

NATALIA STALA*

WIEDZA, KTÓRA TRANSFORMUJE. TEORIOPOZNAWCZE ZAGADNIENIA JOGI KLASYCZNEJ

Słowa kluczowe: joga klasyczna, prawdziwe poznanie, niewiedza, błąd poznawczy, umysł, przytomność
Keywords: classical yoga, valid knowledge, ignorance, erroneous knowledge, mind, mindfulness

W artykule przedstawiam teoriopoznawcze zagadnienia jogi klasycznej. We wprowadzeniu wyjaśniam, czym jest joga klasyczna i jakie zajmuje miejsce wśród nurtów wschodniej myśli. Następnie wyjaśniam sens sutry I.2., w której Patańdzali zdefiniował jogę jako samadhi (*samādhi*) skutkujące całkowitym wyzwoleniem. Omawiam koncepcję umysłu i uciążliwych oraz nieuciążliwych zjawisk świadomościowych. Koncepcja Patańdzalego jest przeciwieństwem twierdzenia Kartezjusza *cogito ergo sum*, gdyż w identyfikacji z procesami mentalnymi upatruje on źródła cierpienia, co znamionuje utrzymywanie się stanu niewiedzy. A konceptualne myślenie (*vikalpa*) jest narzędziem, za pomocą którego można osiągnąć jedynie błędne poznanie.

* Natalia Stala – mgr filozofii, doktorantka w Instytucie Filozofii Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. E-mail: stala.natalia@gmail.com.

Address for correspondence: Natalia Stala, Faculty of Philosophy and Sociology, Maria Curie-Skłodowska University, pl. Marii Curie-Skłodowskiej 4, 20-031 Lublin, Poland. E-mail: stala.natalia@gmail.com.

W jogicznej teorii umysłu jest ono jednym z pięciu opisanych przez Patańdzalego writti (*vr̥tti*) – zjawisk świadomościowych. Źródłem tych zjawisk są uciążliwości, takie jak niewiedza (*avidyā*), świadomość „jestem” (*asmitā*), Ignięcie (*rāga*), niechęć (*dveṣa*), przywiązanie do życia i lęk przed śmiercią (*abhiniveśa*). Z tego punktu widzenia nasza tożsamość jest zbudowana wokół błędu poznawczego, którego efektem jest utożsamianie zmiennych zjawisk mentalnych z trwałą i niezmienną jaźnią. Cały nasz tryb funkcjonowania w świecie jest oparty na epistemicznej pomyłce – z tego względu cierpienie jest tak powszechne. Czujące istoty ujmują świat w kategoriach „ja”, (*ahaṁkāra*) „mnie”, „moje” (*mamakāra*), co jest rodzajem konceptualizacji i źródłem udręki. Zasadniczymi pojęciami są tutaj niewiedza oraz wiedza wyzwalająca (*rtambharaprajñā, vivekakhyāti*).

Po omówieniu uciążliwych zjawisk przedstawiam koncepcję prawdziwego poznania, którego najwyższym stopniem jest bezpośredni, intuicyjny wgląd (*pratyakṣa*). Pełne wyzwolenie jest osiąganę przez zachowywanie obojętności wobec medytacyjnych osiągnięć. W stanie samadhi świadomość funkcjonuje w modalności receptywnej, która, według Arthura Deikmana, jest odmiennym trybem niż ten właściwy zwykłej świadomości, w modalności działania nastawionej na zmienianie świata i manipulowanie obiektami¹. Następnie omawiam termin „nirodha”, który jest kluczowy w procesie medytacji, gdyż odnosi się do zjawiska polegającego na oczyszczaniu umysłu z uciążliwości poprzez koncentrowanie się na odpowiednim obiekcie. W znacznej mierze proces ten zachodzi na poziomie podświadomości, dlatego też wyjaśniam jogiczną koncepcję dyspozycyjnej sfery świadomości (nieświadomości).

Joga klasyczna zaliczana jest do ortodoksyjnych (*āstika*) systemów filozofii indyjskiej obok takich nurtów jak njaja, wajśieszika, wedanta, mimansa oraz sankhja. Każdy z nich uznaje doktrynę prawa karmana (*kriyāvādin*), czyli warunkującego egzystencję czujących istot prawa moralnego. Charakterystyczne jest również przekonanie o istnieniu podstawowych idei-sił (jak nazywa je Mircea Eliade), takich jak sansara, moksza (*mokṣa, nirvana, kaivalya*), reinkarnacja oraz duhkha (*duḥkha*). Zasadniczym rysem indyjskiej filozofii jest podkreślanie obecności cierpienia jako nieodłącznej cechy uwarunkowanej egzystencji. Patańdzali pisze, że tylko mędrzec jest

¹ A. Deikman, *Bimodalna świadomość i doświadczenie mistyczne*, tłum. P. Kołyszko, [w:] K. Jankowski (red.), *Psychologia wierzeń religijnych*, Warszawa: Czytelnik 1990.

w stanie dostrzec to wszechobecne cierpienie². A gdy już osiągnie ostateczny cel, spogląda na ludzi niczym ze szczytu góry, obserwując ich uwikłanie w niekończącą się udrękę. To cierpienie jest dla mędrca absurdalne, gdyż nie ogranicza się do jednej egzystencji, ale zgodnie z doktryną reinkarnacji jest kontynuowane przez wiele przyszłych wcieleń. Taka perspektywa wyjaśnia, dlaczego dla jogina wyzwolenie jest najdonioślejszym celem. Adept jogi wierzy (*śraddhā*), że istnieje możliwość uwolnienia się z niekończącego się kręgu życia i śmierci.

Drogę umożliwiającą osiągnięcie tego stanu wolności opisał Patańdzali w Jogasutrach. Jest to najważniejsze dzieło szkoły filozoficznej jogi. Powstało najprawdopodobniej w II lub III wieku n.e. W indyjskiej tradycji pojawia się trzech Patańdzalich: lekarz, gramatyk i autor podręcznika jogi. Badacze nie są zgodni co do tego, czy są oni jedną osobą, czy może trzema różnymi postaciami, toteż nie ma jednomyślności co do datowania powstania tej szkoły. Jednakże najczęściej przyjmuje się, że autor Jogasutr był również gramatykiem żyjącym ok. II wieku n.e. Jogasutry składają się ze 195 sutr, czyli lapidarnych wersów podzielonych na cztery rozdziały (*pāda*). Pierwsze trzy zakończone są słowem „iti”, co może wskazywać na to, że tworzą one części współtworzące całość, a czwarta (*kaivalyapāda*) być może została dopisana później. Ma ona nieco odmienny charakter od pozostałych. Patańdzali używa w niej licznych metafor i jego język jest bardziej wyrafinowany, a ponadto porusza wątki filozoficzne, m.in. polemizując z tradycją buddyjską (dokładniej z jogaczarą). Na literaturę źródłową tej darśany składają się również komentarze, takie jak: Yogabhāṣya Wjasy (Vyāsa), Pātañjalayoga sūtrabhāṣyavivarāṇa Śankary (Śaṅkara), Tattvavaiśārādī Waczaspatisiśry (Vācaspati[miśra]), Rājamārtāṇḍa króla Bhodży (Bhoja), Yogavārttika Wiźnianabhikszu (Vijñānabhikṣu) itd.

