



PSYCHOLOGIA  
JOGI

WPROWADZENIE  
DO JOGASUTR  
PATAŃDŻALEGO

WYDANIE II  
ROZSZERZONE

*Maciej Wielobób*

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne w książce i na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/psyj2v>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9259-5

Copyright © Helion S.A. 2019, 2022

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

WSTĘP DO II WYDANIA .....	7
SŁOWO WSTĘPNE — AČARJA ŚRIVATSA RAMASWAMI .....	9
OD AUTORA .....	11
1. WPROWADZENIE DO STUDIOWANIA <i>JOGASUTR</i> PATAŃDŹALEGO .....	15
2. CZY POTRAFISZ UDERZYĆ NIEBO KAMIENIEM, CZYLI CZYM JEST JOGA (JS I.1 – I.4) .....	27
3. OD SZALEŃSTWA DO MEDITACJI — PIĘĆ PORUSZEŃ ŚWIADOMOŚCI (JS I.5 – I.11) .....	33
4. PUŁAPKA IGNORANCJI — PIĘĆ UCIAŹLIWOŚCI (JS II.3 – II.9) .....	39
5. DROGA JEST PROSTA — ABHJASA I WAIRAGJA (JS I.12 – I.16) .....	47
6. BEZ SENTYMENTÓW. PRZYJAŹŃ, WSPÓŁCZUCIE, DOBRA WOLA I OBOJĘTNOŚĆ — ŚCIEŻKI DO OCZYSZCZENIA UMYŚLU (JS I.33) .....	53
7. NIE BIĆ GŁOWĄ W MUR: SZTUKA WŁAŚCIWEGO DZIAŁANIA — KRIJA JOGA (JS II.1 – II.2) .....	59
8. W PAŁACU LUSTER: PRAKTYKI DYSCYPLINY SPOŁECZNEJ — JAMY (JS II.30) .....	63

## 6 PSYCHOLOGIA JOGI

9. OCZYSZCZANIE RELACJI Z SAMYM SOBĄ: PRAKTYKI DYSCYPLINY INDYWIDUALNEJ — NIJAMY (JS II.32 – II.33) .....	73
10. STABILNOŚĆ I WOLNOŚĆ OD NAPIĘCIA: ASANA (JS II.46 – II.48) .....	79
11. PRANAJAMA TO NIE ĆWICZENIA ODDECHOWE (JS II.49 – II.53) .....	87
12. BRAK ROZPROSZENIA TO NIEPRZYWIĄZANIE: PRATJAHARA (JS II.54 – II.55) .....	93
13. PRAKTYKI KONCENTRACYJNO-MEDYTACYJNE (JS III.1 – III.4) .....	99
MATERIAŁY DODATKOWE .....	103

## WSTĘP DO II WYDANIA

**N**a popularnym Facebooku można — oprócz wielu innych rzeczy — oznaczyć status swojej relacji. Można zaznaczyć, że jest się w związku, jest się czymś mężem czy żoną lub oznaczyć swój stan jako wolny. Pomiędzy innymi możliwościami można wybrać opcję „to skomplikowane”. I to jest chyba najlepsze określenie mojej relacji z książką, którą trzymacie w rękach.

Pomimo że jest niewielkich rozmiarów, pisałem ją najdłużej z moich książek. Materiał, który się w niej znalazł, najpierw był częścią moich wykładów, później artykułów, a następnie seminarium o psychologii jogi, by wreszcie zająć miejsce na kartach publikacji. Nie wiem, czy zastanawialiście się nad tym, co się dzieje między momentem, w którym autor wysyła plik z tekstem do wydawcy, a chwilą, gdy możecie kupić książkę w księgarni. Otóż — nie wchodząc w nadmierne szczegóły — autor widzi tekst swojej książki jeszcze przynajmniej kilka razy, wprowadzając rozmaite (bardzo użyteczne skądinąd) poprawki lub przeglądając ostateczną wersję. Nie owijając w bawełnę, w momencie, gdy książka się ukazała, nie chciałem już do niej zaglądać. Jednak pół roku później Sensus zaproponował mi nagranie wersji audio, więc chcąc nie chcąc, w trakcie nagrywania musiałem przeczytać ją jeszcze raz i wtedy stwierdziłem, że to całkiem dobra książka.

