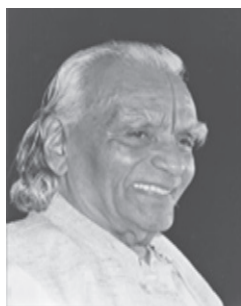


B.K.S. IYENGAR
JOGA ŚWIATŁEM ŻYCIA



Wewnętrzna podróż ku przemianie

GALAKTYKA



B.K.S. IYENGAR

JOGA
ŚWIATŁEM ŻYCIA
WEWNĘTRZNA PODRÓŻ
KU PRZEMIANIE

Przekład:
Anna Klajs

Redakcja merytoryczna:
Sławomir Bubicz

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginału: *Light on Life*

Copyright © 2005 by B.K.S. Iyengar. All rights reserved.

Published by arrangement with Rodale, Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

ISBN wydania oryginalnego: 1-4050-8787-0

© for Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2006

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel/fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-189-1

Wydanie II, dodruk 2016

Konsultacja i współpraca: *Michał Szczepanik*

Redakcja i korekta: *Magdalena Granosik*

Zdjęcie okładkowe i zdjęcia w tekście: z *archiwów B.K.S. Iyengara*

Redakcja techniczna: *Andrzej Czajkowski*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

DTP: *Garamond*

Druk i oprawa: *KMDRUK*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych.

Zapraszamy!

www.galaktyka.com.pl

kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

O autorze i współautorach	vi
Przedmowa do wydania polskiego	ix
Przedmowa	xi
Wprowadzenie: Wolność czeka	xv
<i>Rozdział 1</i>	
Podróż do Wnętrza	3
<i>Rozdział 2</i>	
STABILNOŚĆ — Ciało fizyczne (<i>Asana</i>)	19
<i>Rozdział 3</i>	
WITALNOŚĆ — Ciało energii (<i>Prana</i>)	59
<i>Rozdział 4</i>	
JASNOŚĆ — Ciało umysłu (<i>Manas</i>)	97
<i>Rozdział 5</i>	
MĄDROŚĆ — Ciało intelektu (<i>Vijnana</i>)	133
<i>Rozdział 6</i>	
SZCZĘŚLIWOŚĆ — Ciało boskości (<i>Ananda</i>)	171
<i>Rozdział 7</i>	
Życie w Wolności	207
Asany kształtujące stabilność emocjonalną	245

Gniew

Wszyscy wiemy, jak destrukcyjny może być gniew, gdy wymknie się spod kontroli. Mąż i żona krzyczą na siebie w sypialni; kierowcy wrzeszczą na siebie na jezdni. Gniew wymyka się spod kontroli, gdy wybucha w nas jak ogień, którego nie możemy opanować i który tli się w nas długo po zniknięciu płomieni. Krzyżemy i ubliżamy ludziom, mówiąc rzeczy, których nie mamy nawet na myśli, ponieważ ogarnęła nas furia. Przez długi czas pielęgnujemy w sobie urazę i przeżuamy słowa, którymi ktoś nas obraził dawno temu. Taki gniew pochodzi z ego. Samochód zajężdża nam drogę, a my czujemy się obrażeni. MNIE to zrobił. Obraził MNIE. Znieважаł MOJE EGO.

Gdy praktykujemy jogę i zaczynamy medytować, dochodzimy do równowagi. Porzucamy ego. Zdajemy sobie sprawę, że większość życia nie dotyczy nas osobiście. Kierowca nie zajeżdżał mi drogi dlatego, że nie miał do mnie szacunku. Uświadamiamy sobie, że nie miało to nic wspólnego z nami. W miarę, jak umysł się uspokaja, naszą pierwszą myślą nie jest: „Co za idiota!”. Zamiast tego, myślimy sobie, że może spieszył się do szpitala, by odwiedzić umierającego rodzica. Na Zachodzie ludzie biorą wszystko bardzo do siebie, istnieje nawet coś takiego, jak „furia drogowa”, kiedy kierowcy atakują się i nawet do siebie strzelają. W Punie, jak i w większości miast w Indiach, nadal nie mamy sygnalizacji świetlnej, a po naszych ulicach płynie fala kierowców, pieszych, a czasem zwierząt. Wszyscy próbują wszystkim przeciąć drogę i o mały włos nie zderzają się ze sobą. Kierowcy ciągle trąbią, aby zwrócić na siebie uwagę i wywalczyć pozycję, lecz my nie bierzemy wszystkiego tak bardzo do siebie. Wiemy, że tak jest na drogach, że miliony ludzi próbują żyć swoim życiem i dotrzeć tam, dokąd zmierzają. Nie oznacza to, że nie ma u nas kłótni na drodze i że nie trzeba się stawiać w sądzie w razie wypadku. Nie każdy Indus jest joginem, lecz nasza kultura przypomina nam, że czasami życie jest bezosobowe. Wszyscy podlegamy bezosobowym siłom – jak ruch uliczny.

Ludzie często mówią, że mam wybuchowe usposobienie, ponieważ na zajęciach krzyczę na uczniów, gdy widzę, że ćwiczą zbyt ryzykownie lub przeciwnie, wcale się nie starają. Z tego powodu mówią, że jestem srogim nauczycielem. Jestem surowy, ale nie ostry. Używam gniewu, aby uwolnić ucznia od jego własnego schematu. Pewien uczeń nie przestawał mówić o swoim strachu w *śirsasanie*,

aż w końcu krzyknąłem: „Zapomnij o strachu. Możesz tylko spaść na podłogę, nie dalej. Strach jest w przyszłości. W teraźniejszości nie ma strachu”. Był zaskoczony, ale pojął, o co chodzi. Dowódca armii wyruszającej na bitwę nie może zawsze mówić łagodnie do swoich żołnierzy. Czasami musi krzyknąć, aby ich szybko zmotywować, a czasem mówić łagodnym tonem, aby dodać im odwagi. W jodze toczy się bitwa z ciałem i z ego. Musisz pokonać własne ego, czyli małe „ja”, tak aby twoja dusza, czyli duża „Jaźń”, mogła wyjść z bitwy zwycięsko.

Kiedyś rodzice przyprowadzili do mnie swojego syna. Młody chłopiec od tygodni był oszołomiony, jak w transie. Wyprosiłem rodziców i zapytałem go, co mu się stało. Powiedział, że obudziła się w nim boska energia *kundalini*. Energia kundalini jest święta i bardzo rzadko się pojawia. To tak, jakby powiedział, że doznał oświecenia. Wymierzyłem mu policzek. Wiedziałem, że zwodzi sam siebie i zwyczajnie oszukuje rodziców z jakiegoś powodu. Początkowo był zaskoczony, ale skupił uwagę i wtedy pokazałem mu szereg asan, które miały mu pomóc się ugruntować i przyjść do siebie.