Joga klasyczna jest szkołą filozoficzną, jednakże filozofia jest tutaj rozumiana w sposób specyficzny, raczej jako ćwiczenie duchowe niż sama teoria (*śuśkatarka*) oderwana od praktyki. Tak rozumiana filozofia nie jest czymś obcym na gruncie zachodnim, a jej odpowiedniki można odnaleźć chociażby u wczesnych sceptyków, stoików, epikurejczyków czy u Platona. Podstawa teoretyczna jogadarśany pełni swoją funkcję, którą można ująć

² Jogasutra II.5 (dalej Js.). L. Cyboran, *Klasyczna joga indyjska. Jogasutry przypisywane Patańdzalemu I Jogabhaszja, czyli komentarz do Jogasutr przypisywany Wjasie*, Warszawa: PWN 1986.

metaforycznie jako przeprowadzanie na drugi brzeg. Nie ma charakteru absolutnego, a raczej instrumentalny. Można tu przywołać buddyjską metaforę tratwy czy, jak u Wittgensteina, drabiny. Ta filozofia nie może być ostatecznym rozwiązaniem, gdyż poznanie jogiczne ma charakter metaracjonalny, poza-konceptualny.

W drugiej sutrze Patańdzali podaje definicję jogi, pisząc *jogaścittawrittinirodhah* (*yogaścittavṛttinirodhah*). Jest to opis stanu medytacyjnej absorpcji – sampradźniata samadhi (poznawcze samadhi, *saṃprajñāta samādhi*) oraz asampradźniata samadhi (ponad-poznawcze samadhi, *asaṃprajñāta samādhi*). Sampradźniata samadhi jest to joga z uświadomieniem, stan, w którym jest obecne bezpośrednie poznanie. Gdy jogin staje się obojętny wobec tego stanu, pojawia się asampradźniata samadhi – tzn. joga bez uświadomienia. By wyjaśnić sens tej sutry, należy przeanalizować ją dokładnie, gdyż niestety bardzo często jest błędnie rozumiana. Jest to jedno z najważniejszych zdań, jakie pada w traktacie Patańdzalego, gdyż podając definicję terminu „joga”, jednocześnie opisuje cel praktyki. W tym krótkim zdaniu pojawia się termin „czitta”, którego znaczenie obejmuje kilka elementów. Odnosi się on do świadomości intuicyjnej (*buddhi*), świadomości „jestem” (*asmitā*; lub „ja-działającego”, *ahaṃkāra*) oraz umysłu (*manas*). Marzenna Jakubczak oddaje ten termin jako „intencjonalną świadomość empiryczną”. Czitta podlega nieustannym modyfikacjom i fluktuacjom, które Patańdzali nazywa wirami świadomościowymi (czittawritti). Owe wiry mogą być uciążliwe (*kliṣṭa*) i nieuciążliwe (*akliṣṭa*), co oznacza, że ich aktywność może prowadzić do cierpienia bądź do szczęścia. Te pierwsze są wynikiem obecności w umyśle splamień (*kleśa*), których wyeliminowanie wiąże się z pozbyciem się uciążliwych stanów mentalnych. Warto podkreślić, że nie pojawia się tu kategoria dobra ani zła, lecz pojęcie szkodliwości i tego, co sprzyja wyzwoleniu. Upraszczejac, można rzec, że proces medytacji polega na zastępowaniu szkodliwych stanów tymi stanami, które są pozytywne. Odbywa się to zarówno na poziomie świadomym (czittawritti), jak i nieświadomym (*cetas*), gdzie głęboko zakorzenione nawyki i wzorce postępowania są, jak pisze Wjasa, przepalane jak ziarna ryżu, z których już nic nie wykiełkuje. W jodze klasycznej pojawia się następująca kategoryzacja wirów świadomościowych: (1) przyjemne, które kończą się Igniciem; (2) nieprzyjemne, kończące się niechęcią; (3) łudzące, które kończą się niewiedzą (Jogabhaszja I.11. [dalej Jbh.]).

W sutrze I.6. Patañdzali wymienia pięć rodzajów zjawisk świadomościowych: (1) prawdziwe poznanie (*pramāṇa*), błąd poznawczy (*viparyaya*), konceptualizacja (*vikalpa*), głęboki sen (*nidrā*) oraz przytomność (*smṛiti*). Leon Cyboran tłumaczy te terminy jako: poznanie prawdziwe, wypaczenie, fantazjowanie, sen głęboki i przypomnienie³. Proponuję oddać „smṛiti” jako „przytomność”, gdyż wydaje mi się to bardziej adekwatne. Tradycyjnie badacze oddają ten termin jako pamięć i nie zestawiają go z buddyjskim pojęciem przytomności. Jednakże, jak pokazują to Swami Hariharananda oraz Tamara Ditrich, oddanie smṛiti jako przytomności jest prawidłowe i ma uzasadnienie w Jogasutrach i Jogabhaszji⁴. Wjasa pisze, że smṛiti jest dyspozycją, która może się ujawnić – co ma swój odpowiednik w abhidammicznej koncepcji pięćdziesięciu sanskar, z których jedna to właśnie smṛiti. Ditrich analizuje smṛiti pojawiające się w sześciu sutrach i na tej podstawie wysuwa tezę, iż jest to praktyka przytomności. W Js. I. 20. praktyka ta wyliczona jest w zestawieniu czynników prowadzących do ponadpoznawczego samadhi (ang. *supra cognitive*)⁵: wiary, wigoru, skupienia i poznania prawdy. W Js. I. 43. mowa jest o oczyszczaniu poprzez przytomność, które prowadzi do stanu nirwitarka samadhi (*nirvitarka samādhi*). Według Ditrich widoczna jest tutaj analogia do buddyjskiej czwartej dhjany (*dhyāna*), która jest charakteryzowana przez czystość przytomności⁶. Wskazywałoby to, iż smṛiti/sati było praktyką dobrze wówczas znaną i cieszącą się estymą.

