

Filozofia jogi z elementami sanskrytu (ed. 4)

Spotkanie 1: Wedy i Śwetaśwatara Upaniszada

z dr Niną Budziszewską

👉 [chcę dostęp do kursu](#)



filozofia jogi:

joga-darśana

wielowymiarowa, ponad 2500-letnia tradycja posiadająca swoją literaturę, a nawet epoki literackie!

**co jest trzonem?
samadhi
+ metoda**



Spis treści:

Proto-joga (2500-1200 p.n.e.)

Proto-jogin w Cywilizacji Doliny Indusu

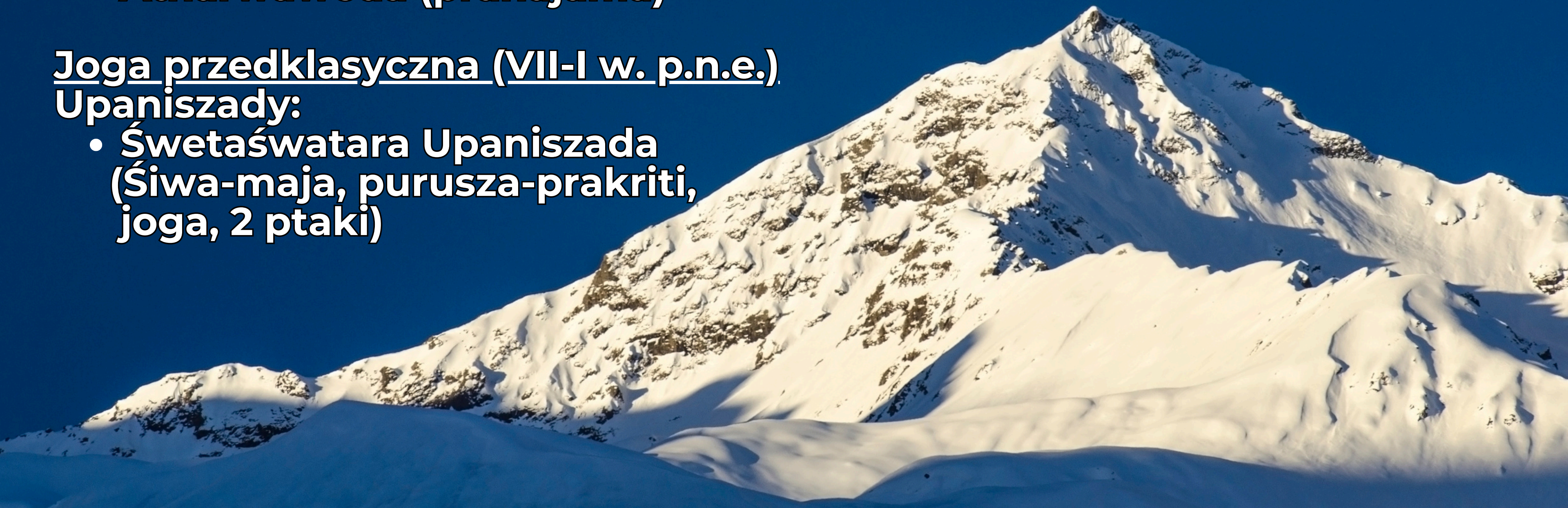
Wedy:

- Rygweda (hymny o puruszy, tad ekam, keśinie; Rudra)
- Atharwaweda (pranajama)

Joga przedklasyczna (VII-I w. p.n.e.)

Upaniszady:

- Śwetaśwatara Upaniszada (Śiwa-maja, purusza-prakriti, joga, 2 ptaki)



Choronologia tekstów:

Proto-joga (2500-1200 p.n.e.)