Nie sugeruję, że nauczyciele powinni bić uczniów albo że powinni to robić rodzice. Dzieje się to zbyt często, ponieważ nauczyciel lub rodzic nie panuje nad sobą; wtedy jest to gniew destrukcyjny. Twierdzę, że jest miejsce dla sprawiedliwego gniewu – ale nie dla usprawiedliwionego przez nas samych – którego należy umiejętnie używać w sposób, który raczej komuś pomoże, niż kogoś zrani. Nie byłem zły na chłopca. Byłem zły na jego oszustwo. Policzek miał go otrząsnąć z jego niebezpiecznych fantazji. Może najzwyczajniejszym i najczęstszym przykładem jest sytuacja, gdy matka mocno chwyta dziecko, w momencie gdy wychodzi ono na jezdnię. Gniew matki jest konstruktywny i może ona skarcić dziecko, aby nauczyło zachowywać się rozważnie. Jeśli matka ciągle powraca do gniewu i krzyczy na dziecko przez cały dzień, nie jest to konstruktywne, gdyż dziecko pomyśli, że matka gniewa się na nie, a nie na to, co zrobiło.

Nienawiść

Nienawiść i pokrewne jej złośliwość i zawiść są ostatnimi z zakłóceń sfery emocjonalnej, wymienianymi przez Patańdzalego. Destrukcyjna natura nienawiści jest wyraźnie widoczna wszędzie tam, gdzie rządzi brak tolerancji, przemoc i wojna. Ujawnia się ona również w naszym własnym życiu, gdy źle komuś ży-

czy my lub czegoś mu zazdrościmy. Jeśli on jest mniejszy, my czujemy się więksi. Jest pewna przypowieść o rolniku, który spotyka wielkiego czarodzieja. Czarodziej może sprawić, by rolnik miał, co tylko zechce. Rolnik na to, że chce, aby umarła krowa sąsiada. Gabinety psychiatrów na Zachodzie wypełniają dorośli, których rodzice kochali jedno dziecko w rodzinie bardziej niż drugie, powodując tym nienawiść i rywalizację między rodzeństwem. Jak widać z tego przykładu, nawet miłość rodzicielska może być destrukcyjna. Musimy używać inteligencji w parze ze wszystkimi emocjami, nie tylko tymi złymi.

A jednak nawet w nienawiści można znaleźć coś pozytywnego. Gdy zapraszałem do swego domu ludzi uzależnionych od seksu i narkotyków, aby wyleczyć ich z tych problemów, nienawidziłem ich nałogów. Nienawidziłem tego, co im zrobiły i jak zrujnowały ich życie. Mądry nauczyciel może wykorzystać to, że nienawidzi błędów popełnianych przez uczniów, aby ich poprawiać i w ten sposób im pomóc. Uczniowie depresyjni lub nie mający poczucia bezpieczeństwa mogą początkowo nie uważać rady nauczyciela za konstruktywną, myśląc: „Mój nauczyciel mnie nienawidzi”. Lecz w końcu się przekonają, jeśli nauczyciel zadziałał inteligentnie, że próbował im pomóc.

Chciwość

Zawsze byłem człowiekiem wielkiego apetytu i entuzjazmu. W młodości często bywałem głodny. Lecz przy jakiejś wielkiej okazji zgłosiłem się i wygrałem konkurs jedzenia *jalebi**. *Jalebi* to pożywny, bardzo słodki deser z ciasta, smażony w głębokim *ghi* (sklarowanym maśle). Zjadłem wtedy siedemdziesiąt sześć *jalebi*. Podczas gdy ciągle mogę stać na głowie przez dwadzieścia minut, nie sądzę, bym jeszcze mógł zjeść na raz siedemdziesiąt sześć *jalebi*. Apetyt na życie jest cudowny – na zapachy, widoki, smaki, kolory i ludzkie doświadczenia. Trzeba się tylko nauczyć go kontrolować. Jakość jest ważniejsza od ilości. Wchłaniaj esencję życia tak, jakbyś chciał się nasycić wonią kwiatu, delikatnie i głęboko, z wrażliwością i wdzięcznością.

Jeśli apetyt jest darem, a chciwość grzechem, to marnotrawstwo jest zbrodnią. Marnujemy naszą żywność, naszą energię, nasz czas, nasze życie. Chcemy mieć

*czyt. dżalebi (przyp. tum.)

władzę, zgromadziwszy nadwyżki; chciwie dążymy do tego, by mieć więcej niż to, co nam się sprawiedliwie należy. W skończonym świecie szukamy nieskończonego zaspokojenia. Czy więcej pieniędzy, niż mogę w życiu wydać, przedłuży moje życie? Czy możemy zjeść całą spizarnię jedzenia, gdy jesteśmy martwi? Złoczyńcą jest ego. Nauczyło się ono prawa intensyfikacji, które mówi, że więcej znaczy lepiej. Inne jego sztuczki poznamy w następnym rozdziale. Nasza planeta ugina się pod ciężarem tej chciwości.

Łatwo zauważyć, w jaki sposób chciwość może być destrukcyjna w naszym świecie. Trudniej spostrzec, jak niszczący wpływ może mieć chciwość na nasze własne życie. Będąc chciwi, nigdy nie jesteśmy nasyceni, nigdy zadowoleni. Zawsze się boimy, że czegoś nie będzie dość i stajemy się skąpi. Zamiast widzieć nasze bogactwa i hojnie rozdawać je innym, stajemy się nikim innym jak bogatymi żebrakami, zawsze proszącymi o więcej. W jodze świadomie minimalizujemy nasze potrzeby. Nie robimy tego po to, by pokazać, jacy jesteśmy święci, ponieważ możemy przeżyć na kilku ziarenkach ryżu. Zmniejszamy nasze potrzeby, byśmy mogli zminimalizować nasze przywiązanie i zmaksymalizować zadowolenie. Tak czyniąc, jesteśmy w stanie zmniejszyć naszą chciwość. Dla kogoś jeden posiłek może wydawać się skromny, dla innego może być ucztą. W życiu jest tak samo. Im mniej wymagamy od życia, tym łatwiej nam dostrzec jego obfitość.