Wspomniane wiry świadomościowe (czittawritti) można zestawić w pary i przypisać każdemu z nich przeciwieństwo, co jest typowe dla indyjskiej filozofii, w której często pojawia się kategoria „dwandwa” (*dvandva*) oznaczająca dualizm. Uciążliwe zjawiska są eliminowane pod wpływem praktyki i zastępowane pożytecznymi zjawiskami. Błąd poznawczy wykorzeniany jest przez prawdziwe poznanie. Konceptualizacja jest wyciszana przez przytomność. Głęboki sen jest stanem, w którym zanika „ja” empiryczne, można założyć, że przeciwieństwem tego stanu jest świadomość w stanie czuwania obarczona niewiedzą (*vyutthāna*), o której

³ Tamże, s. 9.

⁴ T. Ditrich, *The Concept of smṛiti in the Yogasūtra: Memory or Mindfulness?*, „Asian Studies” I (XVII), 1 (2013), s. 45–62.

⁵ I. Whicher, *Nirodha, Yoga Praxis and the Transformation of The Mind*, „Journal of Indian Philosophy” 25 (1997), s. 16.

⁶ T. Ditrich, *The Concept of smṛiti in the Yogasūtra*, dz. cyt., s. 13.

Wjasa pisze, komentując sutry I.3-4. Jest to świadomość skierowana ku światu fenomenalnemu, ku obiektom, świadomość, która wiąże się z procesem konceptualizowania. Dyspozycje, które aktywują tę świadomość, to wjutthana-sanskara (*vyutthāna-saṃskāra*; Jbh. I.14).

Wjasa pisze, że strumień mentalny może kierować się ku dobru (*kalyāna*) oraz ku złu (*pāpa*; Jbh. I.12.). Pod wpływem niewiedzy umysł kieruje się ku splamieniom, natomiast pod wpływem praktyki oczyszcza się i kieruje ku wyzwoleniu. Błąd poznawczy, konceptualizacja, to kierowanie umysłu w szkodliwą stronę, ku cierpieniu. Źródłem tych stanów mentalnych jest niewiedza. Wiążą się one z dualistycznym postrzeganiem świata, w którym „ego” stanowi centrum, co powoduje jego swoiste wyodrębnienie. Znaczenie przypisywane wikalpie wskazuje, że Patańdzali interesował się językiem. Jednocześnie to w niej widział przeszkodę w osiągnięciu stanu samadhi. Człowiek funkcjonuje w relacji „ja-świat”, tymczasem według jogi to „ego” jest fałszywym centrum. Pojawia się w pewnych okolicznościach, ale nie jest trwałą, istotną Jaźnią, ma zmienną naturę. Człowiek funkcjonujący w tym nieoświeconym trybie nieustannie konceptualizuje i postrzega świat w kategoriach „ja”, „mnie”, „moje”. Włącza innych do własnej reprezentacji „ja”, postrzegając ich przymioty jako swoje własne. Jest to bardzo silny nawyk, a jogiczna praktyka wiąże się z oduczaniem się myślenia w takich kategoriach. Buddyjski nauczyciel, Joseph Goldstein, opisuje to w następujący sposób:

W przypadku percepcji silniejszej od przytomności rozpoznajemy pozory zewnętrzne i tworzymy pojęcia takie, jak „ciało”, „samochód”, „dom” czy „osoba”, aby te domniemane elementy rzeczywistości opisać. Następnie bierzemy pojęcia za rzeczywistość i zaczynamy żyć w ich świetle, tracąc z oczu ukrytą pod nimi nietrwałą naturę zjawisk. W ten sam sposób, poprzez brak starannego badania złożonej natury tego, co zwiemy „ja”, przywiązujemy się do owego pojęcia i zaczynamy wierzyć, iż posiada ono samoistny byt. Nie dostrzegamy, że w istocie jesteśmy konstelacją gwałtownie zmieniających się elementów. Życie to proces stawania się, to zespół pojawiających się i ginących warunków [...]. Każdy z nas jest konstelacją procesów umysłowych i fizycznych. Rozpoznajemy znajomy wzorzec, nazywamy go, po czym utożsamiamy się z pojęciem tak dalece, iż wpadamy w wielką iluzję wiary, że kryje się za nim jakiś samoistny byt. „Joseph” jest tym samym co „Wielka Niedźwiedzica”, jest pojęciem, nazwą nadaną określönemu układowi

elementów, tak samo jak „Wielka Niedźwiedzica” jest nazwą nadaną układowi gwiazd⁷.

Świadomość bez przeszkadzających, uciążliwych writti jest czystą – w ujęciu fenomenologicznym – świadomością, która obejmuje rzeczywistość tak, jak ta się jawi, jako „nie-obrobione” doświadczenie. Stan ten osiąga się poprzez praktykę kolejnych etapów jogangi (*yogāṅga*). Przeciwnością konceptualizacji jest „przytomność” (*smṛiti*), jest to jednoupunktowanie umysłu, pełna koncentracja na obiekcie. Umysł, zamiast tworzyć koncepcje, skupia całą swoją uwagę w jednym miejscu. Nie jest to jednak proces spoczynku umysłu, wręcz przeciwnie – proces wyostrzonej aktywności. Jest to koniecznym warunkiem do wejścia w stan medytacyjnej absorpcji, gdyż dzięki przytomności umysł osiąga stabilność. O przytomności Patańdzali wspomina w sześciu sutrach, m.in. w I.14., gdzie używa terminu „satkara” (*satkāra*).

Wiparjaja, czyli błąd poznawczy, odnosi się do wiedzy zmysłowej, do rzeczywistości empirycznej. Patańdzali pisze, że wiparjaja jest czymś nieczystym (*aśuddhi*), co oznacza, że jest stanem szkodliwym. Podkreśla, że usunięcie wiparjaji prowadzi do prawdziwego poznania (*samyagjñāna*), a osiągnąć to można poprzez praktykę ośmioczonowej ścieżki jogi. Błąd poznawczy polega na nie-ujmowaniu natury rzeczywistości (*mithyājñāna*; Js. I.8.). Wjasa wyjaśnia, co to znaczy, pisząc, że jest to synonim pięcioczonowej niewiedzy (Jbh. I.8.). Zjawisko świadomościowe, jakim jest wiparjaja, to baza innych zjawisk świadomościowych i przyczyna stawania się (Jbh. IV.30.), co oznacza, że mędrzec znalazł wyjście z bezsensownej sansarycznej wędrówki. Epistemiczne zniekształcenie powoduje, że nie doświadczamy rzeczywistości takiej, jaką ona faktycznie jest.