Cywilizacja Doliny Indusu (tabliczki gliniane i pieczęcie)

Wedy (Rygweda, Atharwaweda) **purusza(-wirat), jedność, tapas, prana, ogień (agni), keśin-muni**

Joga przedklasyczna (VII-I w. p.n.e.) **samkhja + joga**

Upaniszady (Taittiriya, Maitri, Katha, Śwetaśwatara)

Mahabharata (Bhagawadgita, Mokszadharm, Anugita)

Ćarakanhita (Śarirasthana) **ajurweda**

kanon palijski i dżinijski

joga, samadhi, dhjana, ekagra, karman, samsara. suszumna

atman, brahman, dźnana, dźiwa, bhakti-joga (Kriszna)

Śiwa, Wisznu, Dewi (Śakti)

Joga klasyczna (II-IV w.) **samkhja-darśana + joga-darśana**

Jogasutry Patańdzalego

Samkhjakarika Iśwarakriszna

asztanga-joga, krija-joga, Iśwara, nirodha, ćitta, kleśe

wiweka-khjati, antahkarana

Joga postklasyczna (VIII-XVIII w.)

kompendia filozoficzne (SarwaDarśanaSiddhantaSangraha)

tantra śaktyjska i śiwaicka

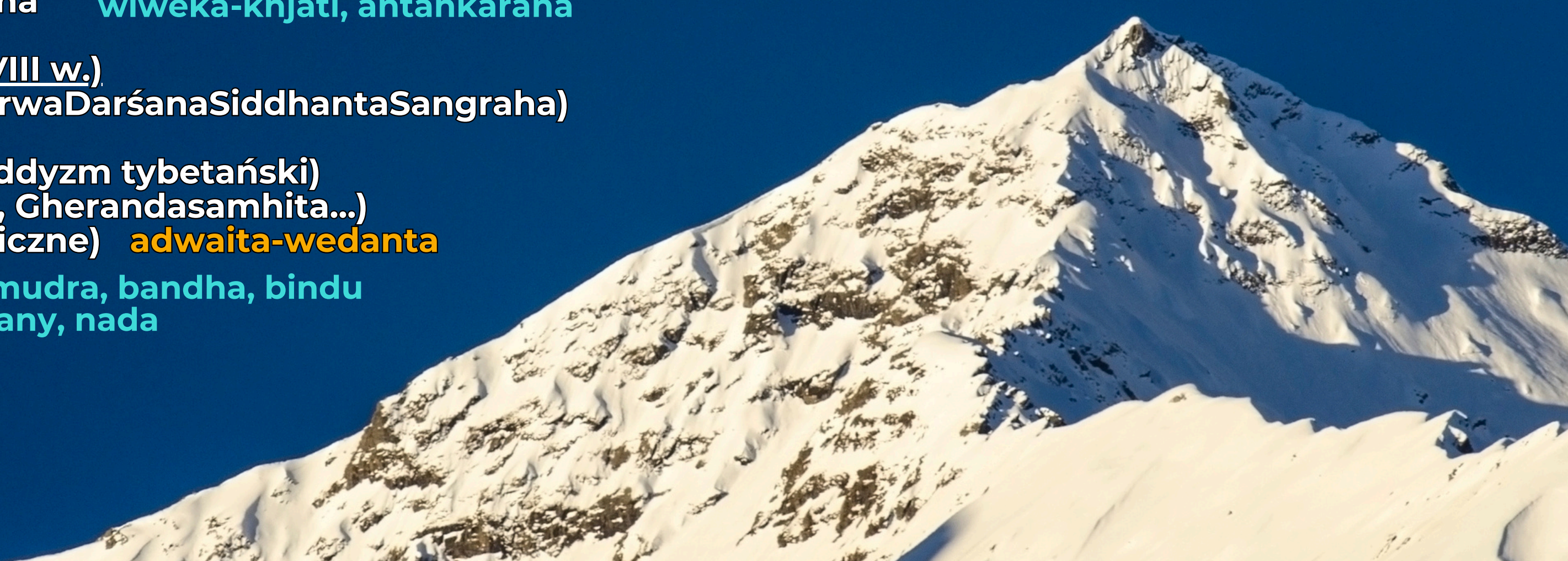
wadžrajana (tantryczny buddyzm tybetański)

hathajoga (Hathapradipika, Gherandasamhita...)