Gdy byłem w Europie, poproszono mnie, bym uczył jogi pewnego bardzo mądrego człowieka. Czczono go na całym świecie za jego mądrość i świętość. Miał on jednak słabość do samochodów. Pomimo faktu, że utrzymywał się z hojności innych, chętnie przyjął podarunek od jednego ze swych gorących zwolenników. Był to dwuosobowy wyścigowy rolls-royce. Wcześniej już ktoś wiozł mnie kiedyś takim samochodem, stąd wiedziałem, że jest on bardzo ładny, lecz niezmiernie kosztowny. Darczyńca wyznał mi, że sprzedał swój dom, aby kupić ten samochód. Ponieważ nie ukrywam swoich uczuć, powiedziałem owemu mądrym człowiekowi, iż uważam, że postąpił źle, przyjmując taki prezent. Powiedziałem też, że ja jestem zadowolony z posiadania bawełnianych koszul, podczas gdy on potrzebuje jedwabnych. Nie czyni mnie to bardziej świętym od niego. Sprawia jedynie, że mam mniejsze potrzeby i większą zdolność bycia zadowolonym. Obserwowałem, jak ten uwielbiany nauczyciel codziennie przez dwie godziny sam poleruje samochód, bo nie chce, by kto inny go dotykał. Miłość do samochodów

i potrzeba posiadania tego właśnie auta była pułapką, która uczyniła z niego chciwego człowieka.

Chciwość nie dotyczy jednak tylko przedmiotów. Możemy równie łatwo być chciwi czyjegoś uczucia czy uwagi. Po pewnym czasie inny z wiernych i oddanych ludzi podarował świętemu mężowi nowego wyścigowego mercedesa, tym razem było to auto czteroosobowe. Uczeń ten był zdesperowany, zrobiłby wszystko, by znaleźć się bliżej nauczyciela, więc pomyślał, że gdyby samochód miał więcej siedzeń, to nauczyciel mógłby go zabierać na przejażdżki. Mówię swoim uczniom, że każdy, kto myśli, że jest bliżej mnie niż inni, niczego na temat jogi nie pojął. Nasza chciwość bierze się ze strachu, że nam nie wystarczy – czy to pieniędzy, czy miłości. Joga uczy nas pozbyć się owych lęków i zdać sobie sprawę z obfitości wokół nas i w nas samych.

PAMIĘTAJCIE, ŻE JOGA NIE WYMAGA OD NAS, abyśmy odsunęli się od przyjemności. Napawajcie się cudowną wonią kwiatu. Joga jest przeciwna zniewoleniu. A zniewolenie to przywiązanie się do wzorców zachowania, od których nie potrafimy odejść. Powtarzanie prowadzi do nudy, a ta staje się w efekcie formą tortury. Joga mówi: utrzymuj świeżość, utrzymuj nieskazitelną, utrzymuj dziewczęcą wrażliwość. Jak najbardziej, jak już sugerowałem, należy utrzymywać obserwację kapryśków naszego ego, lecz istnieją poza tym jeszcze inne techniki. Celem zatrzymania powietrza (*kumbhaka*) jest powściągnięcie oddechu. Podczas powstrzymania oddechu dochodzi do kontroli mowy, postrzegania i słyszenia. W tym stanie *citta* – świadomość – wolna jest od namiętności i nienawiści, chciwości i żądz, pychy i zawiści. Podczas zatrzymania oddechu *citta* i *prana* jednoczą się. *Citta* faluje wraz z oddechem, podczas gdy zatrzymanie oddechu uwalnia świadomość od pragnień. Patañdźali opisuje również inne sposoby potraktowania Zakłóceń Sfery Emocjonalnej i innych przeszkód napotykanych w naszej Podróży Wewnętrznej, których zbadaniem zajmiemy się teraz.

Na początek należy zauważyć ważną rzecz dotyczącą wymienionych konfliktów wewnętrznych, czyli Zakłóceń Sfery Emocji. Nie można ich pokonać bez udziału rozważań (*vivecana*). Lecz aby zwyciężyć sześć przyczyn uludy, czyli sześć przeszkód emocjonalnych, należy użyć sześciu szprych w kole spokoju (sześciu filarów spokoju). Są to: rozróżnianie i rozumowanie, praktyka i nieprzywiązywa-

nie się, oraz wiara i odwaga. Aby odróżnić tymczasowe przyjemne doznania od trwałego, duchowego zachwyty, potrzebne są zdolność rozróżniania i rozumowania (*viveka* i *vicara*). Należy je wykształcić przez praktykę (*abhyasa*) i nieprzywiązywanie się (*vairagya*). Praktyka angażuje tapas, oczyszczający ogień działania. Tapas to nic innego jak utrzymywanie dyscypliny umysłu przez osiem członów jogi. Praktyka ta nie byłaby kompletna bez wiary (*śraddha*) i odwagi (*virya*). Powinno im towarzyszyć studiowanie świętych tekstów i własnego zachowania (*svadhyaya*), determinacja (*drdhata*) i medytacja (*dhyana*). Pranajama ma szczególną moc wyciszenia poruszonego i błędzącego umysłu, a jej praktykowanie prowadzi do osiągnięcia stanu jasności i spokoju.

Powiedziałem, że lekarstwem na tkwiące w naszej naturze wady i słabości, jest nieprzerwana, wytężona praktyka ośmiu płątków jogi. Wiedzą o jodze nie zastąpi się praktyki. Trudności tkwią w nas samych, a zatem rozwiązań także trzeba szukać w sobie. Niemniej jednak Patańdźali, mądry i współczujący, podarował nam szereg szczególnych pomocnych rozwiązań i środków zaradczych, które w bardzo subtelny i dogłębny sposób prowadzą do uzdrowienia naszej przytłoczonej dolegliwościami świadomości. Te Zdrowe i Uzdrowiające Cechy Świadomości (*vrtti*) są jak balsam, który stopniowo przenika skórę, mięśnie i włókna i uwalnia nas od głębokiego, wewnętrznego bólu.

Zdrowe *vrtti*

Pierwsza szczególna rada, której udziela Patańdźali na temat wymienionych zakłóceń, brzmi w moim wolnym przekładzie: „Jeśli jesteś zadowolony, miły i niesamolubny w stosunku do innych, przeszkody zmaleją. Jeśli jesteś pełen negatywnych emocji, a twój umysł krytycznie ocenia, przeszkody się spiętrzą”. Mówiąc dokładniej, Patańdźali wyraził, co następuje. Aby osiągnąć spokojną i pogodną świadomość, musimy chcieć zmienić nasze zachowanie i podejście do świata zewnętrznego. Jest to dla naszego własnego dobra. Pewne kroki terapeutyczne, znane jako Zdrowe i Uzdrowiające Cechy Świadomości, rozwijają umysł i wygładzają ścieżkę jogi. Zdrowe *vrtti* to:

1. *Maitri* – pielęgnowanie przyjaznej postawy wobec szczęśliwych.
2. *Karuna* – pielęgnowanie współczucia wobec pogrążonych w smutku.
3. *Mudita* – pielęgnowanie radości wobec tych, którzy są pełni cnót i dobra.