Na pewno gdybym teraz pisał ją od początku, wyglądałaby trochę inaczej, ale szanuję jej wewnętrzną spójność i dlatego nie podejmowałem jakichś drastycznych ingerencji w jej strukturę i treść. Największą zmianą, na jakiej mi zależało, jest poprawienie transkrypcji terminologii sanskryckiej przez dr Ninę Budziszewską, wybitną indolożkę, znaną np. z świetnych przekładów tzw. upaniszad (*upanīṣad*)<sup>1</sup> jogicznych. W pierwszym

---

<sup>1</sup> Przy pierwszym pojawieniu się terminu sanskryckiego w nawiasie podana została jego transliteracja międzynarodowa (IAST).

wydaniu bardziej skupiałem się na merytorycznej i praktycznej stronie tego materiału, ale doszedłem do wniosku, że można zadbać również o sferę filologiczną. Ponadto wprowadziłem parę kosmetycznych poprawek oraz uzupełniłem aneks o medytację miłującej dobroci (będącą praktyczną realizacją rozdziału 6.) i „mapę” *Jogasutr* (*Yogasūtra*), czyli tabelę, w której hasłowo oznaczam, o czym są poszczególne grupy sutr (*sūtra*). Jest to pomoc szczególnie dla osób, które podejmą się dalszego, bardziej dogłębnego studiowania dzieła Patańdzalego (*Patañjali*).

Trzeba pamiętać, że ścieżka jogi klasycznej reprezentowana przez autora *Jogasutr* była szkołą bardzo ascetyczną. Na kartach tej książki nie podejmuję się jej odtworzenia, a raczej reinterpretacji dostosowanej do naszych czasów i warunków życia. Jeśli jednak chcielibyście zanurzyć się w studiowaniu jogi klasycznej w postaci bardzo zbliżonej do tej patańdzalowskiej, polecam wówczas lekturę najlepszego moim zdaniem przekładu *Jogasutr*, autorstwa Hariharanandy Aranyi (*Hariharānanda Āraṇya*)<sup>2</sup>.

Na koniec chciałbym podziękować moim nauczycielom, rodzinie i wszystkim osobom zaangażowanym w proces wydawniczy tej książki. Dziękuję też wszystkim czytelnikom, którzy mi zaufali, i życzę miłej lektury!

Scheveningen, 15 grudnia 2018  
Maciej Wielobób

---

<sup>2</sup> Swami Hariharananda Aranya, Paresh Nath Mukerji, *Yoga philosophy of Patañjali: containing his Yoga aphorisms with Vyāsa's commentary in Sanskrit and a translation with annotations including many suggestions for the practice of Yoga*, State University of New York, Albany 1983.

# SŁOWO WSTĘPNE — AĆARJA ŚRIVATSA RAMASWAMI

**Z** całego ogromu wiedzy niewątpliwie za najbardziej wartościową (*parā vidyā*) będziemy uważać tę wiedzę, która pozwala nam doświadczyć natury Jaźni. Sankhja (*sāṃkhya*), joga (*yoga*) i we-danta (*vedānta*) są ortodoksyjnymi szkołami indyjskiej filozofii, których zasadniczym celem jest rozpoznanie natury Jaźni. Spośród trzech wyżej wymienionych szkół joga w postaci opisanej przez Patańdźalego nie tylko wyznacza nam duchowy cel, ale i pokazuje środki do jego osiągnięcia.

W jodze zajmujemy się transformacją (*pariṇāma*) ciała i umysłu. Pomaga nam ona systematycznie przeobrażać rozmaite warstwy naszego istnienia. Na początku w jodze mówi się o kreowaniu jak najlepszego związku ze światem zewnętrznym — z obiektami i istotami. Poprzez przestrzeganie jam (*yama*) i nijam (*niyama*) łatwiej nam utrzymywać naszą relację ze światem zewnętrznym w równowadze. Asany (*āsana*) przynoszą transformację ciała na optymalnym poziomie. Wówczas pranajama (*prāṇāyāma*) i mudry (*mudrā*) sterują niezbędnymi fizjologicznymi zmianami. Pratjahara (*pratyāhāra*) pomaga utrzymać nasze główne źródło rozproszeń — zmysły — pod kontrolą. Wreszcie kolejny krok to najważniejsza w jodze praktyka sanjamy (*saṃyama*), medytacji, która pozwala nam dokonać transformacji umysłu, *ćitty* (*citta*). Według joginów takich jak Patańdźali umysł, *ćitta*, może funkcjonować na różnych poziomach. Może być wzburzony, kszipta (*kṣipta*), zależny, mudha (*mūḍha*), rozproszony, wikszipta (*vikṣipta*), skoncentrowany/jednopunktowy, ekagra (*ekāgra*), lub w pełni spokojny i niezależny, nirodha (*nirodha*). Tylko ostatnie dwa z wymienionych wyżej stanów możemy rozpoznać jako stany jogiczne. Ponieważ nasz umysł podąża zazwyczaj za automatycznym nawykiem