mahajoga (Upaniszady Jogiczne) **adwaita-wedanta**

kundalini-śakti, mudra, bandha, bindu

rozbudowane asany, nada



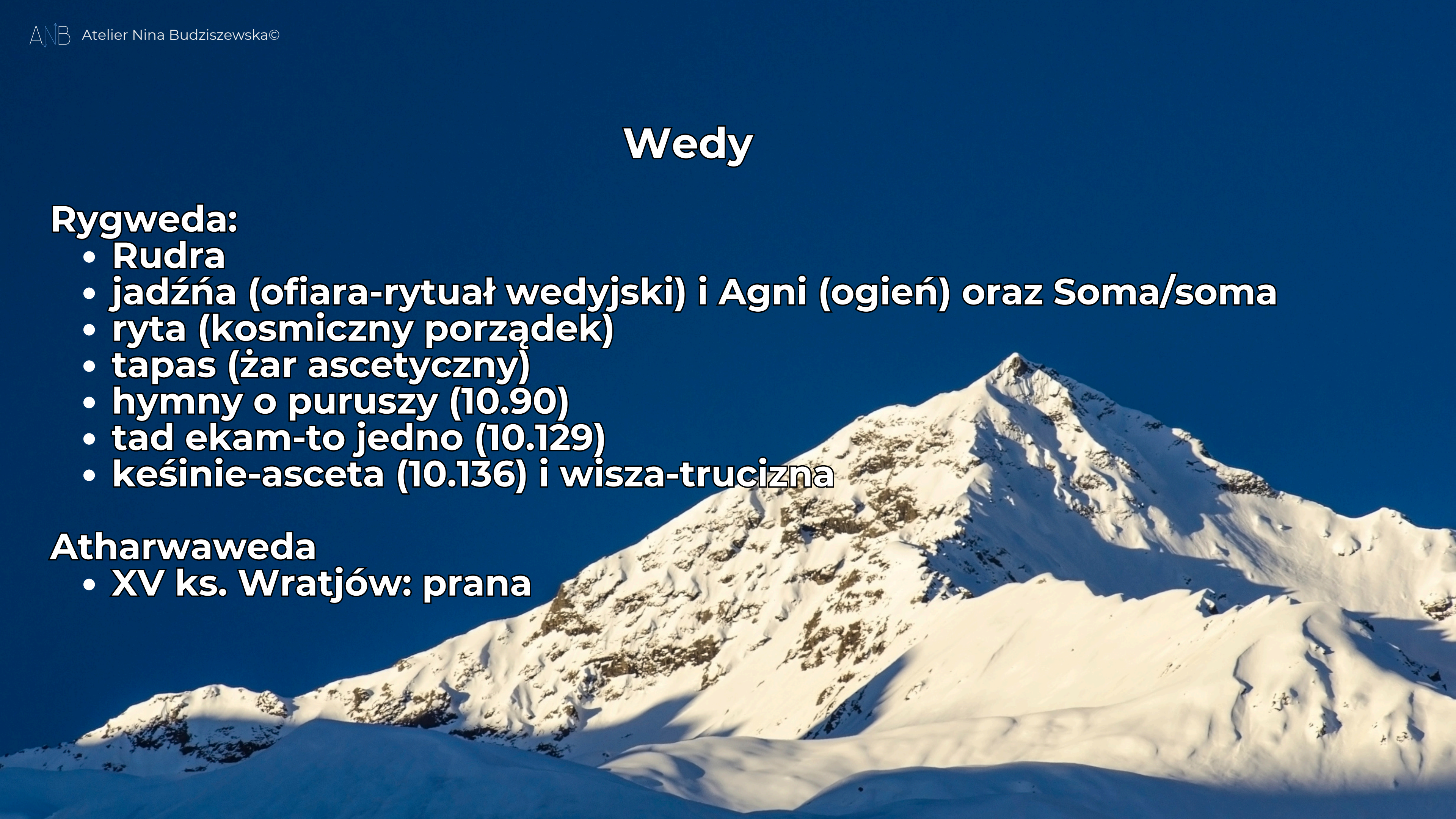
Wedy

Rygweda:

- Rudra
- jadźña (ofiara-rytuał wedyjski) i Agni (ogień) oraz Soma/soma
- ryta (kosmiczny porządek)
- tapas (żar ascetyczny)
- hymny o puruszy (10.90)
- tad ekam-to jedno (10.129)
- keśinie-asceta (10.136) i wisza-truczizna

