

PRZESTRZEN

- 3 *O czym tym razem? (zamiast wstępu)*

- 7 *Gadu-guru staje na głowie*
Iwona Kozłowiec

- 22 *W kręgu elsów*
Karolina Bałdys

- 36 *W krainie bez dróg*
Iwona Skrzyszewska

- 51 *Po pierwsze oddech*
Wiola Paszek

- 61 *Wyjście z akwarium*
Irena Renata Famulska

- 70 *Joga a fenomen świadomości*
Magdalena Nowacka, Lesław Kulmatycki

- 78 *Co nam mówi sen?*
Aneta Augustyn

- 85 *Jeśli nie joga to co?*
Magdalena Karciarz

- 87 *2015 w STiPR Przestrzeń*

- 89 *Abolwenci 2015*

- 90 Konkurs

- 92 Autorzy tego numeru

**Trwa nabór
do kolejnej,
siódmej edycji
jedynych w Polsce
Podyplomowych Studiów
Technik Relaksacyjnych,
przy AWF we Wrocławiu.**

Trwa nabór do edycji siódmej a zajęcia rozpoczną się w 2016 lub 2017 roku. **Program obejmuje 350 godzin pracy**, w ramach następujących czterech bloków przedmiotów:

1. **Humanistyczne Podstawy Relaksacji** (historia i antropologia relaksacji, elementy psychologii stresu, filozofia przemiany);
2. **Biomedyczne Podstawy Relaksacji** (elementy anatomii i fizjologii, podstawy psychosomatyki, makrobiotyka i dieta);
3. **Metodyka ćwiczeń relaksacyjnych**;
4. **Praktyka wybranych technik relaksacyjnych** (masaż relaksacyjny, trening autogenny Schultza, trening progresywny Jacobsona, hatha joga, joga nidra, tai-chi, zen-shiatzu, medytacja, ćwiczenia świadomości ciała i głosu, technika Alexandra, metoda Feldenkraisa, taniec relaksacyjny, trening interpersonalny)

Studia kończą się napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat wybranej techniki relaksacyjnej.

Absolwenci otrzymują dyplom ukończenia Studiów Podyplomowych *Technik Relaksacyjnych*.

**Jesienią 2015 r.
rozpoczęli zajęcia
studenci trzeciej edycji
pierwszych w Polsce
Podyplomowych Studiów
Psychosomatycznych Praktyk Jogi,
przy AWF we Wrocławiu.**

W październiku 2015 grupa 27 studentów rozpoczęła zajęcia w ramach trzeciej edycji 2015-2017 kolejna edycja tych, unikalnych w skali kraju, studiów.

Program obejmuje 400 godzin pracy, głównie o charakterze praktycznym. Prowadzącymi zajęcia są doświadczeni praktycy oraz pracownicy naukowi, znający zagadnienia jogi.

W programie studiów znajdują się:

- Filozoficzne i etyczne podstawy jogi;
- Biomedyczne podstawy jogi;
- Psychologia jogi;
- Tradycyjne i współczesne szkoły jogi;
- *Hatha yoga* - praktyki ciała fizycznego;
- *Shat kriyas* - higieniczne zabiegi jogi;
- *Pranayama* - praktyki oddechu i energii;
- *Pratyahara* - praktyki relaksacji;
- *Dharana* i *dhyana* - praktyki koncentracji i medytacji;
- Metodyka ćwiczeń jogi.

Studia kończą się napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat wybranej, teoretycznej lub praktycznej strony jogi. Absolwenci otrzymują dyplom ukończenia Studiów Podyplomowych Psychosomatycznych Praktyk Jogi.

o czym tym razem?

(zamiast wstępu)

Niniejszy numer „Przestrzeni” zawiera obszernie streszczenia pięciu wyróżnionych prac dyplomowych drugiej edycji Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi, zakończonej wiosną 2015.

Karolina Bałdys napisała pracę *W kręgu elsów*” analizując mało znany wątek jogi w Polsce na początku XX wieku. Przywołała Wincentego Lutosławskiego, profesora filozofii i poliglota, który poprzez swoje połączenie jogi z narodowo-katolicką ideologią próbował ożywić uczucia narodowe młodzieży. Karolina przytacza źródłowe materiały, jak na spotkaniach obok praktyk kształtujących koncentrację i siłę woli uczestnicy odmawiali wspólnie „Ojciec nasz” Augusta Cieszkowskiego. Lutosławski, jak pisze autorka, *chciał stworzyć antidotum na dekadenski pesymizm, jaki ogarnął młodzież z końcem XIX w.* Narodziła się w nim idea wychowania narodowego, która miała wewnętrznie odrodzić naród, posłużyć zjednoczeniu Polaków pod zaborami oraz usunąć szkodliwy wpływ i naleciałości zaborczych szkół. Jakże to obecnie aktualne.

Violetta Paszek w pracy *Po pierwsze oddech* wskazuje, że wprawdzie oddychanie wydaje się procesem raczej oczywistym i zdawałoby się, że nie ma większej potrzeby zastanawiania się nad nim, gdyż zachodzi w sposób naturalny, bez udziału naszej kontroli. Jednak istotny jest także oddechowy aspekt praktyk jogi, który często pomijany w lekcjach klasycznej jogi i który autorka kompetentnie wskazuje.

Iwona Skrzyszewska porównuje teksty Patañdzalego i Krishnamurtiego w pracy *Wkrainie bez dróg*. Dwie osobowości, które dzieli tysiąc lat, ale których przekaz jest zaskakująco zbieżny.

Bardzo osobistą jest praca Ireny Renaty Famulskiej *Wyjście z akwarium*. Po stracie nastoletniej córki autorka podjęła próbę pomocy sobie stosując w trudnych chwilach joga nidrę jako rodzaju autoterapii. Przeprowadziła na sobie kilkadziesiąt sesji joga nidry jako swoistej podróży wewnętrznej, w której docierała do stłumionych emocji.

Praca Iwony Kozłowiec o Tadeuszu Pasku *Gadu-guru staje na głowie* to obszerny materiał godny rozprawy doktorskiej, który będziemy chcieli opublikować w osobnym opracowaniu. Tadeusz Pasek (1925-2011) był moim pierwszym nauczycielem jogi.

Spotkałem go w moim pierwszym miejscu pracy w Lubiążu, w Szpitalu dla Nerwowo i Psychicznie Chorych. Tam pracował i tam mnie ściągnął. Było upalne lato 1976 roku. Pamiętam, że przy naszym pierwszym spotkaniu poczęstował mnie kaszą i zsiadłym mlekiem, i zupełnie nieoczekiwanie oznajmił, że niedługo zastąpię go w tej pracy szpitalnej. Po dwóch miesiącach Tadeusz powrócił do Poznania, a ja pozostałem w Lubiążu dwa lata.

Dwa nurty były ważne dla nas obu. Pierwszy to włączenie tego rodzaju ćwiczeń do terapii i rehabilitacji. Drugi to zbudowanie zespołu, który byłby odpowiedzialny za organizację kursów dla instruktorów ćwiczeń relaksowo-koncentrujących jogi. Na owe czasy Tadeusz był znakomitym organizatorem i popularyzatorem jogi w Polsce. Wkład Tadeusza miał ten nie do przecenienia wymiar, że zainteresowała zdrowotnymi wartościami jogi środowisko naukowe. Dbał o to i był w tym niestrudzony. Był czas, że jeździł z wykładu na wykład, tłumaczył, demonstrował. Skalę jego pracy widać dopiero teraz, z perspektywy ostatnich dwóch dekad, kiedy w USA rodzi się cały nurt terapii jogą.

Nie mam wątpliwości, że wysiłki Tadeusza z lat 60. i 70. ocenione powinny być jako prekursorskie nie tylko w skali naszego kraju. Powinni, na podstawie źródeł, pisać o tym badacze historii jogi w Polsce, gdyż coraz częściej spotykam się z przeróżnymi ćwierćprawdami czy mitami na temat takiej czy innej jogi, która gdzieś była „pierwsza”, gdzieś jeszcze indziej „jedynie prawdziwa”, albo pochodząca od prawdziwego „guru”.

Numer uzupełnia rozmowa Anety Augustyn o śnie z dr Krystyną Węglowską-Rzepą, psycholożką i znawczynią psychoanalizy jungowskiej oraz wywiad Magdaleny Karciarz z nauczycielem ashtanga jogi Ervinem Menyhartem.

Dla pogłębienia tematu dzielimy się fragmentem tekstu *Joga a fenomen świadomości*, który jest częścią skryptu *Dharana i dhyana - uważność, koncentracja, medytacja* autorstwa Magdaleny Nowackiej oraz mojej.

Lesław Kulmatycki,
Wrocław, 11 stycznia 2016



Sesja medytacyjna. Pustelnik 2015. FOTO: eMKa

ruszają nowe, unikalne studia podyplomowe

studia ekspresji i medytacji ruchu

**rozpoczęcie zajęć przewidywane jest na jesień 2016
przy AWF we Wrocławiu.**

studia umożliwiają nauczycielom, trenerom oraz terapeutom
zdobycie umiejętności prowadzenia zajęć z wykorzystaniem
relaksacyjnych form ruchu.

Program obejmuje 350 godzin realizowanych w trzech semestrach,
zajęcia odbywają się co dwa-trzy tygodnie w soboty i niedziele
w ramach następujących bloków przedmiotowych:

**Historia tańca
Rytm, ciało, głos
Taniec współczesny
Medytacja w ruchu -Tańce Gurdżijewa
BMC Body Mind Centering
Taniec hinduski Bharatanatjam
Improwizacja/kontakt improwizacja
Teatr Tańca (kompozycja,realizacja projektu)
Gyrokonesis
Symbolika Ciała
Pięć Rytmów
Tańce w kręgu
Qigong
Droga dźwięku-droga ciszy (metoda Jacka Ostaszewskiego)
Wybrane techniki taneczne obejmujące:
elementy tańca towarzyskiego, jazzowego, klasycznego**

Studia kończą się napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat
wybranej techniki relaksacyjnej. Absolwenci otrzymują dyplom
ukończenia Studiów Podyplomowych Ekspresji i Medytacji Ruchu.

Informacje mailowe o studiach: katarzyna.torzynska@awf.wroc.pl



Obrona prac dyplomowych. Pustelnik 2015. FOTO: eMKa

„Prawda to kraina bez dróg. Żadna organizacja, żadna religia, żaden nauczyciel nie mogą do niej doprowadzić.

Ludzie patrzą na świat przez pryzmat swoich myśli i swojej przeszłości. Tym samym jesteśmy niewolnikami myśli i czasu. Myśl jest zawsze ograniczona i nigdy nie odpowiada całkowicie rzeczywistości, prowadzi więc do cierpienia. Świadomość uczy odróżniania tego, co rzeczywiście jest, od tego co na ten temat myślimy i w konsekwencji do prawdziwej wewnętrznej wolności.

Wszelkie autorytety, religie, ideologie powodują jedynie budowanie kolejnych fałszywych konstrukcji myślowych. Tylko świadomość i obserwacja pozwalają dostrzec ich iluzję.”

Jiddu Krishnamurti

Iwona Kozłowiec

Gadu-guru staje na głowie

W filharmonii w Poznaniu był koncert Yehudi Menuhina. Tadeusz Pasek akurat był w Polsce, nie chcieli go wpuścić za kulisy, ale jakoś tam się dostał. Obsługa przed koncertem już chce ponaglać mistrza, żeby wyszedł dyrygować, patrzą – a oni obaj na głowie stoją i gadają.

Kiedy odwiedzam panią Jadwigę Pasek, wdowę po Tadeuszu Pasku, w ich stylowym mieszkanku na ulicy Owsianej w Poznaniu, mój wzrok przyciąga ustawione na półce wydanie książki Jana Chryzostoma Paska, polskiego pamiętnikarza epoki baroku i oparte o nią zdjęcie Tadeusza Paska, polskiego jogina. Oprócz nazwiska mieli wiele wspólnego. Przede wszystkim obaj byli wybitnymi gawędziarzami. Tak zapamiętali ich potomni. Obaj też mieli zacięcie kronikarskie. Chryzostom spisał swoje wspomnienia w opasłych „Pamiętnikach”. Tadeusz pozostawił po sobie doskonale archiwum ze skrupulatnie skatalogowanymi materiałami, wycinkami z gazet, zdjęciami i listami. Wiele informacji było podanych jak na dłoni, z pełnym opisem, opatrzone datami, z należytyymi odnośnikami i tłumaczeniem.

Hanna Nawrotek, córka Tadeusza Paska, wspomina, że ojciec miał wielu znajomych. W rozmowach pojawiają się nazwiska osób, które odwiedziły ich dom lub z którymi korespondował. Są wśród nich osoby z kręgu jogi, jak Malina

Michalska czy Leon Cyboran, ale także cukiernik Blikle, znana poznańska rodzina Flatauów, dietetyczka Irena Gumowska, aktor kabaretowy Zenon Laskowik, hematolog prof. Julian Aleksandrowicz, dominikanin o. Honoriusz Kowalczyk, prof. Bohdan Kielczewski, specjalista leśnictwa z Akademii Rolniczej w Poznaniu, prof. Honorata Korpikiewicz z Instytutu Filozofii Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, autorka książek popularnonaukowych, księżna Drucka-Lubecka, Stanisław Hadyna, założyciel i kierownik artystyczny zespołu „Śląsk”, czy asystent Jerzego Grotowskiego. Podobno Maciej Zembaty powiedział kiedyś w radiowej „Trójce”, że jest taki polski jogin Tadeusz Pasek, i u państwa Pasków w Poznaniu jest salon, tam się ludzie spotykają.