Przeciwnością błędowi poznawczego jest prawdziwe poznanie (*pramaṇa*). W Js. I.7. Patańdzali opisuje trzy rodzaje prawdziwego poznania: (1) poznanie bezpośrednie (naoczność, s. *pratyakṣa*); (2) poznanie pośrednie (wnioskowanie, *anumāna*); (3) przejęcie poznania od innej osoby (*āgama*). Istotą poznania jest wgląd w istotną naturę Jaźni, intuicyjne i bezpośrednie rozpoznanie, że nie jest się „ja-empirycznym”, ale puruszą. Patańdzali dopuszcza poznanie oparte na wnioskowaniu, które może prowadzić do

⁷ J. Goldstein, *Medytacja wglądu*, tłum. J. Markuszewska, Wrocław: Pracownia Borgis 1997, s. 125–126.

intuicyjnego wglądu, oraz poznanie, które pojawia się podczas słuchania osoby, która tego doświadczyła, bądź podczas czytania. Każde z nich ma charakter intuicyjny i przedmiotem poznania jest to, co realnie istniejące (*tadartha*). Pratijsza jest najwyższym stopniem poznania, gdyż wgląd jest pełny i całkowity. Wgląd pojawia się w trakcie zachodzenia stanu sampradźniata samadhi, a w stanie asampradźniata jest pogłębiany. Stopnie poznania przedstawiane są w następujący sposób:

I. Podczas jogi z uświadomieniem:

a. *wivekakhjati* (*vivekakhyaṭi*, bez błędu poznawczego; wolność od pragnień, poznanie [*jñāna*], wielkie intuicyjne rozpoznanie [*s. prasamkhyāna*], które przepala załączki splamień, osłabienie splamień prowadzi do b.)

b. *ritambharapradźnia* (= *pratijsza*; *ṛtambharāprajñā*, Js. I.48.)

II. Podczas jogi bez uświadomienia:

a. czysty widz (*wivekakhjati* nie jest przedmiotem lgnięcia)

b. *dharma-megha-samadhi*, *kaiwalja* (nie ma szkodliwych *sanskar*, pragnień, całkowity zanik uciążliwości i złoza karmicznego).

Przedmiotem poznania różniącego jest czysty widz, absolutny podmiot, oddzielony od zmiennej natury. *Ritambharapradźnia* to poznanie całej rzeczywistości i praw nią rządzących. *Rita* jest to bezosobowe prawo kierujące procesami zachodzącymi w świecie, swoisty naturalny porządek rzeczy. *Pratijsza* i *ritambharapradźnia* to podobne pojęcia. Daniel Raveh twierdzi, że różnią się tym, że *pratijsza* jest bezpośrednim poznaniem skierowanym na zewnątrz, tymczasem *ritambharapradźnia* – skierowanym do wewnątrz⁸. W stanie *samadhi*, gdy umysł jest wolny od splamień i uciążliwości, jest jednoupunktowiony, jogin doznaje intuicyjnego poznania prawdy (*pradźnialoka*, *prajñāloka*), polegającego na poznaniu rzeczy takimi, jakie są (*bhūtārtha*), bez błędu poznawczego, niewiedzy i cierpienia. Wjasa pisze, że doświadczenie to przekracza następstwo czasowe (Jbh. I.47.), co oznacza, że adept ma poczucie zakorzenienia w teraźniejszości. Nie kieruje umysłu ku przyszłości czy przeszłości, ale jest w pełni obecny tu i teraz. Cały przebieg wyzwalaającego poznania to transformacja na poziomie percepcji. *Pradźnia*, według Patańdzalego, składa się z siedmiu stopni, które opisuje Wjasa (Jbh. II.27.). Gdy z umysłu znikają nieczystości (*aśuddhi*), zasłony

⁸ D. Raveh, *Exploring the Yogasutra. Philosophy and Translation*, New York: Continuum 2012, s. 61–70.

(*āvaraṇa*) i zamącenia (*mala*), pojawia się poznanie prawdy: (1) niewygodna przyszła (*heya*), została rozpoznana, innymi słowy polega to na dostrzeżeniu we wszystkim dyszatisfakcji jako nieodłącznej cechy egzystencji, czyli na rozpoznaniu natury sansary; (2) przyczyny (*hetu*) niewygody zostały zniweczone, tzn. ustąpiła niewiedza; (3) jogin poznał, że skupienie typu *nirodha* prowadzi do usunięcia (*hāna*) awidji; (4) pojawił się środek do usunięcia, jakim jest poznanie rozróżniające (*wiwekakhjati*). Widoczna jest tutaj analogia do Czterech Szlachetnych Prawd: (1) o istnieniu cierpienia, (2) o przyczynie cierpienia, (3) o ustaniu cierpienia, (4) o ścieżce prowadzącej do ustania cierpienia. Dalsze trzy stopnie opisują rozpuszczenie się *gun* (*guṇa*), których dalsze funkcjonowanie nie ma już sensu, gdyż ich cel został osiągnięty. W owej sutrze mowa jest o rozpuszczaniu się i zaniku *gun* (*pratiprasava*), co z punktu widzenia nieoświeconej osoby może jawić się jako śmierć. Jednakże jogin uwolnił się już z cyklu sansary, wyszedł poza dualizm życia i śmierci. Ciało rozpada się, ale wyzwolony jogin nie umiera, gdyż osiągnął swoistą nieśmiertelność. Ian Whicher oddaje powyższe pojęcie jako powrót do prapodstawy, do źródła, gdy już nie ma w umyśle żadnych splamień, żadnej niewiedzy⁹.

Pramana nie polega na tym, że jogin wytwarza przedmiot wiedzy, ale zostaje on dla niego odsłonięty. Dysfunkcyjny umysł nie może ujrzeć tego, jak rzeczy faktycznie są. Jogin bezpośrednio, intuicyjnie poznaje sposób funkcjonowania rzeczywistości, przemiany natury i rytm świata. Poglębienie wglądu wiąże się z tym, że jogin nie łączy do tej wiedzy, nie przywiązuje się do tych stanów poznawczych. Zachowywanie obojętności jest niezmiernie istotnym elementem praktyki. Patañdzali pisze również o wyższej bezpragnieniowości (Js. I.16.). Gdy jogin nie pragnie niczego, wchodzi na najwyższy stopień *samadhi*, czyli tzw. *dharmameghasamadhi* (*dharmameghasamādhī*). Określane jest ono jako „spłukiwacz cech” i oznacza wyzwolenie.