4. *Upeksa** – pielęgnowanie obojętności czy neutralności wobec tych, którzy są pełni wad i grzechu.

Te cztery zasady wydają się tak proste, że aż banalne. W rzeczywistości są bardzo subtelne i głębokie. Przypomnijcie sobie, że rozpocząłem dyskusję na temat zakłóceń sfery emocji traktując je jako nasze naturalnie przejawiające się słabe strony, niedociągnięcia, w wyniku których trwonimy energię. Innymi słowy, energię trzeba zwabić do wewnątrz, podwyższyć jej poziom za pomocą różnych technik, opanować, rozprowadzić i zainwestować wewnątrz. W rzeczywistości energia wycieka z nas jak przez sito. Ilekroć zazdrościsz komuś szczęścia i fortuny, tylekroć wypuszczasz z siebie energię. „To powinienem być ja”, mówisz. „Dlaczego to on wygrał na loterii, a nie ja?” Zazdrość, zawiść i uraza zubożają osobę, która je odczuwa, nie tylko moralnie, lecz także energetycznie. Dosłownie powodują, że się kurczysz. Radość z dobrobytu innych oznacza udział w bogactwach tego świata. Gdy zanurzamy filiżankę w nieskończonym, wzbogacamy się, lecz nieskończoność nie zostaje pomniejszona. Gdy patrzysz na zachód słońca, wypełniasz się jego pięknem, lecz zachód słońca pozostaje tak piękny jak zawsze. Gdy masz żal o szczęście innych, tracisz nawet tę niewielką ilość czegoś, co posiadasz.

Co gorsza, jeśli w purytański sposób odnosisz się do wad, które zauważasz u innych, jeśli potępiasz i gardzisz tymi, którzy stali się ofiarami swoich wad, i wykorzystujesz ich nieszczęście, aby poczuć się lepszym, to grasz w niebezpieczną grę. Powinieneś przyjąć postawę, którą można wyrazić w słowach: „Gdyby nie łaska boska, mógłbym być w podobnej sytuacji”. W przeciwnym razie szykujesz się do upadku. A oprócz tego, spędzanie życia w ciągłej dezaprobacie dla innych jest niezmiernie wyczerpujące. W rezultacie twoje ego otacza się twardą skorupą fałszywej dumy, a ofiara twojej dezaprobaty i tak nie zmienia się na lepsze. Współodczuwanie z cierpiącymi jest czymś więcej niż zwykle powierzchowne współczucie, które wyrażamy z powodu nieszczęść innych, na przykład gdy oglądamy wieczorne wiadomości. Często nie jest to niczym więcej niż chęcią, aby czuć się dobrze z sobą samym. Drobnie ustępstwo na rzecz sumienia. „Jestem osobą wrażliwą i uczuciową”, mówisz. Bez działania jest to jedynie zwyczajne dogadzanie samemu sobie.

Jednym ze złudzeń współczesności jest wyobrażanie sobie, że pozytywne emocje, powierzchowne współczucie, litość, uprzejmość i uogólniona, lecz rozpro-

*czyt. upeksza (przyp. tum.)

szona dobroć są równoznaczne z cnotami. Te „miękkie” emocje mogą służyć jako forma narcystycznego delektowania się samym sobą. Często są one puste. Sprawiają, że to my sami czujemy się dobrze, jak wtedy, gdy dajemy monetę żebrakowi. Stwarzają one iluzję zdrowia i dobrego samopoczucia. Lecz wrażliwość powinna być używana jako narzędzie diagnostyczne, a nie jako lustro dla naszej własnej próżności. Prawdziwe, głębokie współczucie posiada moc, ponieważ nie sie ze sobą pytanie: „Co mogę zrobić, żeby pomóc?”. Współczucie, które dla ubogich, bezdomnych i umierających żywiła Matka Teresa z Kalkuty, było zawsze bodźcem do działania, troski i inteligentnej interwencji.

Pozytywne emocje to nie to samo co cnota. Cnota jest męstwem, odwagą moralną, wytrwałością pomimo przeciwności i chronieniem słabych przed tyranią silnych – nie jest to lament i załamywanie rąk. Współczucie jest współodczuwaniem, uznaniem, że jesteśmy tacy sami, tworzymy jedną rodzinę. Alkoholicy, narkomani, uzależnieni od seksu, wszyscy byli mile widziani w moim domu, stanowiącym dla nich bezpieczne schronienie do momentu, gdy ich głód zmniejszył się do poziomu, który można było kontrolować. Od ponad pięćdziesięciu lat prowadzę kilka razy w tygodniu zajęcia medyczne dla najtrudniejszych przypadków. Cieszę się z korzyści, które przynosi to moim pacjentom. Jestem równie zadowolony z mojej własnej korzyści – ze sposobności spotkania i powitania boskiego oblicza w każdym mężczyźnie, kobiecie i dziecku oraz tego, że mogę z otwartością, energią i pomysłowością próbować uśmierzyć ich smutki. Podobnie też cnoty innych nie powinny być dla nas pretekstem do wyrzucania sobie własnych niekompetencji, lecz uskrzydającym przykładem do naśladowania. Nie tylko tak wielcy ludzie jak Mahatma Gandhi są przeznaczeni do prawdziwie wielkich ról. Gdy widzisz, jak sportowiec, który właśnie zdobył puchar, mówi o swoim zwycięstwie ze skromnością i wdzięcznością, a także wielkodusznością dla swoich przeciwników, czy jego zachowanie nie jest ucztą również dla ciebie? Takie uzdrawiające cechy to klejnoty przynoszące zaszczyt naszej świadomości i życiu.