Córka Tadeusza Paska wspomina ojca jako człowieka renesansu, o bardzo wszechstronnych uzdolnieniach: grał na fortepianie, miał zdolności do projektowania (zrobił dla niej mebelki dla lalek, cały domek!), dobrze gotował („Z mleka w butelkach robił w domu sery, najlepsze gomuleczki takie”).



Tadeusz Pasek. Źródło: IK

Działal w harcerstwie, był świetnym pływakiem, wraz z żoną uprawiał żeglarstwo na jachtach i bojerach.

Jego rodzina wywodząca się z rodu Tatarów litewskich herbu Tarnawa była zamożna. Otrzymał dobre wykształcenie. Chciał studiować architekturę, plany pokrzyżowała wojna.

Ciotką Tadeusza Paska była Wanda Błęńska (1911-2014), znana lekarka i misjonarka, która poświęciła swoje życie, aby leczyć chorych na trąd w Ugandzie. Córka wspomina także, że Tadeusz Pasek miał zdolności językowe („...po matce. Moja babcia знаła sześć języków biegle, siódmego się nauczyła chyba około siedemdziesiątki. Rosyjskiego”). Tadeusz Pasek znał już przed wojną trzy języki obce, w tym angielski. Gdy w czasie wojny rodzina Pasków została wysiedlona do Jasła, został zwerbowany do AK na kuriera. Tam znajomość języków była potrzebna.

Jeszcze jeden kwadrans proszę

Tadeusz Pasek zetknął się z jogą około roku 1960, miał wówczas 35 lat. Zainspirował go „Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia według dawnych aryjskich tradycji oraz własnych swoich doświadczeń podaje do użytku rodaków” z 1909 r., w którym Wincenty Lutosławski opisuje, jak za pomocą jogi oraz systematycznych ćwiczeń woli wyleczył się z ciężkiej nerwicy. Niewątpliwie ta lektura mogła być inspiracją dla Tadeusza Paska, gdyż sam wielokrotnie twierdził, że regularna praktyka jogi nie tylko dawała mu poczucie dobrostanu i doskonałego zdrowia, ale właśnie wyleczyła go z nerwicy.

Na dowód tego w 1964 r. zgłosił się do prof. Juliana Aleksandrowicza¹ na

¹ Prof. Julian Aleksandrowicz razem z prof. Stanisławem Cwynarem byli autorami opublikowanej w 1966 r. 38-stronicowej broszury pod tytułem „Relaks” (współ-autorem drugiego uzupełnionego wydania z 1976 r. był

Akademii Medycznej w Krakowie i kazał się przebadac pod kątem zdrowia psychicznego i fizycznego, podkreślając, że tak doskonałą kondycję zawdzięcza jodze: „Przedtem sypiałem po 9 godzin na dobę, odżywiałem się intensywnie i byłem niezdolny do pracy. Dziś wystarczy mi 6 godzin snu, jem bardzo mało i mogę pracować 12 i więcej godzin na dobę, nie odczuwając zmęczenia. I co najważniejsze, cieszę się świetnym samopoczuciem”.

Do legendy polskiej jogi weszła historia o tym, jak badano Paska, gdy stał na głowie. Wystarczył kwadrans, aby lekarze mogli się przekonać, że sirsasana wywołuje pewne zmiany w organizmie, pożądane w stanach relaksacyjnych. Po zakończeniu badań lekarze zakomunikowali mu, że może już przyjąć normalną pozycję, na co badany odpowiedział, że stanie na głowie to dla niego przyjemność i żadna przeszkoda w konwersacji. Po następnym kwadransie, który upłynął na monologu pacjenta wytrwale stojącego na głowie, lekarze obawiając się o jego zdrowie ponowili żądanie, aby pacjent wrócił do normalnej pozycji. Tadeusz Pasek wytargował trzeci kwadrans, a po jego upływie próbował negocjować jeszcze czwarty. Tym razem lekarze byli nieubłagani. Po chwili stanął na nogach przed grupą specjalistów z zarumienioną twarzą, błyszczącymi oczami i oświadczył, że p takim zabiegu czuje się o 10 lat młodszy.

Podobną anegdotyczną sytuację wspomina prof. Andrzej Kokoszka. Na I Konferencję Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej w Konstancinie w 2001 r.

Andrzej Szyszko-Bohusz). Publikacji tej towarzyszyły dwie płyty z nagraniem sesji relaksacyjnej: tekst odprężający czyta Halina Mikołajewska, tekst usypiający czyta Gustaw Holoubek. Publikację tę autorzy przygotowali dla pacjentów sanatorium w Żegiestowie, gdzie zamiast tabletek na uspokojenie proponowali trening autogenny metodą Schultza i Jacobsona. W ten sposób chcieli pomóc swoim pacjentom złagodzić skutki stresu, o którym pisali w swojej broszurce.

Tadeusz Pasek był zaproszony jako jeden z głównych wykładowców. Prof. Kokoszka: „W trakcie burzliwej dyskusji z moimi asystentami, jako argument za swoim stanowiskiem użył własnej sprawności. Stanął na głowie, a miał wówczas 76 lat.”

Kolejną anegdotę wspomina Antoni Nawrotek, zięć Tadeusza Paska: „Pamiętam, jak w filharmonii w Poznaniu był koncert Yehudi Menuhina. Znali się. Dziadek akurat był w Polsce, nie chcieli go wpuścić, ale jakoś tam się dostał. I przed koncertem już chcą go poganiać, żeby wyszedł dyrygować, ale patrzą – a oni obydwaj na głowie stoją i gadają. [...] Wiem, że była wielka konsternacja całej tej obsługi.”



Tadeusz Pasek, stanie na głowie, Źródło: IK

Premier wpadł na kekxa

W archiwum rodzinnym do dziś przechowywane są dwa listy od Swamiego Sivanandy z Rishikesh, znanego lekarza i jogina indyjskiego, który udzielał młodemu Tadeuszowi rad.

W liście z 10.04.1963 r. Sivananda sugeruje: „Pisze pan, że jest pan bardzo chciwy i bardzo leniwy. Modlitwy, medytacje, asany mają za zadanie usunąć te złe cechy, które są uśpione w studencie, a które ujawniają się, niczym rażone silnym ciosem,

gdy zaczynamy się modlić. Nie należy się ich obawiać. Szybko przemina. Za wszelką cenę należy wytrwać w sadhanie. To najlepsza droga, aby im przeciwdziałać.”

Zapewne nie bez znaczenia był także fakt, że Tadeusz Pasek oddany był idei skautingu i promowanym wówczas wśród młodzieży wartościom takim jak dyscyplina, tężyzna fizyczna, czy samokształcenie. Do dziś w rodzinnym archiwum przechowywany jest list od Olgi Małkowskiej, twórczyni polskiego skautingu, który zaczyna się od słów „Czuwaj druhu Tadeuszu!”. Także w tym aspekcie Wincenty Lutosławski mógł być częściowo inspiracją poprzez swoje działania związane z grupą „Eleusis”.

Zainteresowanie jogą szło w parze z rodzinną fascynacją kulturą Indii. Państwo Paskowie byli członkami Towarzystwa Przyjaźni Polsko-Indyjskiej, utrzymywali kontakty z pracownikami Ambasady Indii w Polsce, przyjmowali w swoim domu gości z Indii, m.in. Amlę i Udaya Shankar, ze słynnej muzycznej rodziny Shankarów, gdy wraz z zespołem tańca indyjskiego odbywali tournée po Polsce w 1963 r. Jadwiga Pasek, wdowa, wspomina do dziś niespodziewaną wizytę w ich mieszkaniu premiera Indii, który odwiedził Poznań z okazji Międzynarodowych Targów Poznańskich: „Czy pani sobie wyobraża, że Tadeusz spowodował, że premier z całą swoją obstawą przyjechał i stanął przy tym nędznym bloku? Premier wysiadł z samochodu i przyszedł tu na kekxa z herbatą”.

Głębokiemu zaangażowaniu się w tematykę jogi mogły sprzyjać także zainteresowania psychotroniką, czyli interdyscyplinarną nauką o interakcjach pomiędzy organizmami żywymi a ich środowiskiem, w tym także Układem Słonecznym i kosmosem. Obok aspektów związanych z biofizyką, psychologią, czy antropologią, psychotronika zajmowała się również zjawiskami parapsychologicznymi,

telepatią, psychokinezą, czy astrologią. Zarówno Tadeusz Pasek, jak i jego żona byli aktywnymi członkami Stowarzyszenia Astrologów założonego w Poznaniu w 1978 r.

Od kiedy Tadeusz Pasek na własnym ciele odczuł zbawienne działanie jogi, z niestrudzoną wytrwałością i uporem promował ten system w Polsce, podobnie jak wegetarianizm. Ponieważ zawsze otwarcie głosił swoje poglądy, to gdy w kryzysowych czasach „późnego Gierka” w telewizji mówił o szkodliwych skutkach diety zbyt bogatej w mięso, poniekąd odebrali to za propagandę komunistyczną. A dzieci państwa Pasków zamiast cukierków, przegryzały na podwórku tylko zdrowe przekąski. „Raz jedna koleżanka mnie zapytała, czy my mamy biedę, bo ja tak tylko marchewkę i suszone rodzynki jem”, wspomina córka Tadeusza Paska.

Kolejnym ważnym elementem praktyki jogi dla Tadeusza Paska był oddech. W wywiadzie w „Przekroju” z 1966 r. stwierdza: „Zmienił mi się zupełnie rytm oddechowy. Jeśli normalny człowiek oddycha co 4-8 sekund, to u mnie jeden oddech trwa 30-60 sekund. [...] Oddech jogi jest rzadszy, ale dzięki jego technice, następuje lepsze utlenienie organizmu. Stąd zainteresowanie się ćwiczeniami jogi przez lotnictwo, kosmonautykę (kosmonauta zużyłby mniej tlenu z lepszym efektem), czy sport wyczynowy.” Kontrolą oddechu poprzez ćwiczenia jogi w kontekście medycyny lotniczej interesował się generał lotnictwa Jan Frey-Bielecki. Kiedy był w Poznaniu, odwiedzał państwa Pasków.

Zachowały się także materiały dotyczące nagrania w studiu telewizyjnym z 1965 r., gdzie dla programu „Wszechnica” Pasek wraz z synem i żoną demonstrują stanie na głowie. „Gazeta Poznańska” wspominała o programie „pod frapującym tytułem Kwiat lotosu, czyli stajemy na głowie”,

gdzie „entuzjasta starożytnej gimnastyki hinduskiej” został skonfrontowany z opiniami lekarza dr Jadwigi Przedpelskiej z Akademii Medycznej w Poznaniu oraz sceptycznego specjalisty wychowania fizycznego dr Karola Hoffmana. Zdawać się mogło, że ówczesne media chętnie zajmowały się tematami z obrzeży nauki, które mogły wzbudzić zainteresowanie odbiorców. Joga na pewno do takich tematów należała. Ks. Włodzimierz Sedlak, twórca teorii bioplazmy i oraz koncepcji elektromagnetycznej teorii życia, w swojej autobiograficznej książce „Życie jest światłem” wspomina: „*Natomiast do telewizji nie udało się wejść, choć propozycja padła już kilkanaście lat temu. Wanda Konarzewska zajęła się specjalnie Manczarskim i Paskiem. Pierwszy był gotów fizycznie udowodnić nawet ducha, drugi był joginem. Brakowało jeszcze Sedlaka przy kanciastym stoliku, by ta trójka wykonywała swoje czary przy udziale Wandy. Potem puścić Sedlaka na znawców podręcznika akademickiego i zrobić publiczne pranie bioelektroniki, przy uciesze gawiedzi. W każdym razie miłośnicy sensacji i zabawiania znudzonych mieliby pełny bukiet nowości pociesznych wielce.*”

Rok w Indiach

Pasek od początku wiedział, że tylko stricte naukowe podejście może otworzyć dla jogi szersze kręgi odbiorców. Absolwent wydziału leśnictwa Akademii Ekonomicznej w Poznaniu, w połowie lat 60. postanowił zmienić kierunek swoich zainteresowań. Skontaktował się z profesorem Wiesławem Romanowskim, pod okiem którego rozpoczął doktorat w Zakładzie Fizjologii na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

W ramach studiów doktoranckich zdobył stypendium na roczny pobyt w Indiach, w Bihar School of Yoga w Munger oraz w Kaivalyadhama Institute w Lonavla. W tamtych czasach były to

wiodące ośrodki badań naukowych nad jogą w Indiach. W lipcu 1967 r. w Bihar School of Yoga zorganizowano Pierwsze Międzynarodowe Zgromadzenie Jogi, które było początkiem dziewięciomiesięcznego kursu dla nauczycieli jogi, prowadzonego pod auspicjami The International Yoga Fellowship Movement (Międzynarodowe Stowarzyszenie Ruchu Jogi)². Intencją organizatorów kursu było promowanie i nauczanie jogi na bazie nauki, jako wiedzy dostępnej dla wszystkich ludzi bez względu na ich pochodzenie, rasę, wykonywany zawód, wyznanie czy ideologię.