Patañdzali używa terminu „*pratjaja*” (*pratyaya*), by opisać sposób istnienia świadomości empirycznej. Najczęściej ta świadomość spoczywa na obiekcie. Jest to intencjonalna świadomość. Jednakże tak funkcjonująca świadomość jest świadomością zjawiskową, zawsze jest to świadomość „czegoś” i jest ściśle związana z funkcjonowaniem zmysłów. Georg Feuerstein używa określenia „*root-consciousness*”, by oddać czystą świadomość tożsamą z puruszą, za pomocą której odbywa się czyste, zakotwiczone

⁹ I. Whicher, *Nirodha, Yoga Praxis and the Transformation of The Mind*, dz. cyt., s. 35.

w terażniejszości, doświadczenie rzeczywistości¹⁰. Te dwa rodzaje świadomości można również przedstawić, odwołując się do naukowej narracji. Przywoływany wyżej Arthur Deikman, po długich badaniach nad jogiczną i buddyjską medytacją, wyróżnił dwa tryby działania świadomości: modalność działania oraz modalność receptywną. Ta druga pojawia się, gdy następuje proces deautomatyzacji, czyli zawieszenia normalnych sposobów postrzegania i myślenia spowodowanego specyficznym sposobem posługiwania się uwagą¹¹. Konieczność odejścia od skłonności i nawyków jest elementem niezbędnym, aby adept zakończył proces transformacji umysłu sukcesem. Modalność działania to stan, w którym człowiek może z sukcesem manipulować otoczeniem. Tymczasem modalność receptywna to stan, którego celem jest odbieranie otoczenia. Jak pisze Deikman:

Zazwyczaj dominującym czynnikiem jest układ zmysłowo-postrzeniowy, a nie układ mięśniowy. Napięcie mięśni ulega obniżeniu w porównaniu z napięciem stwierdzonym w modalności działania, EEG zaś ma tendencję do wskazywania niższych częstotliwości, takich jak alfa i theta [...]. Dominujący charakter modalności działania będzie oczywisty, jeśli zdamy sobie sprawę, iż język jest podstawowym jej składnikiem. Posługujemy się językiem do analizowania, różnicowania i dzielenia świata na części i przedmioty, które możemy następnie uchwycić – w sensie bądź psychologicznym, bądź fizycznym – by na nie oddziaływać¹².

Zwykły tryb funkcjonowania świadomości charakteryzuje się rozproszeniem, które poprzez medytację zamienia się w jednopunktowanie. Stan samadhi jest doświadczeniem mistycznym, w którym rzeczywistość doświadczana jest w sposób bezpośredni, a podział na „podmiot” i „przedmiot” ulega rozmyciu. Jest to odmienny stan świadomości, który może być błędnie interpretowany. Nie jest to stan transu, gdyż umysł jogina zachowuje pełną kontrolę nad samym sobą, w przeciwieństwie do umysłów osób pozostających w tym pierwszym stanie. Również hipnoza jest stanem, którego nie można kontrolować, toteż nie należy mylić jej z samadhi. Towarzysząca pewnym zaburzeniom psychicznym katatonia także nie powinna

¹⁰ G. Feuerstein, *The Yogasutra of Patanjali. A New Translation and Commentary*, Vermont: Inner Traditions International 1989, s. 6.

¹¹ A. Deikman, *Bimodalna świadomość i doświadczenie mistyczne*, dz. cyt., s. 219.

¹² Tamże, s. 224–226.

być porównywana do medytacyjnej absorpcji. Zasadniczą różnicą jest to, że samadhi jest stanem wyostrojonej uwagi, pełnej świadomości i zakotwiczenia w terażniejszości, w tym stanie jogina ogarnia spokój i błogość, toteż nie jest to zaburzenie psychiczne, któremu najczęściej towarzyszy dezorientacja, lęk, napięcie i osłabienie.

Pratjaja to sposób istnienia świadomości. W Jogasutrach to przede wszystkim zjawiska świadomościowe (czittawritti). W przytoczonej wyżej definicji Patańdzali pisze o jodze: czittawrittinirodha. Po przedstawieniu terminów czitta i writti, przybliżam termin nirodha. Jest to bardzo ważny element definicji jogi, gdyż wskazuje on na proces prowadzący do stanu samadhi. Jest to zarazem swoista instrukcja dla adepta, wskazująca mu, co zrobić ze szkodliwymi wirami świadomościowymi. Analizując sutry opisujące instrukcje do medytacji, można dostrzec to, że Patańdzali przede wszystkim zaleca skierowanie uwagi do wewnątrz, wyciszenie pracy zmysłów (pratyahara) i skupienie się na jednym obiekcie (dharana), by osiągnąć jednoupunktowanie i wejść w medytacyjną absorpcję (dhjanę). Moim zdaniem nirodhę należy interpretować jako proces polegający na porzucaniu czy odsuwaniu tych elementów aktywności umysłowej, które skupieniu przeszkadzają, tzn. proces polegający na pozwalaniu uciążliwym stanom mentalnym przeminąć, wygasnąć i zrobić tym samym miejsce dla stanów pożytecznych. Whicher wyjaśnia, że nirodha oznacza skierowanie strumienia świadomości ku dobru, ku wyzwoleniu. Nie oznacza to jedynie samotnego siedzenia w medytacji i osiągnięcia ekstazy, ale wiąże się także z wymiarem etycznym. Praktyka jogi obejmuje również aktywność w społeczeństwie i właściwe postępowanie jest jednym z elementów sprzyjających oczyszczeniu umysłu.

Kiedy świadomość jest w stanie ekstremalnej przytomności, można określić ją jako „ultra-świadomość”, gdyż nie pojawia się już jakiegokolwiek rozproszenie. Jest to całkowita koncentracja na mentalnym obiekcie. Podkreślam, że Patańdzali, pisząc „jogaścittawrittinirodhah” (Js. I.2.), miał na myśli stan głębokiej medytacyjnej absorpcji, czyli samadhi. Etymologicznie „nirodha” oznacza, oprócz „powściągnięcia”, „zapobieganie”, „ujarzmianie”. Ten termin oddaje, czym jest proces jogi – zapobieganiem wikłaniu się w uciążliwe zjawiska świadomościowe i pozwoleniem na przejawienie się czystej świadomości – zachodzenie czystego doświadczenia. To przejawienie się Patańdzali opisał w kolejnej sutrze: „Wtedy – stan widza w swojej własnej

naturze”¹³ (Js. I.3.). Zgodnie z komentarzem Wjasy, ta sutra dotyczy stanu wyzwolenia (kaiwalja). Ten sam komentator wymienia pięć stopni świadomości – (1) rozproszenie (*ksipta*), (2) omamienie (*mūḍha*), (3) skupienie chwilowe ze skłonnością do rozproszenia (*vikṣipta*), (4) jednolitość (*ekāgra*), (5) ujarzmienie (*nirodha*). Owo ujarzmienie wiąże się z utrzymywaniem stanu jednolitości czy jednoupunktowania.

