy mogę więc wkraczać na ścieżkę jogińską, nie wierząc w ichnie rozpląnięcie? A czemu nie. Wyłączenie środków ze względu na wyłączenie celu w prawie służy jako gwarancja, że państwo nie będzie podejmowało działań ograniczających prawa, gdy jest to bezcelowe. A podniesiona wątpliwość jest jedynie moją sprawą i raczej ją odrzucam, dostrzegając, że jogińskie środki mogą mnie jakoś tam ulepszyć. Innymi słowy, piątki w tej szkole nie dostanę, ale może mnie nie wyrzucą, a i ja ją zaakceptuję.

A teraz o jogińskiej psychologii, a więc w gruncie rzeczy o pracy nad sobą. Ciało i dusza, jakbyśmy to ujęli po zachodniemu, stanowią jeden organizm i są substancjalnie jednorodne, gdyż mają jednorodną trójgunową naturę i podlegają tym samym ograniczeniom. Dusza nazywana jest świadomością empiryczną (czitta). Jogasutry wyróżniają **trzy poziomy świadomości empirycznej**: 1) umysł (manas) , koordynujący pracę zmysłów, 2) świadomość „jestem” (asmita), zapewniająca poczucie tożsamości i indywidualności (w czym, nota bene, źródło błędu tamujące poznanie prawdziwe) oraz 3) świadomość intuicyjna (buddhi), czyli poziom najwyższy, w którym odbija się purusza. Jest tu pewna zbieżność z freudyzmem, gdzie są też trzy poziomy: id, ego i superego, co prawda inaczej definiowane, ale cechujące się podobną gradacją wartości. W zestawieniu z ogólnym celem jogicznym, wyobrażam sobie to tak, że manasu nie możemy znieść, lecz mamy nauczyć się chować go w kącie, by nami nie kierował i tylko niezauważalnie robił swoje, by mechanizm, jakim jesteśmy, działał. Zdecydowanie zwalczyć musimy asmitę, której istota przeszkadza się rozpląnąć, a dzięki temu przygotujemy buddhi do tego, co tylko w niej się może stać, tj. do poznania prawdziwego.

Na tym się jednak nasze wyposażenie nie kończy, bo siedzi w nas jeszcze **prana** i siedzą **sanskary**. Prana, to wewnętrzna energia życiowa, która przez nas płynie, której zewnętrznym przejawem jest oddech, a której opanowanie, czy raczej wstrzymanie, jest celem. Tu znowu wierzę, bo chciałbym, by prana przeze mnie płynęła strumieniem jak najobfitszym. Sanskary, to pozostałości (ślady) przeżywanych przez nas zjawisk psychicznych (wrażeń, aktów poznawczych, myśli czy intencji). Drzemią te sanskary uśpione, aż do czasu, w którym mogą ponownie zadziałać. A mogą, bo są nie tylko skutkiem, ale mogą być też przyczyną kolejnego zjawiska psychicznego. Raczej nie są uświadamiane, choć nie zostało to wyraźnie powiedziane. Myślenie o sanskarach pociąga mnie, bo mam wrażenie, że bardzo mało pamiętam ze swojej przeszłości. I to nie tylko z dzieciństwa, ale też z młodości. Jakieś strzępy. Nie wiem, z czego to wynika. A z drugiej strony, jestem przekonany, że moje zaszłości wpływają na to, co robię obecnie. Dlatego chętnie czytam o tym, że powtarzające się sanskary, dają wasanę, a wasany są źródłem naszych nawyków i przyzwyczajzeń. Koncepcja sanskar i wasan wypełnia więc jakąś lukę w obrazie mojej psychiki. Będę je myślowo łowił, czyli starał się je uświadamiać, choć nie jestem pewien, czy w tym momencie nie postępuję wbrew koncepcji jogicznej, lokującej wasany raczej w sferze nieświadomości.