Na dowód tego, że joga jest systemem uniwersalnym, naukowym, nie opartym na żadnej teologii, organizatorzy przywoływali fakt, że w kursie biorą udział także studenci z Polski i Czechosłowacji, a więc krajów komunistycznych. Pod okiem Swamiego Satyanandy, ucznia Swamiego Sivanandy (który zmarł 14 lipca 1963 r., zanim Tadeusz Pasek zdążył dojechać do Indii), joga miała być nauczana w sposób „obiektywny i naukowy”, tak aby to co było „dziedzictwem Indii, stało się kulturą przyszłego świata”. Każdy z uczestników został przedstawiony w broszurce kursu, z uwzględnieniem narodowości, wyznania, wykształcenia i kwalifikacji oraz obszaru zainteresowań, ale także z osobistym komentarzem samego Swamiego Satyanandy. O Tadeuszu Pasku stwierdził, że jest on „stypendystą naukowym w dziedzinie jogi”.

2 W 1966 r. założycielka Bihar School of Yoga, Ma Yogashakti odwiedziła podczas swojej podróży po Europie szkołę jogi Maliny Michalskiej w Warszawie. Po zapoznaniu się z metodą nauczania i techniką wykonywania ćwiczeń przez Malinę Michalską, Ma Yogishakti zakwalifikowała jej studium do International Yoga Fellowship Movement. Natomiast w styczniu 1967 r. w Towarzystwie Przyjaźni Polsko-Indyjskiej w Warszawie, ambasador Indii dr N.V. Rajkumar wręczył Malinie Michalskiej dyplom upoważniający ją do prowadzenia szkoły Hathajogi z ramienia Bihar School of Yoga (Źródło: *Hathajoga dla wszystkich* (s. 2), Malina Michalska, 1972, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa)

Na koniec kursu absolwenci uzyskali świadectwo potwierdzające zaliczenie piętnastu przedmiotów, obejmujących „asany, bandhy, mudry, kriya, pranajamy, ajapa japa, chidakash dharana, nada joga, tratak, joga nidra, antar mouna, japa joga, joga darshan, hatha joga” oraz „sztukę występów publicznych” wymienioną jako przedmiot ostatni. Każdy z absolwentów otrzymał również swoje imię duchowe. Tadeusz Pasek dostał Paramanada („najwyższy błogostan”), imię, które długo używał, m.in. podpisując korespondencję do swoich uczniów.



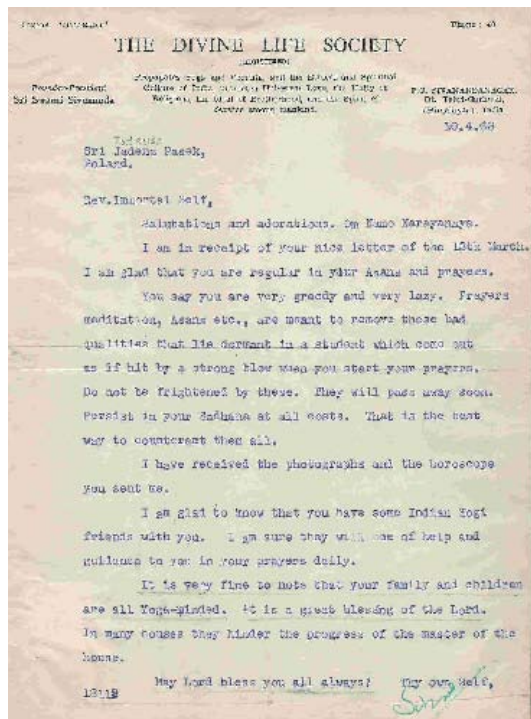
Uday Shankar zdjęcie rodzinne Źródło: IK

Pobyty w Indiach był okazją, aby nie tylko zgłębić wiedzę o jodze, ale także „nasiąknąć” kulturą Indii. Przesyłane do domu zdjęcia dodziś przechowywane są w domowym archiwum, opatrzone komentarzami i wyjaśnieniami opracowanymi przez Jadwigę Pasek, np. „*Kirtan – wielogodzinne 'godzinki' śpiewane w transie przez prymitywnych mężczyzn (tańczą z bębnami i kastanietami)* lub „*Obrzędy w aszramie – śpiewanie mantr (świętych zdań).*”

Przy serii zdjęć z festiwalu z sierpnia 1967 r. pojawiają się zapiski: „*Święto bogini mądrości Saraswati, ołtarz – figura z gliny, przed którą 1 dzień są śpiewy i modlitwy, tzw. puja, na drugi dzień uroczyste topienie figur w Gangesie. Dziesiątki takich procesji z muzyką (taką samą jak na pogrzebach i festiwalach)*”

podąża do Gangesu” oraz: „W dni festiwalowe zostaliśmy zaproszeni do potentata p. Goenki (fundatora m.in. aszramu i mojego stypendium). Idziemy do jego rezydencji nad Gangą (mieszka stale w mieście). Panie jadą samochodami”.

Odręcznie sporządzone rysunki przedstawiają plan miasta Munger oraz rozkład samego aszramu.



List od Sivanandy Źródło: IK

Pobyt w Indiach przy okazji studiów w Bihar School of Yoga dawał sposobność, aby odwiedzić inne instytucje promujące jogę w Indiach. Jeden z zachowanych listów z 06.04.1968 r. to zaproszenie od A.K. Vaidya do Hanuman Vyayam Prasarak Mandal, Amravati w stanie Maharastra. Jest to działający od 1914 r. instytut, który promuje tradycyjny indyjskie systemy kultury fizycznej oraz jogę dla dobrostanu mas w myśl zasad demokratycznych, apolitycznych i świeckich.

Tadeusz Pasek nawiązał z Instytutem w Amravati kontakt już w 1966 r. pisząc z zapytaniem o organizowany przez nich Światowy Kongres Wychowania Fizycznego i Rekreacji. Pisze do nich: „Od prof. Missiuro [wybitny fizjolog, kierownik Zakładu Fizjologii Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie w latach 1931-39 oraz 1946-67] otrzymałem Państwa biuletyn nr 7 (...) Jestem zainteresowany problemem jogi w Polsce (jako jedyny) na poziomie akademickim. Prowadzę badania u prof. Romanowskiego, Warszawa, ul. Marymoncka 34, główna Akademia Wychowania Fizycznego w Polsce.” Do listu Tadeusz Pasek załączył materiały dotyczące prowadzonych już wtedy w Polsce badań nad fizjologią jogi, m.in. wyniki badań klinicznych „Wpływ sirsasany na skład i cyrkulację krwi”. Powołuje się także na ścisłą współpracę z Ambasadą Indii w Polsce oraz wskazuje Ambasadora dr V.N. Rajkumar’a oraz Sekretarza N.S. Puri jako osoby mogące wystawić mu listy polecające.

Niedźwiedź oraz ćwirki

Po powrocie z Indii Tadeusz Pasek przystąpił do realizacji swojej misji. Rozpoczął od serii wykładów, prelekcji i pokazów, dzięki którym zebrał grupę zainteresowanych osób. Z ich udziałem już w 1968 r. rozpoczęły się w Warszawie regularne zajęcia jogi przy ośrodku Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej (TKKF) Ochota.

Krzysztof Stec (jeden z pierwszych uczniów Tadeusza Paska; w 2014 na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie obronił pracę doktorską „Oddziaływanie ćwiczeń jogi w dynamicznej wersji Surjanamaskar na fizjologiczną, psychologiczną, sprawnościową i antropometryczną charakterystykę indyjskich studentów”) wspomina, jak pod koniec sierpnia 1968 r. wpadło mu w ręce wydanie „Życia Warszawy”

z zaznaczonym ogłoszeniem, że Tadeusz Pasek, doktorant AWF, właśnie wrócił z Indii i szuka zainteresowanych do eksperymentów w laboratorium. Wcześniej tego roku 15-letni Krzysztof przebywał z bratem podczas wakacji u wuja zakonnika w klasztorze benedyktynów w Tyńcu i tam po raz pierwszy w klasztornej bibliotece zetknął się z książkami o tematyce jogowej oraz uczestniczył w ćwiczeniach jogi prowadzonych przez jednego z zakonników.

Na ogłoszenie w „Życiu Warszawy” zareagował z wielkim entuzjazmem. Byli też inni zainteresowani. Tak zebrała się grupa i rozpoczęły się regularne zajęcia. Ze względu na skrzywienie kręgosłupa i przygrabioną postawę ciała Tadeusz Pasek nie był w stanie wykonywać wszystkich asan, choć te najbardziej imponujące, czyli *sirsasana* i *mayurasana* zawsze były przez niego demonstrowane. Nastoletni wówczas Krzysztof Stec został jego modelem, aż do czasu jego wyjazdu do Indii w 1975 r. - Pasek nazywał go żartobliwie swoim „niedźwiedziem”.

W 1969 r. w nr 3 kwartalnika Komitetu Kultury Fizycznej PAN „Wychowanie Fizyczne i Sport” ukazały się wyniki badań zespołu naukowców (wśród których był również Pasek) „Próba fizjologicznej i psychologicznej oceny wpływu na organizm ćwiczeń według systemu joga”. Są to wyniki obserwacji, badań fizjologicznych, psychologicznych i sprawnościowych przeprowadzonych pod auspicjami warszawskiej AWF (z udziałem przedstawicieli Katedry Fizjologii, Zakładu Profilaktyczno-Leczniczego oraz Katedry Teorii i Metodyki Gimnastyki), Zakładu Serologii Instytutu Hematologii w Warszawie oraz Ośrodka Badań Penitencjarnych w Warszawie na grupie osób ćwiczących jogę. Prof. Romanowski stwierdza: „*Na temat mechanizmów działania ćwiczeń [jogi] można jedynie powiedzieć, że*

w czasie utrzymywania ciała w przepisanych pozycjach występuje aferentna impulsacja z interoreceptorów połączona z integrującym działaniem kory mózgowej. Według Vinekara psychoneurofizjologiczny proces integracji może powstać tylko przez skupienie się. Potwierdzają to wyniki badania Bagchi i Wegnera w Los Angeles, przedstawione na IV Międzynarodowym Kongresie elektroencefalografii i neurofizjologii w Brukseli w 1957 r. Badano grupę jogów, spośród których dwóch uprawiało ten system od przeszło 30 lat. Okazało się, że w czasie koncentracji spontaniczna aktywność elektryczna mózgu pozostawała niezmienną i wykazywała cechy spoczynkowego EEG; nawet po zadziałaniu silnych bodźców zewnętrznych nie występowała aktywność beta.” Wyniki tych badań do dziś są cytowane i można je odnaleźć jako odnośnik w fachowym piśmiennictwie.

Wspomniany S.L. Vinekar jest razem z Swamim Kunalayanadą współautorem książki *Yogic Therapy*, która w Indiach ukazała się w 1963 r. Z kolejnego listu zachowanego w domowym archiwum wynika, że książka ta trafiła w ręce Tadeusza Paska już w 1966 r. Została przesłana do niego bezpośrednio z indyjskiego Ministerstwa ds. Edukacji Zdrowotnej za pośrednictwem Ambasady Indii w Warszawie. W 1970 r. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich wydał ją pod tytułem „*Joga. Indyjski system leczniczy*”.



Bihar School of Yoga. Tadeusz Pasek Źródło: IK

Tadeusz Pasek był razem z dr med. Wiesławem Kuklą współautorem tłumaczenia. Opracował również bardzo obszerne przypisy, słownik terminologiczny i piśmiennictwo jogi. Do dziś pozycja ta stanowi cenny przewodnik w zakresie terapeutycznego zastosowania praktyk jogi.

Kolejnym naukowym wydawnictwem poświęconym jodze, w przygotowanie którego był zaangażowany Tadeusz Pasek, była książka „*Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*” wydana po raz pierwszy przez Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich w 1973 r. (doczekała się czterech wznowień) pod redakcją prof. Wiesława Romanowskiego. Obok tego wybitnego fizjologa, autorami książki byli doc. Kinga Wiśniewska-Roszkowska, dietetyk i geriatra oraz prof. Stanisław Grochmal, neurolog. Przedmowę napisał członek Prezydium Komitetu Rehabilitacji i Adaptacji Człowieka PAN, prof. Wiktor Dega. Poleca on „*polski model jogi*” jako system „*znakomicie uzupełniający klasyczne ćwiczenia gimnastyczne*”. Podkreśla, że joga pozwala uzyskać takie efekty, jak spotęgowanie funkcji mózgu, opanowanie stresów psychicznych czy przywrócenie równowagi psychoneurovegetatywnej, a więc korzyści, których gimnastyka klasyczna nie może spowodować. Książka ta wprowadziła do oficjalnego obiegu termin „*ćwiczenia relaksowo-koncentrujące*” (zwane potocznie ćwirkami), który ułatwił „*przemycenie*” pod tym hasłem technik jogowych do świata nauki i terapii.

W omawianej publikacji Tadeusz Pasek jest autorem obszernego rozdziału „*Ogólnoregeneracyjne i ogólnousprawniające ćwiczenia relaksowo-koncentrujące wzorowane na jodze i zen*”. Modelem prezentującym asany jest Krzysztof Stec.



Spotkanie grupy w Warszawie. Źródło: LK

Pół korkociągu, trochę pokrzywy

Równoległe do działalności naukowej Tadeusz Pasek kontynuował działania na rzecz integracji grona osób związanych z jogą. W Warszawie nadal prowadził zajęcia jogi w ośrodkach TKKF na Ochocie. „*Pełnił w Warszawie funkcję bardzo społeczną. Prowadził ćwiczenia, owszem, ale ja nie wiem, czy myśmy mu w ogóle coś płacili. Podejrzewam, że chyba nic, albo prawie nic. A on w jakimś kiepskim mieszkanku, gdzieś na strychu, czy nawet pomieszczeniach TKKF-owskich bytował. Myśmy się śmiali, że on tu jest na etacie szcztura w TKKF-ie*”, wspomina Dorota Staszewska, uczennica Paska, wówczas studentka medycyny, która w ramach specjalizacji z psychiatrii w 1976 r. napisała pracę „*Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące w medycynie współczesnej*”.