Badacze myśli wschodniej różnie wyjaśniają ten termin, najczęściej jednak wiążąc go z procesem zatrzymywania treści mentalnych (jak tłumaczy M. Monier-Williams¹⁴). Mircea Eliade mówi o tłumieniu czy kontroli, o swoistym powściągnięciu procesów umysłowych. Według niego joga polega na kontroli aktywności mentalnej¹⁵. Podobne stanowisko utrzymuje Erich Frauwallner¹⁶. Georg Feuerstein oraz Edwin Bryant oddają ten termin jako ograniczenie (ang. *restriction*)¹⁷. A sutrę I.2. ten pierwszy badacz wyjaśnia jako początek procesu hamowania zjawisk świadomościowych. Gerald Larson używa terminu „zaprzestanie” (ang. *cessation*)¹⁸. To, co łączy te interpretacje, to przedmiot nirodhy, jakim są, według powyższych badaczy, wszystkie zjawiska świadomościowe. Feuerstein wyróżnia trzy stopnie nirodhy¹⁹, których kulminacją jest sarwanirodha (*sarvanirodha*) – ograniczenie wszelkich treści mentalnych świadomych i podświadomych. Jakubczak pisze o powściągnięciu wszelkich uciążliwych i nieuciążliwych zjawisk świadomościowych, świadomość empiryczna ulega swoistej inwolucji²⁰. Zasadniczy problem polega na nierozstrzygalności tej kwestii

¹³ *Tadā draṣṭuḥ svarūpe, vasthānam.*

¹⁴ M. Monier-Williams, *A Sanskrit-English Dictionary: Etymologically and Philologically Arranged with Special Reference to Cognate Indo-European languages*, Oxford: Clarendon Press 1899, s. 395.

¹⁵ M. Eliade, *Joga. Nieśmiertelność i wolność*, tłum. B. Baranowski, Warszawa: PWN 1984, s. 62.

¹⁶ E. Frauwallner, *Historia filozofii indyjskiej*, t. I, tłum. L. Żylicz, Warszawa: PWN 1990, s. 396.

¹⁷ G. Feuerstein, *The Philosophy of Classical Yoga*, Vermont: Inner Traditions International 1996, s. 71; E. Bryant, *The Yoga Sutras of Patanjali. A New Edition, Translation, and Commentary*, New York: North Point Press 2009, s. 10.

¹⁸ G. Larson, *Patanjala Yoga in Practice*, [w:] D.G. White (red.), *Yoga in Practice*, Princeton: Princeton University Press 2012, s. 89.

¹⁹ G. Feuerstein, *The Philosophy of Classical Yoga*, dz. cyt., s. 72.

²⁰ M. Jakubczak, *Poznanie wyzwalajace. Filozofia jogi klasycznej*, Kraków: Nomos 1999, s. 62.

na gruncie teoretycznym, gdyż jest to zagadnienie związane z osobistym, subiektywnym doświadczeniem. Jednakże przyjęcie powyższych interpretacji rodzi szereg problemów i może powodować dyskredytację metod jogicznych, z czym wiąże się to, iż nie będzie prób osobistego zrozumienia owej kwestii, gdyż joga może zostać uznana za metodę niewyzwalającą, za praktykę siłowego kontrolowania umysłu i niszczenia go. Konsekwencje tej interpretacji są paradoksalne. Czym taki stan różniłby się od stanu śmierci, stanu wegetatywnego czy oglupienia? Jogin nie wiedziałby, gdzie się znajduje ani kim był wcześniej – trudno uznać taki stan za pełnię wiedzy, o której pisze Patañdzi. Poza tym, czym taki stan różniłby się od stanu uszkodzenia mózgu? Z punktu widzenia nieoświeconej osoby różnica jest niedostrzegalna. Jak wyzwolony jogin mógłby nauczać? Czy mógłby w ogóle rozpoznać swoich uczniów? W stanie asampradźniata samadhi umysł jest całkowicie oczyszczony i wolny od wszelkich treści mentalnych. Jednak nie jest to trwała zmiana, a jedynie okresowe zawieszenie, podczas którego następuje powrót do prapodstawy. Po wyjściu z asampradźniata samadhi umysł funkcjonuje, jednak już w odmienny sposób, gdyż pozbawiony jest błędu poznawczego, co wiąże się z nową jakością życia jogina – wolnością od cierpienia. Asampradźniata samadhi to przeżycie wymykające się jakiegokolwiek opisowi. Paradoksalność doświadczenia mistycznego trafnie oddaje buddyjska *Sutra Diamentowa*:

I Błogosławiony rzekł do Subhutiego te słowa: – „Tu, Subhuti, ten, kto wstąpił na wóz bodhisattwów, w ten sposób niechaj wzbudza myśl: ‘Ile jest istot objętych zbiorowo nazwą istot, czy to powstałych z jaja, czy to powstałych z łona, czy to powstałych z ciepła i wilgoci, czy to powstałych w nadnaturalny sposób, czy to mających postać, czy to niemających postaci, czy to obdarzonych świadomością, czy to nieobdarzonych świadomością, czy też ani obdarzonych, ani nieobdarzonych świadomością; ile jest światów istot rozpoznawalnych jako światy istot – te wszystkie istoty ja doprowadzę całkowicie do nirwany, w sferę nirwany pozbawionej jakichkolwiek pozostałości zespołów elementów istnienia’.

Doprowadziwszy w ten sposób całkowicie niezmiernie liczne istoty do nirwany, żadna istota nie jest doprowadzona całkowicie do nirwany – tak niechaj wzbudza myśl²¹.

²¹ Sutra Diamentowa, http://mahajana.net/teksty/sutra_diamentowa/html/Diamentowa_Sutra.html (dostęp: 2.02. 2014).

Doświadczenie mistyczne z definicji jest nieopisywalne i pozakonceptualne. Aczkolwiek z traktatu Patańdżalego można wyciągnąć pewne wnioski, z których powstanie przybliżony obraz stanu samadhi. Jednak przyjęcie interpretacji głoszącej, że wszystkie zjawiska mentalne są ujarzmione, jest błędem, na co wskazuje kilka argumentów przedstawionych przez Iana Whichera. Pierwszy z nich nawiązuje do koncepcji satkarjawady (*satkāryavāda*), zgodnie z którą nic nie może przestać istnieć, zamienić się w niebyt. Jest raczej tak, że zjawiska, czy to na poziomie fizycznym (*sthūla*), czy subtelnym (np. mentalne, *sūkṣma*), wchodzą w stan uśpiania albo przechodzą swoisty proces inwolucji. W każdym razie nie ulegają anihilacji, ale zmieniają się w inne zjawiska, procesy czy dyspozycje²². Również „ja-empiryczne” nie może ulec anihilacji, o czym pisze Cyboran²³. Ten badacz zauważa, że joga klasyczna nie optuje za destrukcjonizmem (*ucchedavada*; Jbh. II.15.). Drugi argument, jaki przytacza Whicher, odnosi się do teorii trzech gun – podstawowych pierwiastków, z których zbudowana jest cała rzeczywistość, zarówno na poziomie materialnym, jak i subtelnym. Każda z gun ma swoje cechy: sattwa (*sattva*, od sat – istniejący, dobry, prawdziwy) umożliwia poznanie, jest związana z czystością umysłu, inteligencją, intuicją; radžas (*rajas*) – jego naturą jest aktywność, zmiana; tamas (*tamas*) – odpowiada za bierność, inercję, trwanie. Whicher zauważa, że gdyby proces jogi polegał na zatrzymaniu aktywności umysłu, Patańdźali napisaliby, że ma charakter tamasowy (bierny). Jednakże Patańdźali nieustannie podkreśla, że to sattwa jest dominującą guną w procesie poznania. Jest to zatem stan aktywności umysłu, intensywnego działania, a nie inercji. Tamas i radžas są związane z pojawianiem się splamień, podczas medytacji umysł się oczyszcza z ich wpływu. Nie jest to dezintegracja umysłu czy stłumienie. Ale to radykalna dekonstrukcja błędnego obrazu jaźni, ja oraz świata, spowodowanego niewiedzą²⁴. Zjawiska świadomościowe związane z tamasem są określane jako łudzące czy powodujące ułudę. Tamas to również apatia, niemoc, bezsilność, ale i brak cnoty, szkodliwe postępowanie. Na pewno nie to miał na myśli Patańdźali, pisząc „*czittawrittinirodhah*”. Whicher upatruje źródeł błędnego pojmowania jogi w dziełach Swamiego Vivekanandy, który pierwszy pisał,