Pomocna jest także pranajama – nasz oddech. Stosując zatrzymanie po wydechu, możemy wprowadzić ciszę i spokój w nasz umysł i emocje. Powiedziałem, że wydech opróżnia mózg i pacyfikuje ego, sprowadzając je do milczącej pokory. Gdy opróżniasz mózg, wyrzucasz z pamięci toksyny. Wraz z wydechem i zatrzymaniem pozwalasz odejść pretensjom, złości, zawiści i rozgoryczeniu. Wydech

jest świętym aktem oddania, porzucenia swego „ja”. W tym samym czasie porzucamy wszelkie zgromadzone nieczystości, kurczowo trzymające się naszego „ja” – nasze pretensje, gniew, żal, zawiść, frustracje, poczucie wyższości lub niekompetencji, a także negatywne nastawienie, które sprawia, że przeszkody przywierają do naszej świadomości. Gdy ego odchodzi, one odchodzą wraz z nim. Oczywiście powracają, lecz zapamiętane doświadczenie spokoju jest dowodem na to, że przeszkody nie są nieprzezwyciężalne; można je odłączyć i ich się pozbyć. Nie są one trwałą i integralną częścią świadomości, lecz dolegliwościami, które można wyleczyć. Nosimy w pamięci tak wiele trucizn, uczuć, które gromadzimy, pozwalamy im osiąść i powoli gnąć. Tak bardzo przyzwyczajamy się do obnoszenia tego worka śmieci, aż dochodzimy do wniosku, że dostaliśmy go w pakiecie z naszym charakterem.

Istnieje coś takiego jak „echo” wydechu, które wykracza w tej sprawie jeszcze dalej. Wykonaj powolny i zupełny wydech. Zrób pauzę. Potem znowu wydech. Zawsze jest jakaś resztką, pozostawiona w płucach. W tej pozostałości znajduje się szlam toksycznej pamięci i ego. Podczas tego krótkiego dodatkowego wydechu pozwól im odejść – i doświadczyć jeszcze głębszego stanu ulgi, spokoju i opróżnienia. W czasie wdechu doświadczamy pełni „ja”, zrealizowanego ludzkiego potencjału, wzniesionego jak wypełniony po brzegi puchar w ofiarowaniu Kosmicznej Boskości. Podczas wydechu doświadczamy pustego „ja”, boskiej próżni, nicości kompletnej i doskonałej, śmierci, która nie jest końcem życia. Spróbujcie tego. Wydychajcie powoli i całkowicie. Pauza. Potem znowu wydech.

Praktyczną ilustracją tego, jak wydech pomaga nam wyciszyć zakłócenia i pokonać smutki, jest moment, gdy radzimy komuś, kto doznał szoku lub usłyszał złą nowinę: „Weź głęboki wdech”. Polega to na tym, że głęboki wdech pociąga za sobą głęboki, zupełny wydech, a to on właśnie działa na poruszoną czymś osobę w sposób uspokajający i wyciszający.

Inna kuracja, którą proponuje Patańdźali, to kontemplacja takiego obiektu, który pomaga utrzymać stabilność umysłu i uspokoić świadomość. Z jogicznego punktu widzenia, powinno się uważać tę technikę za rodzaj uzdrawiającej medytacji. Podam przykład nie związany z jogą, abyście mogli dostrzec jego właściwe podłoże. Gdy leżysz chory w łóżku i czujesz się okropnie, jeśli poczytasz dobrą, poważną, interesującą i wciągającą książkę, twoja koncentracja da ci równowagę umysłu, która uwolni cię od udreń choroby i pomoże w procesie zdrowienia. Każda

choroba jest fragmentacją, a więc wszystko to, co integruje, również uzdrawia. W jodze jest oczywiste, że choroba ma swój początek w świadomości. Rozwój wewnętrzny naprawdę zaczyna się dopiero, gdy jesteśmy całkowicie pochłonięci, a zatem wszystko, co ułatwia koncentrację, refleksję i zatopienie się we własnym wnętrzu, zmierza do wyleczenia problemów rozszczępionego, nie zrównoważonego „ja”.

Kolejnym remedium jest kontemplowanie pogodnego, wewnętrznego światła. Ta forma medytacji może nieomal spontanicznie przydarzyć się nieuleczalnie chorym. Wizja tego, dokąd zmierzają, może im przynieść ulgę i pogodzenie się ze swym dotkliwym cierpieniem.

Jeszcze innym lekarstwem jest kontemplacja boskich lub oświeconych mędrców. W kulturze zachodniej może się to wydawać dziwnym lekiem na chorobę czy cierpienie, lecz aż do czasów współczesnych często jedynym ratunkiem dla chorych było zwrócenie się w modlitwie i pobożnym uwielbieniu do świętych, takich jak św. Bernardetta z Lourdes. Chociaż kultura przejawia się w różnych formach, to działa tu odwieczna, uniwersalna mądrość. Gdy rozmyślamy o postaciach obdarzonych cechami, do których dążymy, sami zbliżamy się do tych cech.

Ostatnią uzdrawiającą propozycją jest przypomnienie sobie, pozostając w stanie czuwania, spokojnego snu bez marzeń sennych lub też wypełnionego snami. Wszystkie wymienione sposoby są formą autosugestii, obierającą darzący pomysłnością obiekt kontemplacji, który jest spokojniejszy, wyciszony, a także trwalszy i bardziej podniosły, niż sami jesteśmy. Przez tę kontemplację umysł nasz osiąga zgodność z owym wyższym stanem spokoju i równowagi.

Zaczynając wycofywać nasze ego i przywiązanie do uczuć, które nas zaburzają, pracując nad Uzdrawiającymi Cechami, by uspokoić nasze serca i umysły, powoli nabieramy dystansu do zmiennych kolei losu. Wycofanie to nosi nazwę *pratyahara*. Jest to ważny aspekt doświadczania wewnętrznego spokoju.

Pratyahara

Wcześniej przyjrzelśmy się pranajamie, czwartemu płatkowi kwiatu jogi. Przekonaaliśmy się, że wytwarza ona energię, oczyszcza ciało, jego organy i funkcje. Prowadzi nawet do uspokojenia sześciu zakłóceń sfery emocjonalnej. Wspomniana

łem również, że gdy skierujemy pełną uwagę na wewnętrzny ruch oddechu, nasze zmysły tracą ostrość w relacji ze światem zewnętrznym. W ten sam sposób, gdy koncentrujemy się na pisaniu eseju czy wypracowania szkolnego, przestajemy zdawać sobie sprawę, że za oknem prowadzone są właśnie roboty drogowe. Choć praktyka asan kierunkuje umysł w stronę podglądania wnętrza ciała, dopiero przez pranajamę można zacząć się uczyć wycofywać zmysły i umysł z ich zaangażowania zewnętrznego. W ten sposób świadomość i energia inwestowane są do wewnątrz. Jest to dokładne przeciwieństwo tego, co się dzieje w czasie zwirowanego dnia w pracy.