Krzysztof Stec zapamiętał, że Pasek „*był taki minimalistyczny w tym wszystkim, żeby bardzo oszczędnie żyć. Przecież miał rodzinę na utrzymaniu, dwójkę dzieciaków. W Warszawie na doktoranckich studiach to stypendium to było chyba kiepsciutkie. I pamiętam, że od samego początku specjalizował się w przeżywaniu o czarnym chlebie i wodzie, dosłownie*”.

Jego dawni uczniowie z sentymentem wspominają wspólne wyjazdy jogowe od początku 1972 r. Dorota Staszewska, która dołączyła do grupy warszawskiej jesienią 1971 r., wspomina, że na regularnych ćwiczeniach zbierała się stała grupa entuzjastów jogi, która z czasem zaczęła spotykać się także poza zajęciami. Tak rozpoczęły się wyjazdy do Kaliszek w Puszczy Kampinowskiej. Kolejnym elementem integracji środowiska jogowego w Polsce były wspólne wypady na letnie obozy jogowe do Górek Wielkich koło Skoczowa.

Te jogowe praktyki musiały zyskać rozgłos w okolicy, gdyż Stefan Kisielewski odnotował w swoim dzienniku wpis pod datą 15 lipca 1973 r.: *„Był wczoraj Jurek Suszko z jakimś młodym księdzem – są tutaj na obozie „jogów” w Górkach, Jurek prosił, żeby tam przyjechać, ale nie ma czasu: muszę siedzieć z nosem w partyturze, a do tego jeszcze jadę na dwa dni do Krakowa, aby wziąć od Turowicza amerykańskie adresy”*. Rzeczony redaktor Jerzy Suszko z zapalem opisywał swoje obserwacje i doświadczenia z pobytów w Górkach. Artykuł *„Polska joga medytuje pod Skoczowem”*, który ukazał się w Kurierze Polskim (02.01.1974 r.) to rzetelny dziennik drugiego obozu jogowego. Hasła *„45 minut na guńwie – na obiad pokrzywy i dziurawiec – „Ardhamatsjendra”, czyli „korkocięgu”* intrygują już na wstępie.

Wyjazdy owe zapadły głęboko w pamięć uczestników. Dorota Staszewska do dziś wspomina poranne ćwiczenia na łące: *„Codziennie rwaliśmy - czy na czczo, czy po bardzo małym śniadanku - na ćwiczenia, bo teren był rozległy. Najpierw brało się pelerynę, aby ją podłożyć, na nią kocyk, a potem prześcieradelko. Bo jeszcze nie dodałam, że Guru Pasek dbał bardzo o komfort, poczucie wygody i poczucie higieny.”* Salę medytacyjną aranżowano w wiejskiej

chacie u ojca Antoniego Olszowskiego (prezesa ogniska TKKF Ochota). Gotowała Nina Niewęglowska; miało być jasko, ale szkoda jej się tych jogów robiło, więc co nieco mięsa dorzucała. Były też posty, jogowe „oczyszczanki” w wiejskiej wygódce i praktyka *mouny* (milczenia), ale także długie rozmowy „pod gruszą” z guru (jak nazywali Paska jego uczniowie).

Oazy ciszy na Winogradach

W Poznaniu Tadeusz Pasek stworzył „wzorcowe ośrodki wyciszania” w ramach działalności statutowej Spółdzielni Mieszkaniowej „Winogrady”. Jerzy Modrzyński (uczeń Paska, obecnie profesor na Wydziale Leśnym Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, wieloletni kierownik Osiedlowych Ośrodków Ćwiczeń Relaksowo-Koncentrujących w Poznaniu) wspomina ich początki: *„W Poznaniu, o ile pamiętam, to Pasek najpierw prowadził zajęcia w klasztorze dominikanów. Dominikanie ćwiczyli jogę pod jego okiem, i to jeszcze w latach 60. i na początku lat 70. To pomaga przecież w pogłębieniu życia duchowego. Wzmaga zdrowie, tężyźnię, i pozwala medytować, tak po chrześcijańsku. A te ośrodki świeckie powstały gdzieś na początku lat 70. Oprócz działalności w tych ośrodkach były jeszcze wyjazdy i szkolenia instruktorów. To wszystko podlegało pod*



Wyjazdy plenerowe Źródło: IK

TKKF. Myśmy byli instruktorami TKKF ze specjalnością ćwiczeń relaskowo-koncentrujących. Najpierw powstał ośrodek na os. Kosmonautów 5J, a potem ośrodek na os. Kraju Rad 34F [dziś: Wichrowe Wzgórze 34Fa]. Z jednej strony byliśmy instruktorami podlegającymi pod TKKF, ale te ośrodki powstawały na osiedlach, którymi zarządzały spółdzielnie mieszkaniowe. I z kolei spółdzielnie mieszkaniowe opłacały etaty. Czyli instruktorzy byli zatrudnieni przez spółdzielnię. Urządzanie tych ośrodków to była sprawa między nami a spółdzielnią mieszkaniową. Trzeba było do jakiejś pani Krysi czy Zosi pójść i uzyskać pieniądze na remont, na wyposażenie. To było niesamowite, jak Pasek wyczuwał tamte układy. Oczywiście, jak urządzaliśmy te ośrodki, to dużo musieliśmy robić w czynie społecznym. Były pieniądze na farby, na pędzle, ale prace musieliśmy wykonać sami.”

Wszystko było należycie zaplanowane: wystrój sal do ćwiczeń z kotarami na ścianach, była herbaciarnia, przebieralnia, toaleta, szafki z przegródkami na prześcieradła. Informacje o działalności ośrodków były rozpowszechniane przez ogłoszenia w gazetach lokalnych oraz akcje plakatowe: w akademikach, na uczelniach, w duszpasterstwach.

Tadeusz Pasek uważał, że każdy taki ośrodek „przez swoisty charakter ma nie tylko umożliwiać szybkie i właściwe opanowanie ćwiczeń, ale także stanowić „oazę” klubowo-treningową ciszy i spokoju. Ćwiczenia realizowane są co najmniej 2 godziny tygodniowo pod kierunkiem specjalisty. Uczęszczają na nie głównie osoby z różnymi zaburzeniami nerwicowymi, które korzystały lub korzystają nadal z pomocy społecznej służby zdrowia (Poradni Zdrowia Psychicznego). Niejednokrotnie ćwiczenia w ośrodku osoby te traktują jako kontynuację leczenia stosowanego uprzednio w lecznictwie zamkniętym (Klinika Psychiatrii

AM w Poznaniu).”³ Nie zawsze było jednak tak poważnie.

Jerzy Modrzyński wspomina, że „Było sympatycznie. I życie kwitło. Myśmy tam naprawdę intensywnie się spotykali na te ćwiczenia hatha jogi. Były tam też spotkania jakby towarzyskie, gitarą i łakociami. Ceremonia picia herbaty za moich czasów była dość często. Były też ciekawe poważne dyskusje”.

Powstanie ośrodków odbiło się echem w lokalnej prasie. Tytuły artykułów mówią same za siebie: „Joga na osiedlu” [„Gazeta Zachodnia”, 10.07.1978 r.], „Na Winogradach ćwiczenia podpatrzone w Indiach” [„Głos Wielkopolski”, 30.01.1984 r.], „Warto być życzliwym – przekonuje mgr T. Pasek” [„Ekspresz Poznański”, 1-3.02.1980 r.]. Dobre pomysły miały być także powielane w innych miastach Polski. Jerzy Jagucki, dziś znany nauczyciel jogi wg przekazu BKS Iyengara, zainspirowany doświadczeniem ośrodków poznańskich, zainicjował stworzenie jesienią 1981 r. podobnej „oazy ciszy” w ramach Domu Kultury prowadzonego w Szczecinie przez Zofię Bułgajewską.

Świerszcze na receptę

Kolejnym ważnym projektem zrealizowanym z inspiracji Tadeusza Paska było wprowadzenie systemu treningów i certyfikacji instruktorów ćwiczeń relaksowo-koncentrujących, w ramach szkoleń prowadzonych przez Zarząd Główny Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej. Od 1976 r. kandydaci szkoleni byli podczas dwóch dwutygodniowych zjazdów, odbywających się w odstępach mniej więcej roku, gdzie oprócz zajęć praktycznych z jogi, prowadzonych przez Paska, były

³ Fragment referatu Tadeusza Paska przedstawionego na XXXIII Zjeździe Naukowym Psychiatrów Polskich, Kraków, 24-25.06.1979 r.

także wykłady z anatomii, psychologii, pedagogiki. Po pomyślnie zdanym egzaminie osoby kończące kurs otrzymywały tytuł instruktora rekreacji ze specjalnością „ćwiczenia relaksowo-koncentrujące”.

Barbara Nowaczyk-Gajdzińska, wieloletnia instruktorka zajęć relaksowo-koncentrujących w poznańskich ośrodkach na Winogradach bardzo dobrze wspomina te kursy: *„To była praktyka plus teoria. Teoria była rozszerzona i dotyczyła na przykład podstaw psychologii, podstaw masażu, fizjologii, sposobu prowadzenia zajęć. Nawet dziś z perspektywy czasu oceniam, że były to dobre kursy, uzupełnione o praktykę. Codziennie ćwiczyliśmy co najmniej dwie godziny pod okiem instruktora, a potem można jeszcze było samemu. A oprócz tego były jeszcze najróżniejsze techniki: a to z głosem różne ćwiczenia, a to z oddechem, o to pogłębiony relaks. Kursy były mniej więcej w odstępach roku. Jechało się na dwa tygodnie jednego roku, potem rok była praktyka własna, gdzie ja już prowadziłam zajęcia. Potem jechało się znowu na drugi etap, kiedy to zdawało się egzaminy i dostawało się certyfikat.”*

Oprócz zajęć praktycznych prowadzonych na początku przez Tadeusza Paska, wykłady teoretyczne prowadzone były m.in. przez takich specjalistów jak wybitny pedagog Andrzej Szyszko-Bohusz czy ceniony psycholog i socjolog religii Tadeusz Doktor.

Tadeusz Pasek równolegle uczestniczył w przedsięwzięciach mających na celu zastosowanie jogi jako formy rehabilitacji w leczeniu nerwic. Od początku lat 70. we współpracy z Poradniami Zdrowia Psychicznego dla Studentów prowadził zajęcia jogi na letnich obozach dla osób ze schorzeniami nerwicowymi, między innymi w Chłapowie, Jastrzębiej Górze i Karwi. Propagowany przez dr Joannę Flatau nowatorski program terapeutyczny

turnusów oprócz jogi obejmował także zajęcia z choreoterapii (z Zofią Aleszko) i muzykoterapii oraz elementy psychoterapii grupowej prowadzone przez Andrzeja Samsona.

Kontynuacją wykorzystania ćwiczeń opartych na systemie jogi do rehabilitacji pacjentów psychiatrycznych była praca rehabilitanta w zakresie psychokinezyterapii w Wojewódzkim Szpitalu dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Lubiążu pod Wrocławiem. W latach 70. istniały tam specjalne oddziały dla osób uzależnionych, których terapię nadzorował charyzmatyczny ordynator dr Zbigniew Thiele. Reprezentował on pionierskie w Polsce podejście do leczenia uzależnień od substancji psychoaktywnych.

Dr. hab. Lesław Kulmatycki, kierownik Katedry Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, wspomina, jak poznał Tadeusza Paska właśnie w Lubiążu. *„Przyjął mnie taki lekko zgarbiony, chudy Tadeusz. Przyjął mnie kaszą i zsiadłym mlekiem, bo mówił, że on tylko zsiadłe mleko i kaszę je. To było lato, może lipiec 1975 roku”.* Wyjaśnia także, dlaczego joga czy eksperymentalne warsztaty z udziałem aktorów z teatru Grotowskiego, czy Eugenio Barba z „Odin Teatret” tak doskonale wpisywały się w tę formułę: *„Pacjenci w Lubiążu to byli specyficzni ludzie. Idea Thielego była taka, że to nie jest kwestia tego, że oni są uzależnieni. To jest sprawa słabej woli. On uważał, że trzeba im pokazać, co może być ich pasją życia, silniejszą od tego uzależniacza. Czyli – dać im coś, co ich wciągnie pozytywnie. Dlatego on wierzył, że wyprawy górskie, wspinaczki, żagle czy joga, że to mogło być takim zamiennikiem. Dać coś, co ich wciągnie. To byli ludzie mający 21, 22 lata. Stojący na początku swojego życia.”*

Gdy w 1975 r. Tadeusz Pasek opuścił Lubiąż, aby podjąć pracę w Klinice Psychiatrii Akademii Medycznej w Poznaniu, Lesław Kulmatycki zajął jego miejsce w szpitalu w Lubiążu.