lub przetartym szlakiem, sanskarą (*saṃskāra*), niezbędne jest przeprowadzenie odpowiedniego treningu umysłu. Narzędzi do takiego treningu dostarcza nam właśnie joga.

Według klasycznych indyjskich filozofów umysł funkcjonuje najlepiej, gdy jest sattwiczny (*sattva*), spokojny i harmonijny. Joga pomaga nam przywrócić i utrzymać sattwiczną naturę poprzez odpowiednią praktykę asan, pranajamy, a następnie wewnętrzny trening umysłu, znany jako antaranga sadhana (*antarāṅga sādhana*). W antaranga sadhanie pierwszym stadium jest dharana (*dhāraṇā*), czyli niejako założenie upręży umysłowi, drugim — dhjana (*dhyaṇa*), pozostanie skupionym na przedmiocie koncentracji, a trzecim samadhi (*samādhi*), czyli zupełne rozpuszczenie w wybranym przedmiocie koncentracji. Tego typu praktyka przynosi nam niezbędną transformację umysłu. Ostatecznie, przez doświadczalne zrozumienie natury Ducha (Jaźni, puruszy [*puruṣa*]), które określa się jako duchowy aspekt jogi, umysł może być utrzymywany w stanie całkowitego i nieodwołalnego spokoju, określanego jako nirodha. Joga Patańdźalego jest jednym z najbardziej systematycznych podejść do rozumienia umysłu, które to podejście dostarcza nam narzędzi do kontroli umysłu (*ċitty*), jego transformacji i wreszcie przekroczenia (transcendencji).

**Bardzo się cieszę, że Maciej Wielobób napisał książkę o *Jogasutrach* z psychologicznego punktu widzenia. Życzę mu wszystkiego dobrego. Jestem przekonany, że czytelnicy tej książki skorzystają z jego wglądu, oddania i długoletniej praktyki jogi.**

Śrīvatsa Ramaswami



## OD AUTORA

Swego czasu na moim blogu zamieściłem wpis pod tytułem: Punk's not dead, *ale joga klasyczna niestety jest martwa...* Jak łatwo się domyślić, post ten wywołał dosyć intensywną dyskusję, choć oczywiście w pewnym sensie był moją prowokacją.

Prowokacja czy nie prowokacja, jednak z pewnego punktu widzenia joga klasyczna Patańdzalego rzeczywiście jest martwa: nie istnieje bezpośredni, nieprzerwany przekaz od tamtych czasów, a jak wiemy, linia przekazu (parampara, *parampara*) jest jednym z najbardziej istotnych pojęć w jodze. Około VIII w. n.e. jogę klasyczną zaczęła powoli wypierać szkoła adwajtawedanty (*advaita vedānta*) Śankary (*Śaṅkara*), a proces ten najprawdopodobniej zwieńczyły czas tantry (hatha joga [*haṭha yoga*] — tradycja Nathów [*nātha*] od około X w.) i pojawienie się sufich w Indiach (XIII w.).

Zawsze są jednak dwie strony medalu i nie inaczej jest w tym przypadku. Można bowiem spojrzeć na tradycję Patańdzalego jako wciąż żywą: mimo braku ciągłości linii przekazu jego nauczanie nadal jest przecież swego rodzaju instancją odwoławczą w wielu ścieżkach. Rzeczywiście, nie wyobrażam sobie studiowania myśli indyjskiej bez dosyć gruntownego zapoznania się z nauką o umyśle w jodze klasycznej, także dlatego, że żadna inna ścieżka ani żaden inny nauczyciel nie ujęli tego w sposób bardziej systematyczny. Dlatego właśnie napisałem tę książkę.