Rys. Człowiek w ujęciu jogicznym:



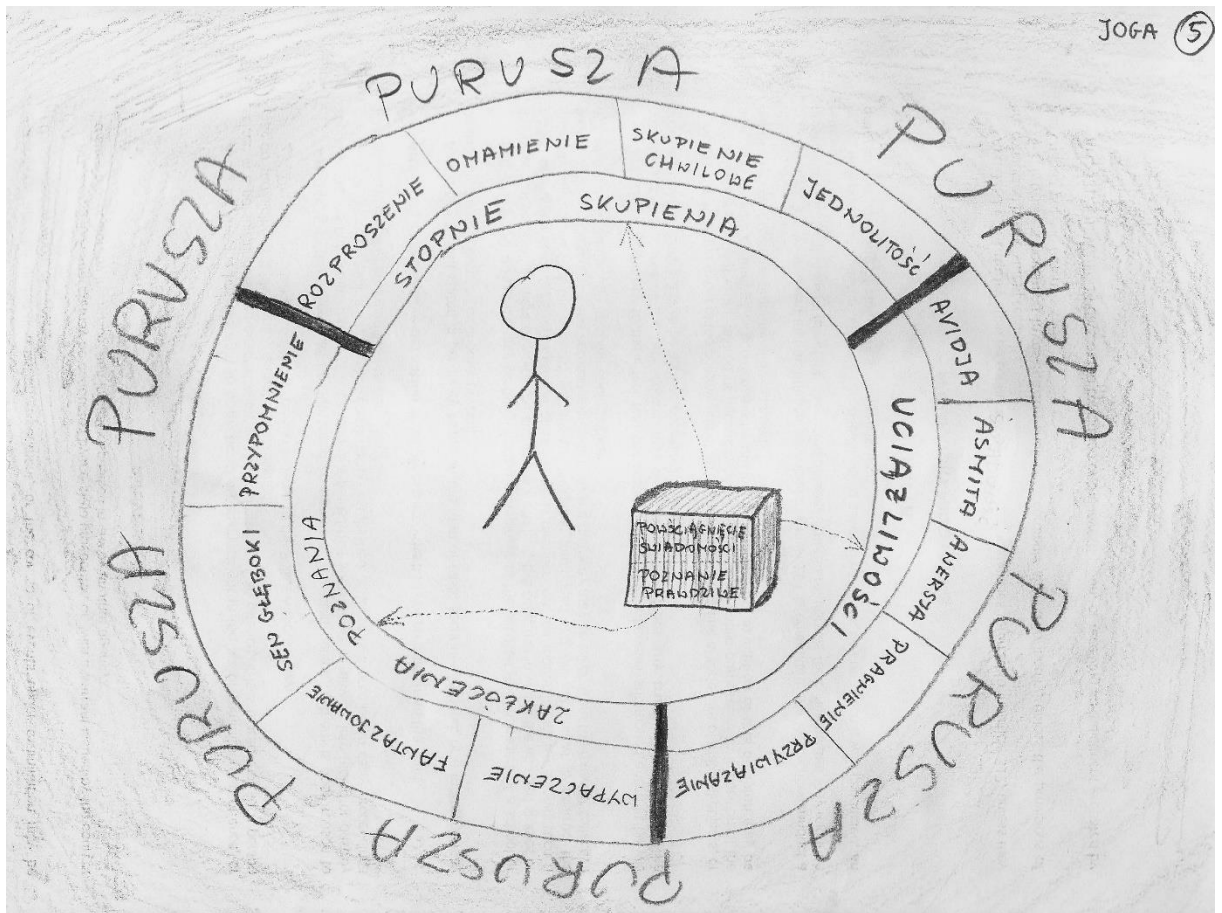
Dużo uwagi poświęca się tu analizie procesów psychicznych, po to by można było je poznać i doskonalić. Dzięki niej uświadamiamy sobie, czemu „Pan Cogito nie może osiągnąć myśli czystej”. Zachodzą bowiem **zjawiska psychiczne zakłócające poznanie prawdziwe** (pramaṇę). Oto one: 1) wypaczenie, które dotyczy co prawda rzeczy realnie istniejącej, ale poznawana jest ona nieadekwatnie; 2) fantazjowanie, to błędne urealnianie cech wywiedzionych z pojęć ogólnych; 3) sen głęboki bez marzeń sennych to inercja świadomości; 4) przypomnienie, to międlenie w kółko tego, co już było, czyli taki regres. Jeśli miałbym te zakłócenia odnieść do siebie, to krótko: trafiony zatopiony.