Piąty płatek jogi pratjahara (*pratyahara*) jest kontynuacją i intensyfikacją procesu wiodącego do kontroli nad zmysłami i umysłem. Powiedziałem, że w praktyce osoby początkującej wysiłek i pot jest znacznie większy niż penetracja głębi własnego istnienia; w pranajamie zaś owa penetracja nabiera rozpędu. Nazywam to punktem zwrotnym lub decydującym krokiem na ścieżce jogi, gdy energię powstałą wskutek praktyki (*abhyasa*) należy zeswatać z rozważnym dystansem nieprzywiązywania się (*vairagya*). Praktyka wytwarza siłę odśrodkową; wirującą i rozszerzającą się energię. Kłopot pojawia się wtedy, gdy ta nieodparta energia wymknie się spod kontroli. Wojskowy trening działa w podobny sposób, dlatego żołnierze na przepustce czy marynarze na lądzie tak często wpadają w tarapaty. Ratuje ich honor i dyscyplina wojskowa. Nieangażowanie się dyscyplinuje praktykującego i jest dla niego zaworem bezpieczeństwa. Jest siłą dośrodkową, która z niezmienną stanowczością reinwestuje zdobyte moce i zdolności i przeznaczają je na rzecz dalszego poszukiwania rdzenia swego bytu. Pratjahara spełnia rolę samodyscypliny. Bez niej praktykujący, wzmocniwszy ciało i ducha, zaprzepaści swoje wysiłki, gdyż urzeknie go jego własna większa atrakcyjność i uwaga, którą obdarza go świat zewnętrzny.

W sanskrycie „pratjahara” znaczy dosłownie „ciągnąć w przeciwnym kierunku”. Naturalnym ruchem zmysłów jest przepływ na zewnątrz, gdzie spotykają się one z obiektami świata zewnętrznego i interpretują je za pomocą myśli. Myśli te prawdopodobnie będą wyrażały chęć posiadania („Chcę”), odrzucenie („Nie chcę”) lub rezygnację („Nie mogę w tej sprawie nic zrobić”). Deszcz na przykład może zależnie od sytuacji wywołać każdą z tych trzech reakcji. Pratjahara oznacza coś, co kłóci się z naturalnym kierunkiem, jest trudnym wycofaniem się, wciągnięciem do środka, stąd też często jest porówny-

wana do żółwia wciągającego głowę, ogon i cztery nogi pod skorupę. Jogin po prostu obserwuje fakt. „Pada deszcz”, może pomyśleć lub powiedzieć bez pragnień, bez oceny.

O tym, jak jest to trudne, możesz się przekonać przez proste ćwiczenie: wyjdź na spacer, unikając jednocześnie komentowania, osądzania czy nawet nazywania tego, co widzisz, słyszysz czy odbierasz węchem. Gdy widzisz samochód, słowa: „nowy”, „piękny”, „drogi”, „pretensjonalny”, mogą samoistnie cisnąć ci się do głowy. Nawet na spacerze po wiejskiej okolicy, chociaż możesz być w stanie powstrzymać się od komentowania: „piękny”, „śliczny”, nienazywanie obiektów będzie prawie niemożliwe – drzewo tekowe, czereśniowe, fiołek, malwa, ciernisty krzew itd. Ten prawie nie do powstrzymania taksonomiczny impuls demonstruje, w jaki sposób zwykle udajemy się na spotkanie rzeczy, spraw. Nie jesteśmy naturalnie otwarci i uprzejmi. Nie pozwalamy, by przyszedł do nas zachód słońca, i nie witamy go miękkiemi, chłonnymi oczami. Nasze oczy są twarde, błyszczące i zachłanne, jak gdyby życie było ciągłym „szaleństwem zakupów”. Paradoksalnie nasze pragnienie kontroli przez opisanie, interpretację i skonsumowanie, ograbia nas w dużym stopniu z zapachu, smaku i piękna życia. Zdolność wycofania zmysłów, a wraz z nią opanowanie zgiełkliwego umysłu, może się wydawać jak psucie sobie zabawy, lecz w rzeczywistości przywraca ona pierwotne, nieskazitelne, czyste smaki, zapachy, wrażenia i umiejętność odkrywania świata, co kojarzy się nam z niewinnością i świeżością dzieciństwa. Jest to naprawdę przykład na to, że „mniej znaczy więcej”, gdyż nadmierne folgowanie sobie może jedynie przyćmić i wyczerpać zmysły.

Jogicznym celem pratjahary jest uciszenie umysłu, abyśmy mogli się skoncentrować. Tak długo, jak zmysły naprzykrzają się nam, domagając się zaspokojenia, nigdy nie znajdziemy chwili dla siebie czy też, w znaczeniu wewnętrznych poszukiwań, dla naszej Jaźni. Jest to długa i wymagająca cierpliwości nauka sztuki odseparowania się od pragnień. Pewien dowcipny człowiek zażartował kiedyś, że jedynym sposobem pozbycia się pokusy jest jej ulec. Wszyscy teoretycznie znamy fałszywość tego stwierdzenia. Z kolei zwyczajne niepoddawanie się pragnieniu nie spowoduje, że pragnienie zniknie. Większość z nas udaje przed sobą samym, że gdy wykazujemy się rozsądną samokontrolą, to pokonałszy pragnienie. Jest to nasze myślenie życzeniowe. Nieobecność grzechu jest krokiem w kie-

runku cnoty, lecz jeszcze nie samą cnotą. Joga umiejscawia organ cnoty (*dharmendriya*), czyli sumienie, w sercu, a ono musi być czyste. Wiek na przykład może ograniczyć zdolność dokonywania występnych czynów, ale nie ograniczy występnych myśli czy intencji. Wojny mogą się toczyć z udziałem młodych mężczyzn, lecz są inicjowane przez starszych.