Moim założeniem było przedstawienie najważniejszych wątków *Jogasutr* w taki sposób, by były zrozumiałe i użyteczne dla człowieka współczesnego. Nie odnoszę się więc bezpośrednio do rozumienia jogi z czasów Patańdzalego, tylko staram się odnieść nauczanie *Jogasutr* do tego, jak joga jest praktykowana obecnie. Z kolei tytułowa psychologia jogi nie odnosi się do współczesnego rozumienia tego terminu, ale do rozumienia psychologii

jako działu filozofii indyjskiej będącego stosowaną nauką o umyśle. **Dlatego na łamach tej książki przeczytacie o koncepcji umysłu w jodze, o czynnikach upośledzających funkcjonowanie psychiki i o praktyce, która prowadzi do usunięcia owych czynników i uczynienia umysłu narzędziem do wyzwolenia się z cierpienia.** Zasadnicza treść książki jest zawarta w trzynastu rozdziałach podejmujących kluczowe zagadnienia jogi klasycznej. Aby ukazać te treści w ich szerszym kontekście, dołączyłem na końcu sekcję z dodatkowymi materiałami.

Nie traktujcie tej książki jako wykładni „jedynie słusznego” rozumienia tekstu Patańdzalego. Nauczanie w tradycji medytacyjnej nie polega na tym, że uczeń czy czytelnik przejmują poglądy nauczyciela lub autora. Polega natomiast na wzbudzeniu określonej reakcji. Dlatego czytając napisane przeze mnie słowa, obserwujcie, w jaki sposób one w Was rezonują, czy zgadzacie się z nimi, czy może odwrotnie — budzą Wasze zdziwienie albo nawet gniew... Obserwujcie przestrzeń, która jest pomiędzy Waszym punktem widzenia a treścią tej książki, pamiętając o tym, że jest jeszcze wiele innych sposobów interpretacji najważniejszego tekstu jogi klasycznej. Doświadczenie się zmienia — to, z czym nie zgadzacie się dziś, może się Wam okazać bardzo bliskie jutro, tak samo jak i ja mogę za pół roku czy za rok nie zgodzić się z którąś z tez, jakie postawiłem na kartach tej książki. Drogą jogi jednak nie jest analizowanie intelektualne tekstu, lecz praktyka, szczególnie praktyka medytacyjna.

Podczas pisania tej książki starałem się stosować do słynnej maksymy przypisywanej Albertowi Einsteinowi: *Wszystko trzeba robić tak prosto, jak to jest możliwe, ale nie prościej.* Mimo to dla części osób materiał ten może okazać się trudny. Nie mogłem pozwolić sobie na jeszcze większe uproszczenie tekstu, gdyż nie uniknąłbym wtedy strywializowania wielu zagadnień. Gdy pojawią się trudności ze zrozumieniem któregoś fragmentu, polecam wrócić do niego kilkakrotnie. Jeśli mimo to pewne kwestie będą wymagały dodatkowych objaśnień, nie wahajcie się ze mną skontaktować (na czwartej stronie okładki znajdziecie adres mojej strony WWW).

Książka ta nie powstałaby bez pomocy wielu osób, którym chciałbym złożyć w tym miejscu gorące podziękowania. Przede wszystkim dziękuję mojej żonie Agnieszce za wsparcie w tym projekcie (jak również w wielu innych). Wsparcie, które wyrażało się nie tylko w zachęcie, ale i w pierwszych korektach roboczej wersji tekstu, w przygotowaniu nielicznych w tej publikacji ilustracji, w konstruktywnej krytyce i na wiele innych sposobów.

To naprawdę wielkie szczęście dzielić swoje życie i podążać tą samą ścieżką z taką osobą jak Agnieszka.

Podziękowania i wyrazy szacunku chciałbym również wyrazić mojemu najważniejszemu nauczycielowi — doktorowi H.J. Witteveenowi za wiele lat wyrozumiałości, harmonijnego i konsekwentnego przewodnictwa. Dziękuję też aćarji (*ācārya*) Śrīvatsie Ramaswamiemu, którego darzę olbrzymim szacunkiem, za napisanie słowa wstępnego do tej książki.