Atharwaweda

- XV ks. Wratjów: prana



Filozofia jogi **z elementami sanskrytu (ed. 4)**

Spotkanie 2: Katha i Maitri Upaniszada

z dr Niną Budziszewską



Filozofia jogi z elementami sanskrytu (ed. 4)

Spotkanie 3: Bhagawadgita

z dr Niną Budziszewską





Spis treści Gity:

1. Rozpacz i rezygnacja Ardżuny
2. Sankhja (teoria dla jogi)
3. Karmajoga (joga czynu)
4. Dźńanajoga (joga wiedzy wyzwalającej)
5. Sannjasa (porzucenie, wyrzeczenie)
6. Dhjanajoga
7. Wiedza i mądrość
8. Brahman
9. Wiedza królewska, wiedza tajemna
10. Objawienie mocy Kriszny
11. Objawienie wszechpostaci (wiśwarupa)
12. Bhaktijoga (joga boskiej miłości)
13. Purusza i prakriti
14. Trzy guny
15. Purusza
16. Los boski i los asurowy
17. Trzy rodzaje wiary (motywacji)
18. Wyzwolenie poprzez porzucenie owocu czynu

Filozofia jogi **z elementami sanskrytu (ed. 4)**

Spotkanie 4: Jogasutry (z elementami Sankhjakariki)

z dr Niną Budziszewską



Patańdźali i nagowie



Zdjęcie z kolekcji własnej

Patańdźali
inkarnacja Śeszy-Ananty



Wikipedia Commons: The Recumbent Vishnu and the Creation of Brahma, Walters Art Museum:

Wisznu-Narajana
Wisznu inkarnuje w Kapile, twórcę filozofii sankhji

Filozofia jogi **z elementami sanskrytu (ed. 4)** **Spotkanie 5: Radżajoga i hathajoga**

z dr Niną Budziszewską



klasyczna definicja jogi

atha yoga-**anuśāsanam** || 1.1
oto nauczanie jogi

yogaś-citta-vṛtti-**nirodhaḥ** || 1.2
joga - powściągnięcie poruszeń umysłu

tadā draṣṭuḥ svarūpe '**vasthānam** || 1.3
wtedy stan (awasthana) widza we własnej formie

vṛttisārūpyam itaratra || 1.4
w innym przypadku ma naturę wspólną z wrytti

tasyāpi nirodhe sarvanirodhān **nirbījaḥ samādhir iti** || 1.51
w/po powściągnięciu nawet tego (sabidża samadhi)
poprzez powściągnięcie wszystkiego - nirbidża
samadhi



pod-świadomość ćetas (czetas)