Prowadzona przez Tadeusza Paska przez ponad pół dekady pracownia psychokinezyterapii w Klinice Psychiatrii Akademii Medycznej w Poznaniu funkcjonuje do dziś. Dalej odbywają się tu ćwiczenia ruchowe i rekreacyjne oraz zajęcia relaksacyjne dla pacjentów. Zespół lekarzy, psychologów i rehabilitantów wciąż pamięta ekscentrycznego mgr Paska, który aplikował pacjentom indyjskie ragi, uczył jak robić „świerszcze” i „pół-świerszcze” i witał dzień z „suryanamaskar”. Rehabilitacja ta widać była skuteczna, skoro referat naukowy autorstwa Tadeusza Paska, opisujący doświadczenia zespołu rehabilitantów w leczeniu nerwic przy zastosowaniu ćwiczeń relaksowo-koncentrujących został przyjęty na VI Światowy Kongres Medycyny Psychosomatycznej, który odbywał się we wrześniu 1981 r. w Montrealu.

W wywiadzie udzielonym z tej okazji dla Radio Kanada Tadeusz Pasek stwierdził: *„Adaptowane przez nas metody wprowadzone do rehabilitacji psychiatrycznej pod nazwą psychokinezyterapii, jak również do rekreacji i profilaktyki w formie nowej koncepcji ośrodków „wyciszania”, czyli ośrodków tych ćwiczeń dających przede wszystkim spokój, równowagę i odporność antydepresyjną, stały się pewnym novum na kongresie, tak więc moje wystąpienie uważać należy jako duży sukces. Jest to przede wszystkim sukces naszego zespołu, a nie mojej osoby.”*

Podkreślił także kwestię adaptacji kulturowej systemu jogi: *„Hindusi dali koncepcję, przetłumaczyli, „odtajnili” najważniejsze dla nas techniki, zasady, natomiast problem adaptacji - i kulturowej, i dla danego kraju - to już jest domena*

specjalisty krajowego, ale specjalisty, który powinien być przeszkolony w Indiach, względnie powinien zetknąć się z dobrą szkołą indyjską”.

Ostatni etap: Kanada

Wprowadzony w Polsce w 1981 r. stan wojenny zastał Tadeusza Paska w Kanadzie. Nigdy już na stałe nie wrócił do kraju, choć cały czas utrzymywał kontakt ze swoim uczniami i współpracownikami, starając się na bieżąco śledzić, a nawet wpływać na rozwój jogi w „nowej” Polsce.

W liście z 1991 r. wysłanym z Toronto do swoich uczniów w kraju komentuje m.in. rozwój jogi wg szkoły BKS Iyengara: *„Jeśli chwyta to młodzież i ćwiczą z zapalem (młodzi lubią ruch), lepsze to niż leniuchowanie i narkotyki. Ale wątpliwe, by tym dojść do sedna jogi, tzn. obniżonej wentylacji i RQ, tzn. zwiększonej asymilacji prany-bioplazmy, obiektywnie już mierzonej aparaturowo. Jak wiecie, efekty” uzyskuje się tylko systematyką przy odpowiedniej dominancie psychicznej, tzn. aspekcie wyciszeniowo-medytacyjnym.”*

W Kanadzie Tadeusz Pasek współpracował z prof. J.V. Danielem, specjalistą w zakresie wychowania fizycznego i promocji zdrowia w Zakładzie Nauk Behavioralnych Wydziału Medycznego na Uniwersytecie of Toronto, w dalszym ciągu rozwijając ideę zastosowania ćwiczeń relaksowo-koncentrujących, m.in. do przeciwdziałania stresu oraz jako formy aktywności dla osób starszych.

26.03.2011 r. w „Głosie Wielkopolskim” został opublikowany nekrolog: *”Zawiadamy, że w dniu 22 marca 2011 zmarł w Toronto nasz drogi Mąż, Ojciec, Brat i Szwagier, Ś.P. Tadeusz Pasek, Sodalis Marianus, Żołnierz AK ps. Krzysztof. Pograżona w smutku Rodzina”.* Urna z jego prochami została pochowana w kwaterze AK, na cmentarzu Junikowo w Poznaniu.”

Tadeusz Pasek stworzył system „ćwiczeń relaksowo-koncentrujących” zainspirowany własnymi doświadczeniami oraz wiedzą zdobytą podczas pobytu na stypendium jogowym w Indiach, w oparciu o wybrane pozycje statyczne, sekwencje dynamiczne, uzupełnione o praktyki oddechowe, elementy medytacji i relaksacji. Promował go konsekwentnie przez całe życie, począwszy od końca lat 60., aby skutecznie realizować założone przez siebie cele, które obejmowały:

- 1) wprowadzenie regularnych zajęć jogi w polskich miastach (w ramach klubów osiedlowych, ognisk TKKF, domów kultury),
- 2) stworzenie pod egidą ZG TKKF systemu kształcenia i certyfikacji dla instruktorów ćwiczeń relaksowo-koncentrujących,
- 3) promowanie dobroczynnego i prozdrowotnego działania jogi poprzez książki, artykuły w prasie, programy telewizyjne, pokazy i wykłady,
- 4) wykorzystanie praktyki asan i technik relaksacyjnych w ramach terapii psychiatrycznej jako rehabilitacji dla osób cierpiących na nerwicę i stany nadpobudliwości psychicznej,
- 5) promowanie jogi jako przedmiotu badań naukowych i akademickich.

Nigdy nie dokończył rozpoczętego doktoratu i choć wiele publikował, to lista jego znaczących prac naukowych nie jest zbyt długa. Jednak to, co pozostawił po sobie jako spuściznę jest naprawdę imponujące. Zainspirował wielu ludzi. Niejeden wspomina go jako przewodnika, który pojawił się w trudnym momencie życia.

Dawni uczniowie, podążając za jego inspiracją, dziś zajmują się naukowo różnymi aspektami jogi, począwszy od aspektu fizjologicznego, przez rekreację,

psychologię, psychiatrię, pedagogikę, aż po promocję zdrowia. Wielu z nich w swoich dziedzinach osiągnęło stopnie naukowe na poziomie doktorów lub profesorów. Inni, zainspirowani „jogą Paska” dalej rozwijali się na swojej jogowej ścieżce i dziś są uznanymi autorytetami jogi w Polsce. Poznański Uniwersytet Trzeciego Wieku szczeni się tym, że joga jest w programie ich działalności od samego początku, gdy Tadeusz Pasek wprowadził ją 35 lat temu. Sama zaczynałam swoją przygodę z jogą w 1989 r. w jednym z ośrodków na Winogradach w Poznaniu stworzonych przez Tadeusza Paska, a moi pierwsi nauczyciele byli jego uczniami.

Miałam też okazję dwukrotnie go spotkać, gdy odwiedził swój ośrodek przy okazji wizyty w kraju. Zdecydowanie był wizjonerem. Gdy na początku lat 90. ćwiczyliśmy jeszcze w ciasnych, ponurych piwnicach zaadaptowanych przez Spółdzielnię Mieszkaniową na działalność społeczną, on roztaczał wizje zajęć jogi prowadzonych w nowoczesnych salach, klubach fitness, w ramach działalności komercyjnej. Wtedy było to nie do pomyślenia, dziś jest oczywiste.

Niektóre jego działania oceniane z dzisiejszej perspektywy mogą wydawać się trochę szalone, może naiwne, na pewno wizjonerskie. Warto pamiętać, że w czasach, gdy dostęp do informacji był ograniczony, nie było książek, prasa, radio czy telewizja w okrojony sposób stanowiły źródło wiedzy popularnonaukowej o świecie, kontakty z zagranicą były utrudnione, korespondencja wymieniana drogą tradycyjnej poczty często z różnych przyczyn zawodziła, nie było dostępnych tak oczywistych dziś narzędzi jak ksero, skanery, drukarki, edytory tekstu, nie mówiąc już o wyszukiwarkach internetowych czy portalach społecznościowych, to rzeczy, które dziś załatwiamy kilkoma kliknięciami klawiszy, wtedy wymagały nieprzeciętnej

skrupulatności i wytrwałości. Na swoje czasy Tadeusz Pasek wykonał kawał dobrej roboty. Bezcennej.

Według dzisiejszej nomenklatury można powiedzieć, że działał zgodnie z najlepszymi procedurami nowoczesnych korporacji. Miał wizję i misję. Wiedział dokładnie, jakie są cele i co musi, a co może zrobić, aby je osiągnąć. Dysponując bardzo ograniczonymi środkami był mistrzem tworzenia wizerunku, badania rynku, prowadzenia marketingu i kreowania popytu. Był też doskonałym specjalistą od zasobów ludzkich. Trafnie potrafił ocenić kompetencje i predyspozycje, aby wybrać osoby, które po krótkim przeszkoleniu były w stanie kontynuować i rozwijać jego pracę. Był też sprawnym menadżerem, który umiejętnie rozdzielał i delegował obowiązki. System motywacyjny też działał nienajgorzej, skoro większość ludzi angażowała się w te działania na zasadzie pracy społecznej. A pracoholizm był skutkiem ubocznym jego absolutnego oddania się idei, której poświęcił życie. Jego zasługi dla promowania i rozwijania jogi w Polsce w tamtym czasie są niepodważalne.



Cwiczenia wyciszająco-medytacyjne na Obozie "Nerwie" w Chłapowie "Lato 73" /Akad. Szkoła Zdrowia - SZSZP/

Sesja medytacyjna. Źródło: IK

Niestrudzony propagator, magnetyczny mówca i urodzony gawędziarz (nazywany przez swoich uczniów „gadujoga” lub „gaduguru”) stworzył w Polsce podstawy szeroko rozumianej jogi.

Artykuł jest częścią pracy dyplomowej: „Prekursor jogi w Polsce. Wspomnienie o Tadeuszu Pasku (1925-2011)”, Studia Podyplomowe Psychosomatycznych Praktyk Jogi, AWF Wrocław 2015.

Bibliografia

- Kisielewski, S. (1998). *Dzienniki. Pisma wybrane*. Iskry.
- Lutosławski, W. (1909). *Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia według dawnych aryjskich tradycji oraz własnych swoich doświadczeń podaje do użytku rodaków*.
- Michalska, M. (1972). *Hathajoga dla wszystkich*. Warszawa PZWL
- Nasiukiewicz, K. (1980). *Joga. Wszystko o...* Krajowa Agencja Wydawnicza.
- Romanowski W. (ed.), Wiśniewska-Roszkowska K., Grochmal S. Pasek T., (1973). *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*. Warszawa PZWL (4 i 5 ed. przez S. Grochmal).
- Romanowski W., Pasek T., Szwarc H., Gradowska T., Turos B., Sikora J., Roniker A., Kochasz J., Eberhardt A., Jasser S. (1969). *Próba fizjologicznej i psychologicznej oceny wpływu na organizm ćwiczeń według systemu jogi, Wychowanie Fizyczne i Sport*, 3, 139-170.
- Sedlak, W. (1985). *Życie jest światłem*. PAX.
- Swami Kunalayananda, Vinekar S. (1970). *Joga. Indyjski system leczniczy*. Warszawa PZWL.



Działalność Tadeusza Paska. Źródło: IK

Karolina Bałdys

W kręgu elsów

Joga stała się modna. Mówi się o niej coraz więcej, wciąż jednak mało znany jest wątek jogi w Polsce na początku XX wieku. Jakie osoby przyciągała? Do czego posłużyła w kraju pozostającym pod zaborami? Co wspólnego miała medytacja z niepodległością?

W listopadzie 1899 r. Wincenty Lutosławski, profesor filozofii i poliglota, a prywatnie wuj Witolda Lutosławskiego, słynnego kompozytora, próbuje ożywić uczucia narodowe młodzieży skupiając wokół siebie wąskie grono akademików krakowskich. Na spotkaniach czytają wspólnie „Ojciec nasz” Augusta Cieszkowskiego i filozofię romantyczną. Lutosławski chce stworzyć antidotum na dekadentki pesymizm, jaki ogarnął młodzież z końcem XIX w. Narodziła się w nim idea wychowania narodowego, która miała wewnętrznie odrodzić naród, posłużyć zjednoczeniu Polaków pod zaborami oraz usunąć szkodliwy wpływ i naleciałości zaborczych szkół.

W roku 1902 Wincenty Lutosławski i podpułkownik Joachim Sołtys, publicysta i działacz społeczny, zakładają stowarzyszenie patriotyczno-religijne Eleusis. Założenia ideowe Lutosławski opiera na opublikowanym rok wcześniej „Programie sprawy wychowania narodowego”, opracowanym przez członków Wielkiej Emigracji. Zakłada on organizowanie ognisk filareckich na rzecz wyzwolenia narodowego poprzez odrodzenie

moralne i oświatę Polaków, propagowanie wstrzemięźliwości i przekonania o wyższości ducha nad ciałem oraz wiary w nieśmiertelność duszy. Członkowie stowarzyszenia dążyli do niepodległości Polski poprzez odrodzenie społeczeństwa polskiego, które miało się dokonać m.in. za sprawą poczwórnej abstynencji (rezygnacja z tytoniu, alkoholu, gier hazardowych i rozpusty), wychowania narodowego opartego na nauce wieszczów, uczestnictwa w życiu kościoła. Wincenty Lutosławski stworzył nowy kierunek filozoficzny - eleuteryzm. Członkowie stowarzyszenia Eleusis nazwani zostali Elsami. Nazwa „els” pochodzi od greckiego skrótu: ten, co sam wolny, może lud wyzwalać.