Zanim tekst trafił do wydawnictwa, dokładnie przejrzały go świetne redaktorki — Kasia Mitschke i Olga Szkonter. Dziękuję im bardzo za wiele konstruktywnych uwag. Nie sposób nie wspomnieć tu również o Agacie Mrowińskiej, która dbając o poprawność językową w wielu moich artykułach oraz motywując mnie niezmiernie do pisania (szczególnie powtarzanym przez nią pytaniem: „Kiedy następna książka?”), również znacząco przyczyniła się do ukończenia mojej pracy nad książką, którą trzymacie w rękach.

Ostateczny kształt publikacja zawdzięcza doskonałej pracy zespołu Grupy Wydawniczej Helion, za co jestem wdzięczny wszystkim zaangażowanym osobom. Szczególne podziękowania kieruję do Justyny Sudak-Hartung, która zapoczątkowała moje kontakty z wydawnictwem, oraz do Eweliny Burskiej, która kierowała pracami nad książką.

Dziękuję też wielu osobom, niezaangażowanym bezpośrednio w ten projekt, za udzielane mi osobiście lub wirtualnie (choćby na Facebooku) wsparcie. To niezwykle budujące doświadczać bezinteresownej życzliwości po raz kolejny. Jest mi niezmiernie miło z tego powodu, że wiele osób czekało na tę książkę i motywowało mnie do pracy nad nią.

Z serdecznymi pozdrowieniami  
Maciej Wielobób



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



# JOGA? TO SKOMPLIKOWANE?

Na pewno nie proste. Ścieżka jogi klasycznej, którą reprezentował Patańdzali, autor Jogasutr, była szkołą ascetyczną. W formie niezmienionej jest dziś praktycznie niemożliwa do praktykowania. W związku z tym w swojej bestsellerowej książce Maciej Wielobób podjął próbę reinterpretacji dzieła sprzed ponad 2 tysięcy lat i dostosowania 195 sutr do naszych czasów i warunków życia, tak by każdy współczesny człowiek mógł przyswoić filozofię procesu doświadczania.

Studiując tę książkę, poznasz źródła, z których czerpią praktykujący jogę. Dowiesz się, jak należy medytować i dlaczego nie powinno się do tego podchodzić bez odpowiedniej podbudowy intelektualnej i duchowej. Maciej Wielobób poprowadzi Cię śladem Patańdzalego ku najskuteczniejszemu ścieżkom oczyszczenia umysłu, co przygotowuje Cię do praktykowania klasycznej jogi. Jeśli podejdziesz do tematu poważnie, Twoje dotychczasowe życie wyraźnie się zmieni, a Ty staniesz się nową osobą — nieskończenie mądrą i wolną.

W drugim wydaniu Psychologii jogi autor jeszcze uważniej przyjrzał się filologicznej warstwie pracy Patańdzalego. Ponadto uzupełnił aneks o medytację miłującej dobroci oraz mapę Jogasutr, która pozwoli lepiej zrozumieć podział sutr na grupy.

Maciej Wielobób jest mężem Agnieszki, tatą Tymona, nauczycielem medytacji i jogi oraz autorem wielu książek. Odebrał konwencjonalne wykształcenie w zakresie rozwoju osobistego, jogi i medytacji dostępne na Zachodzie, ale też od 1994 roku podąża tradycyjną ścieżką mistyczną indyjskich sufich. Był członkiem zarządu głównego Międzynarodowego Ruchu Sufich, a obecnie jest głową Otwartej Drogi (The Open Way), jednej z sufickich organizacji inspirowanych nauczaniem Hazrata Inayata Khana. Naucza jogi i medytacji w Polsce i Europie, zarówno na uczelniach, jak i podczas mniej formalnych warsztatów i ośrodków. W swoich książkach i w ramach prowadzonych przez siebie zajęć w prosty i użyteczny sposób przekazuje głębię tradycyjnej wiedzy medytacyjnej, tak by czytelnicy i uczestnicy zajęć mogli uwalniać się od napięcia, doświadczać spokoju umysłu i wykorzystywać pełnię swoich możliwości. Tradycję medytacyjną Indii poznał od środka jako nauczyciel inicjator i uzdrowiciel w szkołach medytacyjnych. Uwielbia pokazywać konkretne zastosowania dawnych koncepcji i narzędzi w życiu codziennym każdego człowieka.

Więcej o autorze na [maciejwielobob.pl](http://maciejwielobob.pl)

OSOBYŚĆ ODNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**

**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-9259-5



cena 37,00 zł