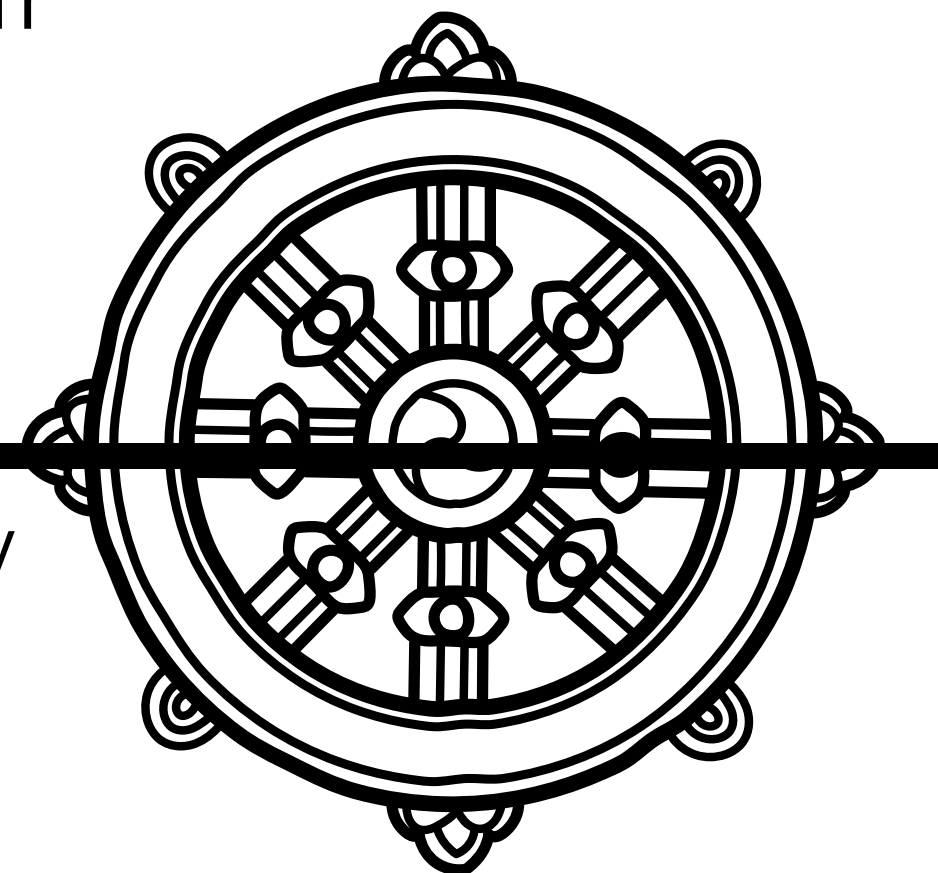
złożona z **samskar** (aktualnie nieświadomione wrytii)
uśpione twory mentalno-emocjonalne
zgrupowane w **wasany**, wiązki samskar

teraźniejszość:

ćitta: wrytti

nie-teraźniejszość:

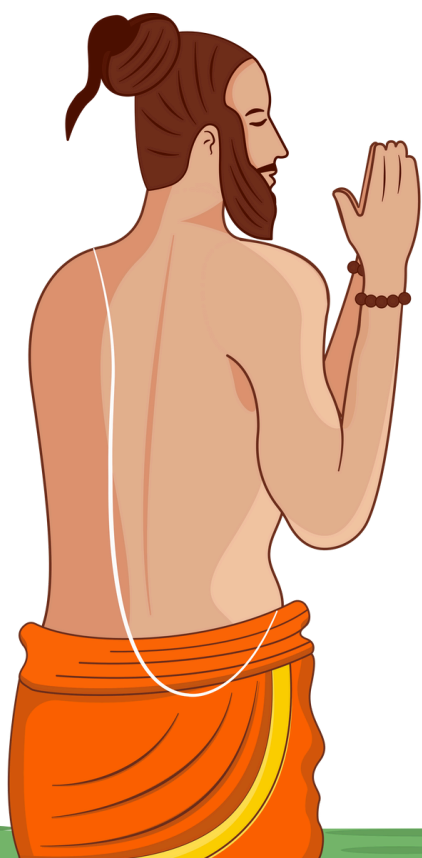
ćetas: samskary/wasany



hathajoga w stronę neo-hathajogi

Joga zaczęła zyskiwać popularność na Zachodzie pod koniec XIX w., a szczególnie w drugiej połowie XX wieku. Była to jednak „joga” **silnie zabarwiona zachodnimi koncepcjami ezoteryki, duchowości i... publikacjami oraz kontaktami z „oświeconymi” indyjskimi mistrzami**, którzy docierali coraz tłumniej do Europy oraz USA. Pod wieloma względami taka „joga” była **zerwaniem z indyjską tradycją**, i to nie tylko poza Indiami.

Już bowiem **Swami Vivekananda** pominął hathajogiczne asany, **filtrując zalecenia jogi do pranajamy, medytacji i filozofii jogi**. Urodzony w arystokratycznej bengalskiej rodzinie, wykształcony w Anglii, Vivekananda w 1893 r. przybył do Chicago na Parlament Światowych Religii, na którym jego przemówienie dotyczące hinduizmu odniosło natychmiastowy sukces.