W 1912 r. dodano do nazwy Związek dla Krzewienia Moralnego Odrodzenia i Narodowego Wychowania. Stowarzyszenie Eleusis wraz z innymi wówczas funkcjonującymi ugrupowaniami młodzieży polskiej należało do ruchu neofilareckiego lub odrodzeniowego. Najmocniej rozwinęło się pod zaborem pruskim, działało prężnie m.in. w Gliwicach, Zabrze. W zaborze austriackim głównymi miastami działalności stowarzyszenia były Kraków, Lwów, Jarosław, Sambor, Przemyśl i Szobiszowice, a w rosyjskim - Berdyczów, Luck, Wilno, Żyrardów, Warszawa.

Stowarzyszenie miało wpływ na powstający w Polsce skauting oraz ruch antyalkoholowy. Odegrało również istotną rolę w wychowaniu pewnej części tzw. Pokolenia Wielkiej Przemiany (nazwanego tak przez Władysława Tatarkiewicza) - pokolenia, które urodziło się i wychowało w czasie niewoli, ale wywalczyło i odbudowało państwo polskie. Odrodzenie moralne było ważne dla Lutosławskiego ze względu na nurt Młodej Polski. Stefania Strumiłło powiedziała w rozmowie z Teresą Podgóorską w roku 1980: „Lutosławski miał rację, że chciał przeciwstawić się temu, co oni propagowali, ich stylowi życia - przecież porywali sobie

choćby nawzajem żony. Eleusis miała być odtrutką, sprzeciwem wobec demoralizacji, którą niosła ze sobą Młoda Polska”.

Faktografia na temat stowarzyszenia jest śladowa, część archiwum sprzed I wojny światowej ocalonego przez Tadeusza Strumiłłę, przekazana została przez jego żonę w 1977 r. do Biblioteki Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego. Działalność stowarzyszenia można podzielić na okresy:

- 1902-1910, powstanie związku, ukształtowanie się grupy kierowniczej, przełamanie kryzysu,
- 1910-1914, przeobrażenia z powodu zatargu członków z założycielem,
- 1914-1918, z powodu braku materiałów źródłowych nie odtworzono działalności związku w tym okresie.

Cztery razy nie

Wincenty Lutosławski urodził się w 1863 r. w Warszawie. Po wieloletnich studiach na kilku wyższych uczelniach w 1887 r. otrzymał tytuł magistra filozofii. Podjął pracę naukową i rozpoczął badania nad logiką Platona. Dekadę potem ukazało się jego dzieło „The Origin and Growth of Plato's Logic”, które ostatecznie ustaliło kolejność chronologiczną dialogów Platona oraz przyniosło autorowi światową sławę.

Praca nad dziełami Platona skłoniła go do rozwinięcia „aspektu spirytualizmu” i zestawienia go z „objawieniem polskich wieszczów”. Lutosławski twierdził bowiem, że świat dusz rządzi światem ciał ludzi i zwierząt oraz atomów, co zawarł w swojej książce „The Progress of Souls”. Według niego miłość romantyczna miała zastąpić małżeństwo. Równocześnie pracował nad rozwinięciem swojego światopoglądu. Eleuteryzm, czyli indywidualizm konsekwentny zakładał istnienie wolnych i niezależnych „jaźni”, zdolnych do

wzajemnego oddziaływania. Najwyższe „jaźnie” najsilniej afirmują najwyższe ideały i pomagają niższym dążyć ku nim, zbiorowo tworzą opatrność czuwającą nad postępem świata. Podstawowymi założeniami eleuteryzmu była wiara w nieśmiertelność personalną i reinkarnację dusz.

W 1899 r. Lutosławski wraz z rodziną przybył na zaproszenie do Krakowa, gdzie został docentem prywatnym w katedrze filozofii Uniwersytetu Jagiellońskiego. Zaledwie po roku jednak wygłosił swój ostatni wykład na krakowskiej uczelni. Stanowił on ważny krok w jego życiorysie - wrócił do Kościoła. Stało się to za sprawą spowiedzi świętej i przyjętej komunii, Lutosławski miał po nich odczuć obecność Chrystusa. Obudziło to w nim silną chęć związku z Kościołem i przynależności do niego, poznania jego dogmatów i co więcej, pogodzenia ich ze skrajnym indywidualizmem.

W 1901 r. Lutosławski zredagował „Projekt Programu Sprawy Wychowania Narodowego”, który zwracał uwagę na zagrożenie wynikające z różnic wpływów na Polaków pozostających pod trzema różnymi zaborami. Zakładał utworzenie stowarzyszenia, które za pomocą spotkań jednoczyćoby młodzież z różnych zaborów i uświadamiałyoby o wadze ideałów, obyczajów oraz tradycji. Nauka wieszczów miała być poznawana w ośrodku centralnym. Miały powstawać także wydawnictwa, ogniska wychowania narodowego i stowarzyszenia.

W 1902 r. we Fryburgu, jako trzecia instytucja skupiająca Polaków w celu odrodzenia narodu, powstało ognisko centralne tzw. Wszechnica Mickiewicza. Pozostałe dwie to Skarb i Muzeum Narodowe. Nieco ponad rok później do Wszechnicy wstąpił Mieczysław Geniusz, który to najprawdopodobniej zainteresował Lutosławskiego religiami Wschodu.

W czerwcu 1902 Lutosławski zakłada towarzystwo do walki z alkoholizmem Eleuteria, które ma umożliwić społeczeństwu polskiemu udział w międzynarodowym ruchu abstynenckim. Pół roku później zakłada stowarzyszenie o podobnie brzmiącej nazwie Eleusis, uzasadniając konieczność poczwórnej abstynencji skutkami wywołanymi przez alkohol, hazard, tytoń i rozpustę. Dlaczego aż taki nacisk na przeciwstawianie się tym czterem nałogom? Lutosławski widział w nich ogromną społeczną szkodliwość, szczególnie dla Polaków pozbawionych własnego państwa. Wpadanie w którykolwiek nałóg stało na drodze pracy na rzecz odzyskania niepodległości. Poczwórna abstynencja miała dawać możliwość dokonywania wyjątkowych zadań w społeczeństwie, odrodzenie narodu polskiego i całej ludzkości. Formą organizacyjną miały być grupy na wzór tajnego ruchu tercjarskiego z zaboru rosyjskiego.

Lutosławski należał do grona osób aktywnie walczących o odzyskanie niepodległości Polski. Za główną ideę obrał rozwijanie eleuteryzmu i filozofii narodowej. Obie miały przeciwstawić się doktrynom groźnym dla polskości - materializmowi i socjalizmowi. Filozofia narodowa przejawiała się w mesjanizmie przedstawionym w pismach wieszczów. Formą pracy miały zostać związki zrzeszające osoby zdolne, czyli takie, które realizowałyby jego autorski program wychowania narodowego.

Od wieszczów po jarską dietę

W grudniu 1902 r. stowarzyszenie oficjalnie rozpoczęło działalność, a miesiąc potem dwanaście osób złożyło przysięgę poczwórnej wstrzeźliwości. Stowarzyszenie od początku przechodziło liczne i dynamiczne zmiany. Do 1907 r. Wincenty Lutosławski jako założyciel odgrywał w nim dominującą rolę: to on zebrał i ułożył zasady, którymi mieli kierować się elsowie.

Być może sam wiek i wiedza oraz to, że był założycielem i ideologiem, sprawiły, że cieszył się ogromnym autorytetem i nazywano go „ojcem”. Jako lider do końca maja 1903 r. przebywając w Krakowie poświęcał dużo czasu - w trakcie organizowanych spotkań tłumaczył zasady życia elsów i prowadził dla nich studia pism wieszczów.

W 1903 r. wyszedł pierwszy numer pisma „Eleusis”. Wśród pierwszych członków stowarzyszenia znaleźli się także górnicy ze Śląska. Praca nad tą grupą społeczną zostanie w późniejszym okresie mocno rozbudowana. Lutosławski zachęcał m.in. studentów-ochotników do nauczania górników przebywających w Krakowie. Działalność stowarzyszenia na Śląsku została poszerzona o wydawanie pisma „Iskra”, za pomocą którego szerzono jego zasady. W połowie 1903 r. Eleusis na Śląsku liczyło około stu członków. W tym samym czasie Lutosławski przeniósł się do Szwajcarii, a potem do Londynu, dokąd przeniósł również centralne ognisko Wszechnicy Mickiewicza. Tam też zajął się wykładaniem literatury polskiej w University College w Londynie oraz urządzał prywatne spotkania, gdzie interpretował dzieła wieszczów. Wyjazd Lutosławskiego odbił się jednak na działalności stowarzyszenia w kraju, gdzie nastąpił kryzys, ośmieszano ideologię stowarzyszenia, część członków zrezygnowała z członkostwa. Zarzuty herezji ze strony katolickiej być może wzmożyły uwagi Lutosławskiego o Kościele w pierwszym tomie pisma „Eleusis”, gdzie przedstawił zarys gruntowanej reformy kościoła, co nie spodobało się w pewnych kręgach.

W 1906 r. Lutosławski zaczyna prowadzić bardziej intensywne życie religijne i do tego samego namawia członków stowarzyszenia, co spotyka się z aprobatą. Ponadto zaleca, aby obok codziennej porannej mszy świętej, praktykowane było przyjmowanie komunii świętej,

robiecie rachunku sumienia oraz ćwiczenia psychofizyczne. Na niedzielnych spotkaniach omawiano idee eleuzyńskie; szczególny nacisk kładziono na pracę nad pismami wieszczów, gdyż nie dość, że dyskutowano je w małych grupach, to jeszcze Lutosławski podjął się prowadzenia kursu interpretacji ważniejszych dzieł Mickiewicza i Słowackiego. W 1907 r., kiedy to Lutosławski oddalił się z grupy krakowskich elsów i sekretarzem został Tadeusz Strumiłło, szczególną uwagę zwrócono na pracę wewnętrzną. Troszczono się o rozwój intelektualny, własny charakter, stosowane praktyki religijne oraz ćwiczenia jogi. Praca wewnętrzna była warunkiem pracy zewnętrznej, ale funkcjonowały one obie równocześnie.

Kierowaniem zajmowały się różne osoby. Na początku Wincenty Lutosławski aż do wyjazdu w maju 1903, potem Zygmunt Podgórski, Stanisław Witkowski, Roman Zajac, Tadeusz Strumiłło, Adam Wodziczko, Stanisław Pigoń i Roman Gierczyński. Siedziba koła („Baszta”) i Wszechnicy Mickiewicza mieściły się w Krakowie. Odbywały się w niej zebrania, kursy robotnicze oraz okresowo mieszkali tam elsowie, aby praktykować wspólne życie. Na podstawie tematyki wygłaszanych referatów i omawianych lektur na zebraniach niedzielnych, można wnioskować, że do roku 1908 zajmowano się głównie poznawaniem dzieł wieszczów, pism Lutosławskiego oraz problematyką jogi i jaskiego odżywiania. Od roku 1910 tematyka spotkań zaczęła obejmować jednak inne zagadnienia - stan polskości na Litwie, organizacje filareckie i południowi Słowianie.

W czasie kształtowania się Eleusis najbardziej znaczące były lata 1907-1910, kiedy uformowała się grupa kierownicza, na tyle niezależna od założyciela, że sama kierowała związkiem oraz uzupełniała i odnawiała swój skład.

W 1910 r. koła stowarzyszenia działały już we wszystkich trzech zaborach, jak również w Westfalii, Nadrenii, Stanach Zjednoczonych i w Wielkiej Brytanii (w Londynie mieściło się ognisko centralne). Wydawane były cztery pisma: „Eleusis”, „Młodzież”, „Iskra” i „Odrodzenie”.

W 1912 r. nastąpił ostry spór Lutosławskiego z elsami oraz Tadeuszem Strumiłłą. Podłożem było niezadowolenie z działalności elsów, Lutosławski zarzucał im opieszałość, lenistwo i zastój organizacyjny. Jesienią 1912 r. wysłał do Strumiłły list z rezygnacją z działalności. Spór trwał aż do jesieni 1913 r. i zakończył się odejściem prawie stu członków, w większości należących do kół na wychodźstwie. Zaprzeszono wydawania pisma „Młodzież” oraz „Iskry”, natomiast działalność na Śląsku nie straciła na jakości. Dopiero wybuch pierwszej wojny światowej udaremnił rozliczne plany.

Rachunek sumienia i woda z cytryną

Głównym celem stowarzyszenia było wychowanie „prawdziwych Polaków”. Początkiem wszystkiego miała być praca nad sobą. Cel nie był określony jako wzór osobowy odnoszący się do konkretnej postaci, a tylko został nakreślony przez inicjatora. Wzór ten był ideałem, do którego dążono. Odwoływano się do pism wieszczów, gdzie należało szukać ideału prawdziwego Polaka. Lutosławski mówił: „Idealny Polak, to istotny król - Duch panujący nad materialnymi warunkami bytu, dowodzący wszechmocy swojej jak Popiel u Słowackiego, wyzywający czasem Boga - jak Konrad u Mickiewicza, a jednak umiejący dać dowody pokory na wzór księdza Piotra”. Zachowanie poczwórnej abstynencji miało pomóc w opanowaniu zmysłów i przezwycięzeniu namiętności, aby poddać je celom duchowym.

Punktem wyjścia do pracy nad sobą była abstynencja propagowana przez Lutosławskiego. W 1910 r. podczas

sejmu filareckiego podkreślano, że ważnym czynnikiem pracy wewnętrznej obok poczwórnej abstynencji jest „wstrzeźliwość od wszelkich rzeczy zbytecznych i ogólna powściągliwość w zaspokajaniu potrzeb fizycznych”. Elementarnym punktem wyjścia do pracy nad sobą uznano opanowanie ciała, któremu miał towarzyszyć harmonijny rozwój. Szczególną uwagę zwrócono na wzmocnienie woli oraz na jakość, a nie ilość wiedzy i potrzebę logicznego samodzielnego myślenia.