Podobne znaczenie ma podział na **pięć podstawowych stopni skupienia świadomości**. Stanem normalnym jest rozproszenie (1) cechujące się zmiennością i chwiejnością uwagi. W stanie omamienia (2) nie może dojść do głębszego skupienia. Skupienie chwilowe (3) pozwala na chwilowe osiągnięcie poznania prawdziwego, ale jest krótkotrwałe. Jednolitość (4) jest już wysokim stopniem skupienia świadomości. Skupienie na jednym przedmiocie potrafi trwać długo. Stan powściągnięcia świadomości (5) jest najwyższym stopniem skupienia jogicznego. Ujarzmione zostają wszystkie zjawiska świadomościowe, łącznie z wcześniej zdobytym poznaniem prawdziwym. Nie ma już nas. Utożsamiliśmy się z puruṣą. No więc to jest stan, który mi nie grozi.

A oto przeszkody w jeszcze innym ujęciu. Wyróżniamy bowiem **pięć rodzajów uciążliwości**, czyli sposobów, w jakich fenomenalizuje się niewiedza. Są to: 1) niewiedza podstawowa (**avidya**), polegająca na błędnym utożsamianiu prakriti z bytem podmiotowym, czyli, jak rozumiem, na wyodrębnianiu siebie jako odrębnego bytu podmiotowego, a nie jako jedynie refleksu bytu ogólnego; 2) świadomość „jestem”, pojawiająca się z chwilą utożsamienia Jaźni ze świadomością intuicyjną (tego już nie rozumiem, a w każdym razie nie wiem, czym się ta uciążliwość różni od avidii); 3) pragnienie, czyli dążenie do podtrzymania stanu przyjemności albo do przywrócenia go; 4) awersja, czyli kierowanie się niechęcią albo gniewem w stosunku do przykrości albo środka uznawanego za jej przyczynę; 5) przywiązanie, objawiające się reakcjami samozachowawczymi, poczynając od lęku przed utratą własnego życia. A przywiązywać się nie należy, bo chwytając się jakiegokolwiek zjawiska, czy to z obrębu świadomości, czy ze świata zewnętrznego, z nadzieją na odnalezienie trwałej podstawy własnej egzystencji, z góry skazani jesteśmy na fiasko, bo prakriti jest przecież zmienna.

Trzy ostatnie z tych przeszkód, czyli pragnienie, awersja i przywiązanie, to kolejny sposób na wyrażenie warunku bezpragnieniowości. W ogóle mam wrażenie, po wypisaniu wszystkich powyższych podziałów, że cały czas kręcimy się wokół tego samego, a samym podziałom brakuje – z punktu widzenia zachodniego logicznego myślenia – jasnego określenia stosowanego kryterium podziału. Nieostre wydają się też same pojęcia definiowane (kolejno: poziomy świadomości, zjawiska psychiczne zakłócające poznanie, stopnie skupienia świadomości, rodzaje uciążliwości). Myślenie logiczne przypuszczalnie nie zdobyłoby nagrody na jakimś konkursie logiki. Ale nie o nią tu przecież chodzi. Chodzi o nagrodę soteriologiczną, którą otrzyma ten, kto będzie potrafił powściągnąć wszystko i transcendować. Stąd też i definicja prawdy jest tu z gruntu inna. Istotą prawdy nie jest prawidłowe odzwierciedlenie rzeczywistości, ale mądrość.

*Rys. Negatywne zjawiska psychiczne:*



Ciekawe też są źródła tej nauki. Jogasutry to zbiór króciutkich, jakby niedopowiedzianych dyrektyw czy spostrzeżeń, których bez komentarzy nikt nie byłby stanie przyswoić. Z tych to strzępów źródłowych powstaje istotny prąd myślowy.

Etyka zaniechania. To nie moja ścieżka i chyba nigdy nią nie będzie. Tak w pełni, bo byłbym kpm, gdybym nie „kupił” i nie wdrażał choćby takich postulatów, jak niekrzywdzenie innych albo zadowolenie z tego, co się ma. A mam dużo i wbrew omawianym naukom nie chcę się tego pozbywać.