Filozofia jogi **z elementami sanskrytu (ed. 4)**

Spotkanie 6: Hathapradipika
Gherandasamhita i Śiwasamhita

z dr Niną Budziszewską



hathajoga

- **średniowieczna** tradycja powstała w kręgach ascetycznych **nathów**
- inspirowana **tybetańską wadźrajaną**, a także **tantrycznym śiwaizmem i śaktyzmem**
- pierwszym mistrzem jest **Matsjendra**(natha), który w postaci ryby podsłuchiwał rozmowę Śiwy i Parwati
- najważniejszym mistrzem **Goraksza**(natha)
- docenienie **ciała jako narzędzia ku wyzwoleniu**
- obiektem praktyki jest **ciało subtelne** (sukszma-śarira, joga-deha)
- celem jest radźajoga, czyli samadhi
- główny tekst: *Hatha(joga)pradipika*, inne ważne: *Gorakszasamhita*, *Gorakszaśataka*, *Śiwasamhita*...
- niejasne tłumaczenie terminu “hatha”: wysiłek, trud, przemoc, dopiero później: ha+tha



“W indyjskim średniowieczu **ciało, śmiertelne i przemijalne, przestaje być ośrodkiem cierpienia, stając się wspaniałym narzędziem pokonania śmiertelności i przemijania**. Musi być zatem utrzymywane w sile, zdrowiu oraz wewnętrznej harmonii. Ta doskonałość nie dotyczy jednak tylko higieny oraz atletyki, lecz jest „**wytworzeniem**” ciała przez **hathajoginów, tantryków i alchemików** — *theandria* tantryczna jest odmianą wedyjskiej makranthropii, w której punktem wyjścia jest **transformacja ciała ludzkiego w mikrokosmos**: oddechy są kosmicznymi wiatrami oraz stronami świata (*Ćhandogja Upaniszada* 3.13.1–5), powietrze tka wszechświat (*Brihadaranjaka Upaniszada* 3.7.2), jak oddech tka człowieka (*Atharwaweda* 10.2.13).”

N. Budziszewska “Ciało jogiczne jako narzędzie subtelnej transformacji makrokosmosu w mikrokosmosie ciała ludzkiego” (w druku)