Z czasem idea własnej „wszechdoskonałości” została poszerzona o pracę społeczną dla dobra społeczeństwa i z poczucia obowiązku wobec niego. Wspomina się dwie metody pracy nad sobą: praktyki religijne i ćwiczenia związane z jogą. Szczególnie podkreślano wagę osobistego kontaktu z Bogiem, czemu m.in. miała służyć codzienna komunie święta. Lepszemu poznaniu tematyki religijnej służyło czytanie Nowego Testamentu, żywotów świętych oraz pism Ojców i Doktorów Kościoła, a także zamknięte rekolekcje organizowane przez poszczególne koła. Powstał nawet modlitewnik stowarzyszenia, tzw. brewiarz eleuzyński, z wyjątkami z Pisma Świętego, dzieł religijnych, fragmentami utworów wieszczów oraz pism o ideowo-wychowawczym charakterze. Dodatkowo dla większej dyscypliny praktykowano prowadzenie dzienniczków i codzienne rachunki sumienia. Zastosowano również tzw. kierownictwo duchowe - kierownikiem niekoniecznie był kapłan, ale często sam Lutosławski.

Członkowie Stowarzyszenia zwiertali się „ojcu” ze swych poczynań jak podczas spowiedzi świętej, czego domagał się sam Lutosławski. W listach pisanych do „ojca” opowiadali o swoich problemach i trybie życia. Drugą metodą pracy nad sobą były ćwiczenia związane z jogą, szczególnie oddechowe. Znikoma ilość informacji na ten temat nie pozwala nawet na ustalenie, czy wszyscy członkowie przeszli cały cykl ćwiczeń.

Rok 1912 przynosi jednak zmianę i mówi się głównie o skautowaniu zamiast gimnastyki. Z biegiem czasu skauting (ruch wychowawczy zapoczątkowany na przełomie XIX i XX wieku w Anglii przez Roberta Baden-Powella), którego propagatorem w Polsce był Andrzej Małkowski, wyparł ćwiczenia jogi. Innymi metodami pracy nad sobą było jaskie odżywianie oraz najbardziej rygorystyczne posty i głodówki. Ich czas zależał od indywidualnych predyspozycji i decyzji elsów. Podczas głodówek pito dużo płynów, głównie gorącej wody z cytryną.

Twierdzono, że to właśnie głodówki najbardziej kształcą siłę woli. W pewnym momencie praca nad sobą przestała wystarczać elsom i zainicjowali nową wartość: braterstwo - miłość chrześcijańską, zbliżoną ideałem do ruchu Focolari (/katolicki ruch religijny założony w 1943 r. w Trydencie).

Czym było owo braterstwo? Związkiem między ludźmi połączonymi wspólnymi celami, opartym na szczerości, życzliwości, ufności i współpracy. Czynnikiem scalającym miało być wypełnianie przykazania miłości, głównie pomiędzy szczególnie różniącymi się osobami. Przykładem takich różnic jest chociażby braterstwo pomiędzy elsami a studentami i elsami a robotnikami. Elsowie kładli nacisk na pracę nad sobą poprzez zwalczanie miłości własnej, a pogłębianie miłości i pokory. Fragment rozmowy z 1980 r. Teresy Podgórskiej z Zofią Cierniak, członkinią Eleusis: „To, co najbardziej uderzało w Eleusis, to była jakaś niezwykła przyjaźń, wszyscy zwracali się do siebie per „ty”.

Łączyło nas braterstwo, coś pośredniego między rodziną a koleżeństwem. Do Eleusis należało wielu wspaniałych, młodych ludzi”. Ideę pracy nad sobą zainicjował sam Wincenty Lutosławski. Nawet po zerwaniu z nim, elsowie kontynuowali tę entuzjastycznie przyjętą przez nich ideę. Praca ta miała dać doskonałość fizyczną, intelektualną i duchową.

W sferze ducha mowa była o rozwoju religijnym i moralnym. Członkowie stowarzyszenia Eleusis mieli obowiązek uczestniczyć w cotygodniowych zebraniach, organizowanych przez poszczególne koła. Każde zebranie odbywało się według podobnego schematu: czytano rozdział Nowego Testamentu przypadający na ten dzień, fragmenty dzieł wieszczów lub mniejsze utwory w całości oraz wygłaszano referaty lub pogadanki, m.in. o filozofii indyjskiej, okultyzmie, o indyjskich poglądach na doskonałość, wyrzeczeniu się szczęścia osobistego dla celów wyższych, hinduizmie a chrześcijaństwie, doskonaleniu się duchowym jako drodze do odzyskania niepodległości. Na zebraniach czytano również literaturę, głównie teksty romantyków.

Praca zewnętrzna osób wśród robotników i młodzieży polegała na organizowaniu kursów robotniczych, działalności Związku Nadziei, ruchu skautowym oraz różnych pracach w takich stowarzyszeniach, które podzielały idee Eleusis.

Rozwój potęgi woli

Wincenty Lutosławski zainteresował się jogą z powodu własnych problemów ze zdrowiem. Zgłębiał temat coraz bardziej, aż stworzył cały system pracy z ciałem i duchem, który zapisał w książce „Rozwój potęgi woli. Leczenie siłą woli” wydanej w roku 1905.

Autor zmęczony dziesięcioletnią wyczerpaną pracą nad dziełem o Platonie, mocno podupadł na zdrowiu. Objawami było wyczerpanie i zmęczenie, natomiast zastosowane leczenie nie pomagało lub przynosiło krótkotrwałą poprawę. Spadki kondycji fizycznej nazywał letargami, doliczył się ich nawet dziesięć w roku. Pomimo ogromnych trudności pracował na uczelniach i prowadził wykłady. Brak perspektyw na wyleczenie skłonił Lutosławskiego do szukania pomocy.

W British Museum w Londynie zaczął przeglądać wszystko, co dotyczyło zdrowia i zwalczania chorób chronicznych oraz stosunku ducha do ciała. Okazało się, że dzięki misjonarzom indyjskim i jednocześnie uczniom pustelnika Ramakriszny, który nakazał im propagować jogę na Zachodzie, zaczęła ona przenikać z Indii do Ameryki. Okazało się, że Amerykanie stosują tamtejsze zalecenia oraz wzbogacają je o swoje, wierząc w nieśmiertelność. Po kilku pobytach w Walii, Kornwalii i na wyspach Scilly, Lutosławski ostatecznie wyjechał do Kosowa, gdzie już wcześniej spędzał czas odnajdując ciszę i spokój. Własne doświadczenia Lutosławskiego były na tyle doniosłe, że amerykański psycholog William James opisał tę kurację w wykładzie w Nowym Jorku.

Kuracja Lutosławskiego budziła wiele wątpliwości u lekarzy medycyny tradycyjnej, którzy nie wierzyli w prądy prany w organizmie i wpływ modlitwy. Lutosławski wyszedł jednak z założenia, że skoro jego praktyki psychofizyczne odniosły efekty w postaci wyzdrowienia, to nie ma powodu, żeby nie wierzyć w nie. Do sukcesu tych ćwiczeń prowadzi praca fizyczna i wiara w ich powodzenie - tylko spełnienie obu tych warunków może przynieść upragniony efekt. Lutosławski napisał „Rozwój potęgi woli” również dla wszystkich, którzy chcą poprawić swój stan fizyczny i psychiczny.

Podkreślał przy tym, że aby osiągnąć zamierzone efekty, niezbędne jest usunięcie z życia słabości ciała i ducha: rozpustę, alkohol, tytoń, nadmiar jedzenia oraz pośpiech w spożywaniu pokarmów. Czynnikiem wzmacniającym efekty pracy miała być siła charakteru stawiająca czoło pokusom i trudnościom na obranej drodze. Wieszczowie polscy, którzy wg Lutosławskiego w porywający sposób wyrażali ideał potęgi ducha, odnieśli porażkę, gdyż nie doceniali w niej wagi rozumu. *„A tu natchnienie wskazuje nam cel, lecz myśl niezbędna jest*

dla opanowania środków”, pisał Lutosławski.

Ubolewał nad tymi, którzy nieświadomi wagi harmonii ciała i ducha zaniedbywali ją, łudząc się, że podążają za ideami wieszczów polskich. W pracy nad sobą, w postaci ćwiczeń psychofizycznych, widział ogromną szansę. Ćwiczenia te radził rozpocząć od świadomego, stopniowego ograniczania ilości jedzenia poprzez dokładne przeżuwanie każdego kęsa.

Drugim krokiem jest postawienie na jakość jedzenia oraz eliminację z niego kawy, herbaty, czekolady, alkoholu, mięsa, ryb, jaj, ciastek, słodyczy, fasoli, grochu, soczewicy i grzybów. Istotne są godziny przyjmowania posiłków i ćwiczenia oddechowe. W swoim podręczniku Lutosławski opisuje różne rodzaje ćwiczeń ze wskazaniem ich kolejności i istotności. Pomimo tak wyczerpującego potraktowania tematu autor nie potrafi odpowiedzieć na pytanie, co to jest prana i jak wola działa na pranę, a prana na nerwy. Pomimo trudnej drogi, jaką przeszedł w procesie samouzdrawiania, podkreśla, że o wiele donioślejsze jest jedno doświadczenie pozytywne niż dziesięć negatywnych.

Lutosławski doskonale pojął różnicę mentalności Europejczyków i Hindusów. Najprawdopodobniej wynika to z religii. Religia chrześcijańska to religia pokory, krzyża i łaski. W Indiach dąży się do najwyższego rozwoju ducha i ciała traktując ziemskie życie jako kolejne wcielenie. Każdy, kto wieździe ciężki los, widocznie zasłużył sobie na niego w poprzednim życiu i tylko własnymi wysiłkami może dźwignąć ducha, gdyż życie doczesne jest jego upadkiem. Niedola bliźnich jest nieunikniona i spowodowana ich własną winą. Skutkiem takiego myślenia jest to, że na ulicach giną ludzie z głodu i nędzy. Nikt im nie pomaga, gdyż prawo karmy mówi o konsekwencjach swoich czynów. Głód, nędza i ciemnota jest zasłużona w poprzednim żywocie i tylko cierpliwość przyniesie odrodzenie w bardziej sprzyjających warunkach.

Lutosławski w swej praktyce związanej z ćwiczeniami psychofizycznymi uznał, że ze wszystkich procesów fizjologicznych najłatwiej jest podporządkować woli procesy oddychania. Ich opanowanie daje nam władzę nad innymi procesami organicznymi. Uważa, że większość dolegliwości i chorób jest wynikiem nieprawidłowego oddychania, które ma również wpływ na krążenie i trawienie. Dużo uwagi poświęca pranę, materii wyższego rzędu. Jest ona o wiele ruchliwsza niż powietrze i mogą na nią wpływać myśli i wola ludzka. Prana kierowana siłą naszej woli, odżywia niewidzialne organy naszego ciała astralnego.

Lutosławski popiera hinduski sposób pojmowania: jeżeli czegoś nie widać, nie oznacza to, że tego nie ma. Ocena wschodnich teorii nie może zatem odbywać się na sposób europejski, czyli w sposób mierzalny i racjonalny. Praktykując hinduskie tradycje psychosomatyczne mamy obiecane: rozwój intuicji, opanowanie ciała, usuwające wszelkie choroby, dar leczenia innych przez posyłanie im prądów i kształtów prany na największą nawet odległość, niezmacony niczym spokój wewnętrzny, siłę przyspieszającą wzrost roślin i zwierząt, zdolność wędrowania po świecie w ciele astralnym i zbierania spostrzeżeń nie będąc spostrzegany przez ludzi, przenikanie cudzych myśli i uczuć oraz przeszłości każdej jaźni, wynikającą stąd nieomylną znajomość ludzi, stany nieskończonej błogości wewnętrznej, zetknięcie z duchami o wiele wyższymi od nas. A także przygotowanie do nowego, doskonalszego i o wiele szczęśliwszego żywota.

Niemysłenie, niemówienie

Ćwiczenia odżywcze miały wzmocnić organizm cielesny i ciało astralne. Do czasu, aż nie uświadomimy sobie ciała astralnego, należy ćwiczyć ciało fizyczne, aby oba

utrzymać w dobrej formie. Narzędziem do tego były ćwiczenia oddychania, pobudzanie płuc, rozszerzanie klatki piersiowej, ćwiczenia poranne i kąpielowe, pobudzanie krążenia i ćwiczenia nasenne. Lutosławski zwracał ogromną uwagę na umiejętność odpoczynku. Każdy ruch, a nawet myśl o nim, powoduje ubytek prany. Zależność jest prosta - wstrzymanie wewnętrznych ruchów myśli i uczuć da nam zupełny odpoczynek, gdyż wtedy dopiero prąd odśrodkowy ustaje i zapasy prany czerpane przy oddychaniu i skupiane w organach centralnych, w mózgu i kręgosłupie zaczynają się zwiększać.

Ratunkiem na wstrzymanie sił jest kontrola nad mówieniem. Rozważne wypowiedzanie się i myślenie gromadzi w nas siły. Milczeniem te siły gromadzimy, a posiadając umiejętność racjonalnego zarządzania tymi dwoma darami, przemówimy w potrzebie w najlepszy z możliwych sposobów.