Również odosobnienie w jaskini w Himalajach nie spowoduje, że żądza zniknie. Nic bardziej mylnego. Sprawi jedynie, że gratyfikacja okaże się wysoce problematyczna. Samotność i prostota życia uświadamiają nam istnienie pragnienia jako zjawiska mentalnego samego w sobie, bez względu na to, czy obiekty zaspokojenia zmysłowego są widoczne lub osiągalne. Święty Antoni, żyjący w czasach wczesnego chrześcijaństwa, narażony był na wielkie pokusy na pustyni egipskiej. Przeżył istne tortury. W tak surowych warunkach stanął twarzą w twarz z samym źródłem pragnienia. Ten rodzaj ekstremalnych praktyk zawsze był powszechnie stosowany również w Indiach. Patańdzali przyznał, że im wyżej się wznosisz, tym ciężiej spadasz. Pokusy nawet takiej jakości, że można je określić jako niebiańskie, ani nie powinny być zaskoczeniem dla osoby zaawansowanej w praktyce, ani nie powinna się ona do nich przywiązywać. Syreny łatwo nie porzucają swej pieśni. Im bliżej zwycięstwa, tym trudniejsza staje się bitwa. Zmysły wytrenowane w chciwości będą nieuchronnie cierpiały na niestrawność. Musimy więc zmusić je do postu, by nabrały świeżości. W ten sposób poskrabiamy umysł i zmysły, wzmacniając faktycznie ich naturalne, nieodłączne cechy. Ponieważ nie jest to działanie ekstremalne, nie będzie gwałtownej reakcji sprzeciwu. Jest to stopniowa inwolucja zmysłów i uspokojenie umysłu za pomocą oddechu, w celu przygotowania praktykującego do koncentracji i medytacji. Inwolucja oznacza rozwój wsteczny, zwijanie się, powrót do poprzedniego stanu. Nie jest to nagłe zerwanie. Pewien student kiedyś wyrecytował taki fragment wiersza: „Jak róża znowu w pąk się stulająca, jednako obojętna na deszcz i blask słońca”*. Jest to bardzo trafny opis pratjahary.

Z tego powodu rola oddechu jest nieoceniona. Świadomość (*citta*) i energia życia (*prana*) są na stałe ze sobą związane. Gdy skupiasz na czymś świadomość, musi być przy tym również energia prany; gdy ukierunkowujesz energię prany, podąża za nią świadomość. Świadomość jest napędzana dwiema potężnymi siła-

* „Wigilia św. Agnieszki”, zwrotka 27, w; John Keats: „Poezje wybrane”, tłum. Zofia Kierszys, PIW, Warszawa, 1962 (przytłum.)

mi: energią (*prana*) i pragnieniami (*vasana*). Zmierza w tę stronę, w którą bardziej jedna z nich ją przyciągnie. Jeśli dominuje oddech (*prana*), wtedy pragnienia są pod kontrolą, zmysły trzymane są w ryzach, a umysł się uspokaja. Gdy przewagę ma siła pragnień, oddech staje się nierówny, a umysł pobudzony. Zmiany te można faktycznie zaobserwować, tak jak obserwuje się odpowiednie parametry i równowagę w asanie. Oto dlaczego praktyka jogi przyczynia się do samopoznania (*svadhyaya*). Droga do Poznania Boskiej Jaźni wiedzie przez poznanie siebie samego. Praktyka jest twoim laboratorium, a twoje metody muszą się stać jeszcze bardziej dogłębne i wyrafinowane. Czy jesteś w asanie, czy podczas pranajamy, świadomość ciała rozszerza się na zewnątrz, lecz zmysły percepcji, umysł i inteligencja powinny zmierzać do wewnątrz.

To właśnie w pratjalarze gorliwa, nieprzerwana praktyka (*tapas*) i samopoznanie (*svadhyaya*) mieszają się ze sobą. Tradycyjnie samopoznanie rozpoczyna się czytaniem świętych pism, poznawaniem ich znaczenia i dostrzeganiem odzwierciedlenia ich prawd we własnym życiu. Dotyczy to również nauk mądrego mistrza czy guru. Poznanie siebie samego trwa nieprzerwanie i pogłębia się przez doskonalenie praktyki asany i pranajamy, w których należy z wrażliwością weryfikować różnice w działaniu i dokonywać poprawek. Później każdy uczy się obserwować sam umysł i jego poruszenia, by ostatecznie uczynić go stabilnym i spokojnym. Lecz nawet tutaj pojawia się niebezpieczeństwo, gdyż kiedy zmysły i umysł są pod kontrolą, ego w całej swej okazałości jak kobra podnosi głowę i syczy. Ego może się stać rozdęte i odurzone własną biegłością w kontrolowaniu umysłu. Dopiero następny płatek jogi, koncentracja (*dharana*), której przyjrzymy się w rozdziale piątym, uwolni wiedzę, którą można z przekonaniem nazwać mądrością.

Powiedziałem wcześniej, iż duża część ludzkiego życia opiera się na wymianie; wymieniamy pracę, pieniądze, towary, emocje i uczucia. Ten system wymiany działa również wewnątrz nas. W języku współczesnym można nazwać tę formę wewnętrznej współpracy sprzężeniem zwrotnym lub wzajemnym przenikaniem się różnych poziomów czy też jednego systemu ciała z drugim, przy wzajemnym wspieraniu się i współzależności. Całe ciało, które nazwaliśmy powłoką fizyczną (*annamaya kośa*), jest w rzeczywistości penetrowane przez energię i umysł, które stanowią drugą i trzecią powłokę. Wszystkie trzy poziomy zależą od pokarmu, który spożywamy, od wody, którą pijemy, i powietrza, którym oddychamy.

Przyjrzyjcie się na przykład wątrobie. Jest to bardzo ważny organ, a więc odżywiamy go pokarmem, lecz także wzbogacamy go praną, pod warunkiem że właściwie nim manipulujemy przez rozciąganie, kurczenie i odwracanie. Działanie regenerujące nie pojawi się, jeśli nie włączymy w to umysłu. Gdy działamy za pomocą umysłu, zmieniają się również drogi krążenia krwi. Prana może nawet zmienić chemiczne właściwości krwi. Dlatego też nie sądzcie, że asana podlega jedynie powłoce fizycznej. Istnieje całkowite zaangażowanie i współpraca wszystkich trzech powłok: ciała (*annamaya kośa*), energii (*pranamaya kośa*) i umysłu (*manomaya kośa*).

Techniki jogi są dla was okazją do zagarnięcia energii zarówno z zewnątrz, jak i z wnętrza, i wykorzystania jej do osobistego rozwoju. Praktyka asany oczyszcza wewnętrzne kanały, aby prana mogła przemieszczać się swobodnie i nieprzerwanie. Jak może krążyć prana, jeśli nerwy są zardzewiałe i zablokowane stresem? Praktyka asany i pranajamy znosi podział na ciało i umysł. Razem mogą one odeprzeć ciemność i ignorancję. W pewnym sensie to praktyka asany otwiera drzwi dla perfekcji. Przelamuje sztywność i twardość wewnętrznego ciała. Pozwala to nierytmicznemu oddechowi zamienić się w rytmiczny, głęboki, powolny i kojący. Następnie pranajama rozjaśnia i koi rozgorączkowany mózg, torując drogę rozsądkowi i jasności myśli oraz wynosząc umysł w kierunku medytacji.