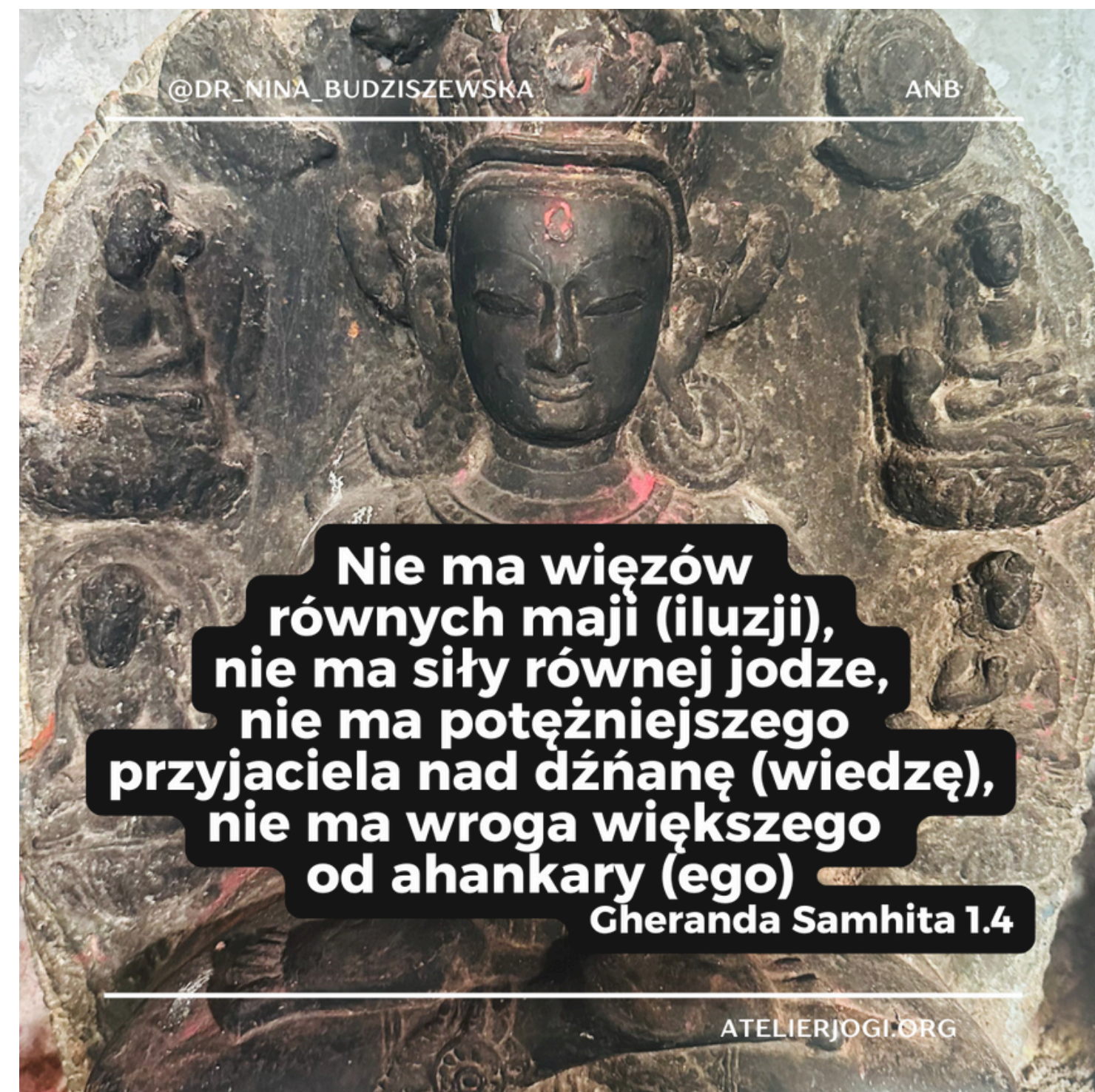
“**Ciało jogiczne**, stanowiąc przedmiot praktyk szczególnie w tradycji hathajogicznej oraz tantrycznej, odnosi się do **systemu tzw. subtelnej anatomii – subtelnych kanałów nadi, przepływającej przez nie prany oraz dodatkowych elementów subtelnych (np. bindu, granthi, czakry, sthany, kundalini)**. Opracowane przez tradycję indyjską opisy ciała jogicznego stanowią subtelną mapę ukazującą sposoby oraz cielesne rejony **manipulacji praną i rytualne wizualizacje bóstw, wyobrażeń mantrycznych i krain szczęśliwości w celu generowania potężnej mocy, długowieczności i realizacji wyzwolenia.**

(...) wytworzenie przez hathajogina **ciała jogicznego** jest działaniem zmierzającym **ku nieśmiertelności, amricie, i ku wyzwoleniu**, podczas gdy **ciało subtelne** jest organem nieintencjonalnie wytwarzanym, ponieważ stanowi wrodzoną naturę człowieka, migrującą między żywotami. Tym natomiast, co łączy te dwa ciała, jest **prana**, która stanowi ich ożywiającą siłę, doświadczaną na planie fizycznym w postaci oddechu oraz aktywności mentalno-emocjonalnej. Intencjonalna manipulacja praną i procesami mentalnymi (**instalowanie bóstw i boskich rzeczywistości**) jest istotną częścią praktyki nakierowanej na *ciało jogiczne*.”

Gheraṇḍa Saṃhitā

Gheranda Samhita jest kluczowym dla hathajogicznej (haṭhayoga) tradycji tekstem datowanym na okolice XVII wieku.

Mistrz Gheranda w rozmowie z Ćanda-kapalinem opisuje tzw. **ghatasthajogę** (ghaṭasthayoga). Jest to forma jogi, która w początkowej fazie praktyki zawiera techniki opanowania ciała (32 asany), prany i umysłu, by ostatecznie doprowadzić do atmadźñany (ātmañāna), czyli wiedzy wyzwalającej dotyczącej rzeczywistej natury Ja/Jaźni.



Filozofia jogi z elementami sanskrytu (ed. 4)

👉 zapisz się na kurs

z dr Niną Budziszewską