²² I. Whicher, *Nirodha, Yoga Praxis and the Transformation of The Mind*, dz. cyt., s. 38.

²³ L. Cyboran, *Klasyczna joga indyjska*, dz. cyt., s. 83.

²⁴ Tamże, s. 13.

że samadhi to zniszczenie myśli²⁵. Podkreślał, że wygaszenie umysłu jest drogą do poznania istotnej jaźni. W XIX wieku Vivekananda przybył na Zachód i rozpoczął działalność polegającą na przybliżaniu filozofii indyjskiej. Jednakże był to zmieniony obraz, oderwany od religii i rytuałów. Dziwi zatem fakt, że jego pojmowanie jogi jako stłamszenia umysłu na tak długi czas zachowało się w jogicznej narracji.

Nirodha oznacza działanie intencjonalne, oczyszczanie świadomości z tych szkodliwych stanów. Jest to rafinacja umysłu, pozwalająca ujawnić się czystemu światłu faktycznej jaźni, prapodstawy. Whicher odnosi nirodhę do konkretnego zjawiska wymienionego przez Patańdzalego, do wiparji, błędu poznawczego. Według tego badacza polega to na usunięciu niewiedzy, na zatrzymaniu wpływu błędu poznawczego na funkcjonowanie jogina – nie ma już on nad nim władzy. Zjawiska świadomościowe zostają pozbawione epistemologicznej mocy, nie stanowią już centrum tożsamości jogina, nie identyfikuje się on ze zmiennymi stanami mentalnymi²⁶. Badacz ten podkreśla, że nirodha jest aktem poznawczym, ale i praktyką, w której wybiera się obiekt koncentracji, by uniemożliwić pojawienie się uciążliwych writti. Nie polega to na ontologicznej negacji zjawisk świadomościowych, co jest zasadniczą różnicą między Whicherem a badaczami, których wymieniłam. Niewiedza zostaje usunięta, jednak pozostałe zjawiska świadomościowe funkcjonują, chociaż w odmienny sposób. W umyśle nie ma już poznawczych zniekształceń, uciążliwych zjawisk, pragnień, zniechęcenia. Pogłębianie stanu bezstronności i bezpragnieniowości sprzyja medytacyjnej absorpcji, której kulminacyjnym momentem jest dharma-megha-samadhi.

Moim zdaniem jest to interesująca interpretacja, aczkolwiek Patańdzali wymienia pięć zjawisk świadomościowych, tymczasem Whicher podkreśla, że to jedno z nich ma być usunięte. Bardziej adekwatne wydaje się mówienie o zastępowaniu jednych zjawisk drugimi, aż do momentu, w którym pojawia się jedynie czystość atmana (*adhyātmoprasādah*, Js. I.47.). Nie ulegają one anihilacji, ale podczas swoistej jogicznej rafinacji są wymieniane na stany pozytywne. Konceptualizacja zastępowana jest przytomnością (*smṛiti*), błąd poznawczy – prawdziwym poznaniem. Nie dotyczy to wszystkich zjawisk mentalnych, tylko tych uciążliwych, które zastępowane są w trakcie praktyki pozytywnymi. W toku tego procesu umysł oczyszcza się ze zniekształceń

²⁵ Tamże, s. 10.

²⁶ Tamże, s. 4.

i przestaje funkcjonować w sposób dysfunkcyjny, poczucie „ja” nie stanowi już centrum tożsamości.

Podczas medytacji jedne zjawiska mentalne zastępują drugie. To znaczy gdy w umyśle nie ma już błędnego poznawania, gdyż właściwe poznanie je eliminuje, czy też uciążliwości, takie jak pragnienie/Ignięcie, zastępowane są obojętnością. Proces ten w pewnej mierze odbywa się na poziomie podświadomym. W jogicznej koncepcji umysłu podświadomość określana jest jako „cetas”. Są w niej „zapisywane” wszystkie zjawiska świadomościowe w postaci sanskar (dyspozycyjnych tworów świadomości, utrwalonych w nieświadomości śladów czynów, uczuć, pragnień czy myśli) oraz wasan (*vāsana*, skłonności, nawyków, czyli mocno utrwalonych sanskar), a z drugiej strony te zjawiska warunkowane są przez sanskary i wasany. Patańdzali określa ten proces jako *writtisanskaracakram anīṣam* (*vr̥ttisamskāracakram anīṣam*), czyli permanentnie obracające się koło zjawisk świadomościowych i dyspozycyjnych tworów świadomości. Celem ascezy i ćwiczenia jogicznego jest uwolnienie od przeszkód, które tkwią w podświadomości. Krzysztof Pawłowski zwraca uwagę, że nie jest to charakterystyczne jedynie dla jogi klasycznej:

Jednak również praktyka odkrywania żywej obecności Boga w każdej tradycji religijnej musi się wiązać z jednoczeniem rozumu, uczuć i woli, a ten proces w sposób nieuchronny wymaga konfrontacji z treściami ukrytymi w dyspozycyjnej sferze świadomości i niejako „przepalania” ich ogniem ascezy. Dlatego też w pismach rozmaitych mistyków odnajdujemy wiele praktycznych uwag dotyczących przepracowania „utajeń”, tkwiących w podświadomości²⁷.

Najprościej rzecz ujmując, sanskary i wasany są pewnymi skłonnościami, nawykami czy wzorcami zachowań, które „zapisują się” w podświadomości. Przebieg medytacji ma polegać na osłabianiu sanskar i zastępowaniu ich właściwymi, nieuciążliwymi. Deikman zgrabnie oddał to jako „deautomatyzacja” i właściwie do tego się sprowadza ten proces. Istnieją sanskary odpowiedzialne za pojawianie się świadomości skierowanej na zewnątrz, na obiekty. Wjasa określa je jako *wjutthanasanskara* – sanskary

²⁷ K. Pawłowski, *Dyskurs i asceza. Kształtowanie człowieczeństwa w kontekście mistyki filozoficznej*, Kraków: Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów 2007, s. 154.

wyłaniania. Utrudniają one koncentrację, gdyż świadomość w modalności działania potrzebuje bodźców i ciągłej aktywności.