Gorliwa i nieprzerwana praktyka pranajamy uwalnia od strachu, nawet strachu przed śmiercią. Jeśli w ciele istnieje niepokój, mózg się kurczy. Gdy mózg się odpręża i opróżnia, pozwala odejść swym lękom i pragnieniom. Nie mieszka już w przeszłości ani w przyszłości, lecz zamieszkuje teraźniejszość. Wolność polega na tym, by zrzucić okowy strachu i pragnień. Gdy przychodzi wolność, nie ma niepokoju ani nerwowości. Oznacza to, że nerwy są odciążone, a wraz z nimi nieświadomy umysł. Usuwając napięcie z wewnętrznych warstw układu nerwowego, zamieniasz je w strefę wolności. Gdy przyglądaliśmy się pratjahaře, spostrzeżliśmy, że wolność daje nam wybór – albo tkwić w tym, co było do tej pory, popychanym do działania zewnętrznymi siłami i zaspokajaniem zmysłów, albo też zwrócić się do wewnątrz i wykorzystać naszą subtelną moc w poszukiwaniu Jaźni.

Gdy byłem młodym człowiekiem, społeczność chrześcijańska w Punie często śpiewała pewien hymn. „Jak ścigany jeleni świeżej wody łąknie, tak ma dusza, Pani, łaski Twojej pragnie”. Taka ma też być motywacja i inspiracja do pratjahařy.

Wiele osób pyta mnie, czy pranajama, kontrolowanie oddechu, opóźnia starość. Po co się tym martwić? Śmierć jest pewna. Niech przyjdzie, kiedy ma przyjść. Po prostu pracuj. Dusza nie ma wieku. Dusza nie umiera. Tylko ciało się rozkłada. A jednak nigdy nie wolno nam o ciele zapominać, ponieważ jest ono ogrodem, który musimy pielęgnować i uprawiać. Jak przekonamy się w następnym rozdziale na temat umysłu, nawet coś tak subtelnego jak umysł zależy od zdrowia i energii, które wyrastają w ogrodzie ciała.

Prana jest potężną siłą życiową wszechświata. Wewnątrz nas wszystkich tkwi świadek, którego nazywamy Widzem lub Duszą. Aby pozostać w ciele, nawet ten widz zależny jest od oddechu. Przybywają razem podczas narodzin i odchodzą razem w momencie śmierci. Upaniszady mówią, że oddech i widz są jedynymi niezbędnymi czynnikami do życia. To prawda. Przypomina mi się pewien starszy człowiek, który przez co najmniej trzydzieści lat siedział na głównej ulicy w Pune i czyścił buty. Był potwornie okaleczony; nogi jego były parą uschniętych patyków, złożonych na małym, drewnianym wózku. W młodości swej był pozbawiony środków do życia. Przetrwanie wydawało się niemożliwe. Wtedy pewnego dnia zaczął czyścić buty. Jego klatka piersiowa była zdrowa, a wkrótce wzmocniły mu się ramiona. Stał się nie tylko najlepszym pucybutem w mieście, lecz był również szanowany i przyjaźnie traktowany przez przechodniów. W gazetach ukazał się o nim artykuł, a będąc już w starszym wieku, człowiek ten znalazł sobie odpowiednią żonę, towarzyszkę życia. Wszystko, co posiadał, to zdrowa klatka piersiowa, iskrzące mądre oczy, ukazujące wewnętrznego widza, oraz sprzęt do czyszczenia butów. Upaniszady miały rację. Jedynie oddech, dusza i odwaga wystarczyły, aby ten człowiek wiódł życie godne podziwu.

Tak często jedyną rzeczą, która powstrzymuje nas od godnego podziwu, cudownego życia, jest gadulstwo naszych umysłów, które ciągle się nam naprzykrzają nieaktualnymi już wątpliwościami i rozpaczą. Nasz umysł jest jednym z najświetniejszych stworzeń w Boskim świecie, lecz tak łatwo go zdeorientować i puścić w wir. W następnym rozdziale zbadamy od początku mechanizm działania umysłu. Przeanalizujemy też jak nauka kształtowania świadomości przez zrozumienie i ponowne uczenie się stanowi klucz do naszego wyzwolenia.

PODRÓŻ DO PEŁNI, WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU I NAJWYŻSZEJ WOLNOŚCI

„Joga pozwala osiągnąć w życiu poczucie pełni. Nie będziecie już czuli się tak, jakbyście ciągle próbowali złożyć w całość potłuczone kawałki. Joga pozwala odnaleźć spokój wewnętrzny, który nie da się zburzyć i zmącić przez ciągły stres i życiowe zmagania. Joga pozwoli Wam znaleźć nowy rodzaj wolności, o którego istnieniu być może nawet nie wiecie”.

Najbardziej uznany i szanowany nauczyciel jogi na świecie przedstawia swoje spojrzenie na życie przez pryzmat jogi.

B.K.S. Iyengar, który zapoczątkował styl nauczania jogi znany obecnie jako joga Iyengara, zaprasza zarówno nowicjuszy, jak i doświadczonych adeptów jogi, do Wewnętrznej Podróży po to, by zwiększyć własną stabilność fizyczną, zdrowie emocjonalne, jasność umysłu, mądrość intelektu i szczęśliwość duchową.

W tej ciepłej, błyskotliwie i przystępnie napisanej książce, Autor omawia rolę, jaką pozycje jogi oraz techniki oddychania odgrywają w naszym dążeniu do odnalezienia pełni. Poświęca uwagę zewnętrznym i wewnętrznym przeszkodom, które utrudniają nam postęp na ścieżce jogi, oraz temu, w jaki sposób joga może nam pomóc żyć w harmonii z otaczającym nas światem. Mistrz wykorzystuje historie z własnego życia, humor i przykłady ze współczesnej kultury, by pokazać, że świadoma uważność, którą daje nam joga, może głęboko zmienić nasze życie na lepsze.

B.K.S. Iyengar jest żyjącą legendą – jednym z najwybitniejszych nauczycieli jogi na świecie. Był jednym z pierwszych, którzy zaszczepili jogę na Zachodzie. Jego wcześniejsza książka, *Światło jogi*, jest bestsellerem, uważanym za klasyczny podręcznik dla wszystkich uczących się jogi. Honorarium ze sprzedaży tej książki Iyengar przeznaczą na projekt rozwoju szkolnictwa i opieki zdrowotnej w wiosce Bellur w Indiach, gdzie się urodził.



Cena: 49 zł (w tym 5% VAT)