Najtrudniej usunąć wasany uciążliwe, które na poziomie świadomości ujawniają się jako podstawowe splamienia: niewiedza (awidja), świadomość „jestem”, pragnienie, niechęć, przywiązanie do życia i lęk przed śmiercią. Zgodnie z jogiczną psychologią to, co jest fundamentem naszej tożsamości, jest jedynie nawykowym sposobem myślenia o nas samych. Istotną jaźnią jest purusza, widz absolutny. Świadomość „jestem” pojawia się, gdyż następuje błędna identyfikacja ze zjawiskami mentalnymi, które są przemianami natury (prakriti). Wyrażone zostało to zwięźle w Sankhyakarice Iśwarakriszny: „nāsmi, na me, nāham”²⁸, co można przetłumaczyć jako: „Przez skupienie się na pierwiastkach rzeczywistości (tattwa) rodzi się poznanie: **nie jestem** (działającym lub tym ciałem), **nie moim** (jest ciało, nie moją czynność), **nie ja** (jestem działaczem), poznanie zupełne, wolne od błędu, jedyne”. Niewiedza polega na owej błędnej identyfikacji z ciałem, myślami czy umysłem w ogóle. Uznaje się ją za źródło owego wielkiego agregatu niewygod. Awidja nie oznacza braku wiedzy, ale posiadanie błędnej wiedzy. Błąd poznawczy wiąże się z dualistycznym postrzeganiem świata opartym na relacji podmiot–przedmiot, a ściślej mówiąc, z nieustannym konceptualizowaniem. Zjawiska świadomościowe są zakorzenione w splamieniach, najbardziej rdzennym z nich jest właśnie niewiedza. Co za tym idzie, cechują się nietrwałością (*anitya*), nieczystością (*aśuci*), cierpieniem (*duḥkha*) i brakiem trwałej jaźni (*ātman*). Jest to charakterystyka uciążliwych i nieuciążliwych stanów mentalnych. Tylko świadomość podstawowa (ang. *root-consciousness*), czysty fakt świadomości czy, jak określa to Pawłowski, prapodstawa, jest trwała i wolna od cierpienia.

Zaprzymanie tej błędnej identyfikacji jest równoznaczne z osiągnięciem stanu wyzwolenia. Pawłowski zwraca uwagę na prostotę tego doświadczenia, polegającego na odrzuceniu budowanej przez lata misternej architektury konceptualizacji. Jest to powrót świadomości do prapodstawy, osiągnięcie granicznego doświadczenia, jednoczącego wszystkie aspekty świadomościowe w źródłowy, dany od zawsze prosty stan, który stanowi naszą istotną naturę²⁹. Podczas medytacji umysł oczyszcza się ze wszystkiego, co fałszywe, złudne, nierzeczywiste.

²⁸ Sankhyakarika 64.

²⁹ K. Pawłowski, *Dyskurs i asceza*, dz. cyt., s. 163.

Literatura

- Bryant E. (2009), *The Yoga Sutras of Patanjali. A New Edition, Translation, and Commentary*, New York: North Point Press.
- Cyboran L. (1986), *Klasyczna joga indyjska. Jogasutry przypisywane Patañdzalemu I Jogabhaszja, czyli komentarz do Jogasutr przypisywany Wjasie*, Warszawa: PWN.
- Deikman A. (1990), *Bimodalna świadomość i doświadczenie mistyczne*, tłum. P. Kołyszko, [w:] K. Jankowski (red.), *Psychologia wierzeń religijnych*, Warszawa: Czytelnik.
- Ditrich T. (2013), *The Concept of smṛti in the Yogasūtra: Memory or Mindfulness?*, „Asian Studies” I (XVII), 1.
- Eliade M. (1984), *Joga. Nieśmiertelność i wolność*, tłum. B. Baranowski, Warszawa: PWN.
- Feuerstein G. (1989), *The Yogasutra of Patanjali. A New Translation and Commentary*, Vermont: Inner Traditions International.
- Feuerstein G. (1996), *The Philosophy of Classical Yoga*, Vermont: Inner Traditions International.
- Frauwallner E. (1990), *Historia filozofii indyjskiej*, t. I, tłum. L. Żylicz, Warszawa: PWN.
- Goldstein J. (1997), *Medytacja wglądu*, tłum. J. Markuszewska, Wrocław: Pracownia Borgis.
- Jakubczak M. (1999), *Poznanie wyzwalające. Filozofia jogi klasycznej*, Kraków: Nomos.
- Larson G. (2012), *Patanjala Yoga in Practice*, [w:] D.G. White (red.), *Yoga in Practice*, Princeton: Princeton University Press.
- Monier-Williams M. (1899), *A Sanskrit-English Dictionary: Etymologically and Philologically Arranged with Special Reference to Cognate Indo-European languages*, Oxford: Clarendon Press.
- Pawłowski K. (2007), *Dyskurs i asceza. Kształtowanie człowieczeństwa w kontekście mistyki filozoficznej*, Kraków: Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów.
- Raveh D. (2012), *Exploring the Yogasutra. Philosophy and Translation*, New York: Continuum.
- Whicher I. (1997), *Nirodha, Yoga Praxis and the Transformation of The Mind*, „Journal of Indian Philosophy” 25.

THE TRANSFORMING KNOWLEDGE.
THE EPISTEMOLOGICAL ISSUES OF CLASSICAL YOGA

Summary

This article is about the epistemological issues of classical yoga. In the introduction I explain what is classical yoga and its relation to eastern philosophies. Then I explain the meaning of the sutra I.2., in which Patanjali defined yoga as samadhi. I discuss the concept of the mind, the subconscious and detrimental and non-detrimental states of mind. After discussing the troublesome states, I introduce the concept of valid knowledge, which highest degree is a direct, intuitive insight (*pratyakṣa*). Full release is achieved through renunciation of meditative achievements. The opposite of valid knowledge is erroneous cognition, the core of which is ignorance. Yogi can get rid of this epistemic distortions by insight. Due to this erroneous knowledge “ego” is center of our identity and unawakened person perceive it as true self. But from the point of view of yoga it’s merely an impermanent condition, which is a manifestation of Nature (*prakṛti*), and – like everything – will pass away. Only Puruṣa (*puruṣa*) is permanent self – it’s the source, pure fact of consciousness. It’s a state which can be experienced through training the mind and purifying the detrimental mental states.