„Prawdziwa umiejętność odpoczynku uczy nas skupiać siły w spokoju do wysiłku”, pisze Lutosławski. Brak umiejętności oderwania się myślami nawet we śnie od spraw bieżących, rujnuje w nas zdolność do zebrania sił w chwili potrzeby. Należy ćwiczyć się w tym, aby odśrodkowy prąd prany zamienić świadomie w prąd dośrodkowy, co da nam niezwykle siły.

Aby zupełnie wypocząć, należy nauczyć się niemyślenia, a myślami kierować celowo oraz usuwać ze świadomości wszystkie zbędne myśli i skupiać się na danej chwili i wykonywanej czynności. Zamartwianie się sprawami, na które nie mamy wpływu, również pozbawia nas odpoczynku. Opanowanie myśli i mowy na tyle, aby ich nie marnować, zapobiegnie łatwemu wyczerpywaniu się nagromadzonych w trakcie wypoczynku sił. Myśl konsekwentna i zgodna z sercem jest najszybsza.

Uświadomienie sobie wewnętrznych prądów prany - odśrodkowych przy pracy i dośrodkowych podczas odpoczynku oraz

umiejętne kierowanie nimi, da nam możliwość szybkiego odpoczynku, najwyższą sprawność ducha i ciała oraz najbardziej intensywną zdolność pracy. Wszystko to możemy osiągnąć poprzez określone ćwiczenia wykonywane sumiennie i regularnie.

Ćwiczenie się w świadomym odpoczywaniu zależnym od naszej woli, może przynieść nam efekty w postaci szybkiego odpoczynku zupełnego, w zamian za mimowolną beczynność przy rozproszonych myślach i uczuciach. Efektem będzie kilkanaście minut świadomego odpoczynku zamiast godziny zwykłego snu. Po serii ćwiczeń fizycznych, skupionych na prądach prany, można przejść do dalszego etapu - ćwiczeń psychofizycznych.

Ich podstawą jest rytmiczne oddychanie w nieruchomej pozycji siedzącej lub leżącej. Ciało będące pod wpływem rytmicznego oddychania i w harmonii z jaźnią, najłatwiej ulega woli. „Jest ono jakby nastrojone i dusza może na nim wtedy grać”. Ciało ma wtedy niesamowite możliwości i potrafi nawet sterować krążeniem krwi i prany, co umożliwia zjawisko telepatii, leczenia wolą i magnetyzm.

Lutosławski praktykował rozpraszanie prany, usuwanie bólu, kierowanie krążeniem, samoleczenie, leczenie innych, leczenie na odległość, ochronę przed złymi wpływami, wielki wdech i rozwój duchowy. Traktował chorobę jako hańbę, świadectwo grzechu i słabości ducha. Mocno wierzył w siłę i możliwości rozwoju duchowego, jakie daje nam Opatrzność. Przynależność do Kościoła otacza nas stałą niewidzialną opieką. Zwracał szczególną uwagę na natchnienie, jako intuicję, którą zatraciliśmy będąc zbyt racjonalistami. To doprowadziło nas do chorób i słabości ducha. Powrót do własnej intuicji umożliwi nam nie tylko powrót do natury, ale wzbicie się wyżej ponad naturalny sposób życia i czerpanie z sił nadprzyrodzonych. Zaczniemy wówczas odczuwać związek z najwyższymi źródłami

życia i „przekształcać ciało tak, aby stało się ono doskonałym narzędziem i nieomylnym wyrazem piękności ducha”.

Od medytacji do niepodległości

Wincenty Lutosławski zainspirowany kulturą Indii, podaje jej proste i jasne zasady. Po pierwsze, wyobraźnia jest siłą twórczą, co oznacza, że chcąc opanować czyny, najpierw musimy opanować myśli i wyobrażenia, gdyż te często wznawiane i utrzymywane w świadomości przyczyniają się do urzeczywistnienia rzeczy lub czynności.

Po drugie, ustawiczne ćwiczenie woli umożliwia wykonanie każdego wewnętrznego postawionego sobie celu.

Po trzecie, aby rozwinąć wolę należy zacząć od zmiany siebie samego, to jest od opanowania ciała na zewnątrz i wewnątrz, gdyż łatwiej jest wpływać na siebie niż na innych.

Kolejną zasadą jest fakt, że opanowanie ciała należy zacząć od uregulowania oddychania, gdyż jest to najłatwiejsza z czynności fizycznych.

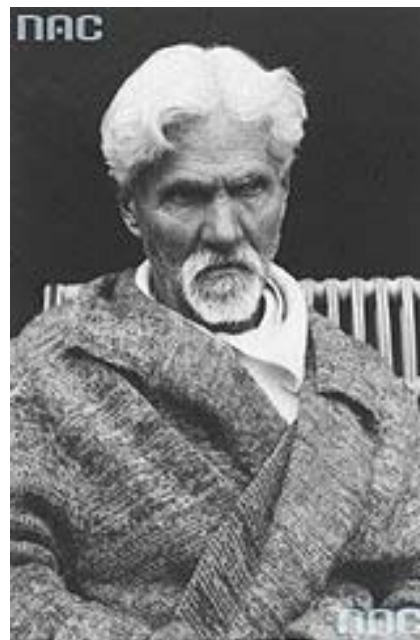
Po piąte, osiąganie coraz większej siły i zdolności możliwe jest poprzez rytmiczne oddychanie. Po szóste, wszelka wstrzeźliwość od pokus cielesnych umacnia wolę, podnosi ducha i wyzwala jaźń. Po siódme, wiara i wola mają ogromną moc. Rozwinięte wpływają istotnie na nasze ciało, które poddaje im się osiągając doskonałość.

Uświadomiona jaźń może osiągać ogromną wiedzę i potęgę. Następna zasada mówi, że do uświadomienia jaźni dochodzi się ustawicznymi ćwiczeniami czynnymi i odpoczynkiem, niepowodującymi zmęczenia oraz że istotna jest umiejętność opustoszenia świadomości ze wszelkiej myśli, jak i umiejętność skupiania się tylko na jednej myśli.

Ostatnia zasada mówi, że „szczęście wyzwolonej jaźni jest jedynym szczęściem rzeczywistym, bo zapewnia doskonały spokój na całą wieczność”. Z racji naszej dwoistości ciała i ducha i tego, że wszystko przez Ducha i dla Ducha jest stworzone, to każde ustępstwo dla ciała, odbija się negatywnie na Duchu. Ktoś, kto choć raz doznał wyższych stanów ducha, temu nie grożą przesady, namiętności, pożądanie, gniew, lenistwo, pycha i zazdrość. Antidotum na trudne położenie zawsze będzie modlitwa, medytacja i kontemplacja z ćwiczeniami oddychania. Lutosławski w pracy nad sobą i duchem widział drogę do odzyskania niepodległości.

Lecznica Tarnawskiego: władaj sobą

Apolinary Tarnawski był polskim lekarzem i pionierem przyrodolecznictwa. Przez 40 lat jako kierownik zakładu przyrodoleczniczego w Kosowie uczył zasad zdrowego życia. W 1911 w zakładzie powstał jeden z pierwszych zastępów ZHP utworzony przez braci Kazimierza i Wincentego Lutosławskich oraz Olę Drahonowską.



Apolinary Tarnawski Źródło: wikipedia.pl

Wincenty Lutosławski sam bywał kuracjuszem kliniki Tarnawskiego, którą wspomina w ostatnim wydaniu „Rozwoju potęgi woli”.: „wychowanie wolisamodzielnej, obudzenie wiary w zdrowie, w możliwość przewyciężenia chorób, w ogóle w przewagę ducha nad ciałem, jest cechą specyficzną tej polskiej lecznicy”. Tarnawskiemu zależało głównie na tym, aby pacjent wierząc sam w siebie potrafił skutecznie odpowiadać na własne potrzeby.

Oryginalne terapie stosowane przez Tarnawskiego oraz ich skuteczność ściągnęły do zakładu rzesze znanych osób. Pod koniec XIX w. do leczniczego programu wprowadzono jarską dietę. W pierwszej połowie XX w. Kosów został drugą stolicą polskiej bohemy, zaraz po Zakopanem.

Tarnawski wieloaspektowo interesował się starością, jej higieną i leczeniem. Stąd narodził się pomysł napisania o własnych doświadczeniach, co znalazło wyraz w ostatnim dziele Tarnawskiego „Higiena starości i starzenia się”, gdzie opisuje, jak bronić się przed nadejściem starości, a przynajmniej ulżyć jej dolegliwościom, gdy już nadeszła.

Tarnawski świadomy trudnej sytuacji politycznej kraju, podkreślał, że społeczeństwo potrzebuje wielkich zasobów twórczej energii. Potrzebne zatem są jednostki posiadające silne mięśnie, sprawne mózgi i stalowe nerwy. Zbyt gorliwą pomoc ludziom starszym Tarnawski szczególnie krytykował, gdyż sprawia to, że czują się zbędni i lekceważeni.

W drzewie życia narodu starość należy tak samo do jego wzrostu, jak młodość i wiek męski. A jeżeli w drzewie wierzchołek odrąbać albo uszkodzić, to korzenie również cierpią. Podobnie społeczeństwo odczuje brak mądrych starców i będzie niedomagać. Starość odznacza się zrównoważeniem, refleksją i filozoficznym światopoglądem.

Tarnawski uważał, że najgorsze w starości jest przekonanie, że jest się niepotrzebnym. Twierdził, że na higienę nigdy nie jest za późno, ponieważ ustrój człowieka odnawia się i odradza niemal do samego końca, o ile człowiek ma wolę, chęć życia i działania. W swoim zakładzie na bramie zawiesił napis „Władaj sobą”, co w sposób szczególny miało przypominać kuracjuszom, że to od nich samych w dużym stopniu zależy ich stan zdrowia, a sroga dyscyplina w zakładzie i potem w życiu tylko temu służy.

„Władaj sobą” znaczyło: kontroluj swój organizm, nie obżeraj się, kończ posiłek z lekkim niedosytem, pij dużo wody i co pewien czas stosuj głodówkę, bo post jest dobrodziejstwem¹. Chciał stworzyć wzór, który pacjent miał naśladować we własnym życiu. Dążył do tego, aby trafiający do zakładu przemienili swoje życie. Tarnawski twierdził, że przyroda daje nam takie warunki, że jeśli je wykorzystamy w pełni, to wystarczą one, aby uczynić nas zdrowym. Skutkiem takiego podejścia było czyste przyrodolecznictwo w zakładzie, gdzie nie używano leków, poza ciężkimi schorzeniami. Według Tarnawskiego człowiek powinien pracować nad swoim ciałem i duchem zwracając uwagę na powietrze, odżywianie, ruch, higienę skóry, głowę, gardło i krtań oraz higienę nerwów i zmysłów.

„Tak ośrodek ruchu jak procesów psychicznych są bliskimi sąsiadami w tzw. szarej istocie mózgu i są związane wielką ilością nerwowych połączeń, dlatego praca mięśni i praca umysłu oddziałują wzajemnie na siebie i jedna drugą pobudza”, pisał. Zarówno miłość, jak i relacje rodzinne oraz przyjacielskie, a także umiarkowana praca domowa i społeczna, umożliwiają starcowi pozostanie w dobrej kondycji. Zmora starości jest nuda. Tarnawski zauważył, że nie dopada ona chłopów czy robotników, tylko inteligencję. Życie ludu wedle praw natury

¹ <http://www.gp24.pl/apps/pbcs.dll/article?AID=/20131105/HISTORIA04/131029975> z 03.02.2015.

i praca fizyczna dają zdrowie ciału i nerwom.

Nagderliwość spowodowaną brakiem zrozumienia przez otoczenie, chorobę i brak energii zaleca szlachetne milczenie i obcowanie z własnymi myślami oraz medytacje. Syn Apolinarego Tarnawskiego, Wit, uważa, że ojciec jego stworzył podwaliny pod polską geriatrię i wyprzedził światową, a „Higien starości...” stanowiła prekursorskie i jedyne dzieło w swoim rodzaju.

Stowarzyszenie Eleusis a kontekst Wspólnoty Kundaliniego

Wspólnota Kundaliniego była grupą ezoteryczną, jednym z najmniej znanych zrzeszeń tego rodzaju w Polsce. Założył ją Kundalini (pseudonim) urodzony w roku 1941 pod Wilnem, który w czasie wojny przyjechał z matką do Polski. Podobieństwo jego sposobu myślenia do ideologii, którą kierowało się stowarzyszenie Eleusis, wzięło swój początek ze znajomości Adama Wodziczki, członka Eleusis, który był związany z pierwszym mistrzem Kundaliniego. Stąd właśnie w swojej działalności Kundalini również odnosił się do mesjanizmu, ćwiczeń jogi, abstynencji od używek, inspiracji dziełami Platona, przekształcenia narodu oraz ekologii.

Kundalini, podobnie jak Lutosławski, planował skupić się na kształtowaniu elit narodu. Pracę wewnętrzną nad sobą traktował jako przygotowanie do zewnętrznej służby społecznej, a w opanowaniu ciała m.in. poprzez posty, nierzadko długotrwałe, widział szansę na wzmocnienie woli. Braterstwo i karność miały stać się szeroko rozwiniętymi cnotami społecznymi. Członkowie obu zrzeszeń zobowiązani byli pisać cotygodniowe sprawozdania, a wzór osobowy, jaki obrał Lutosławski mógł mieć wpływ na pierwotną formację Kundaliniego.

Cztery główne życiowe doświadczenia Kundaliniego miały ogromny wpływ na jego osobowość. Po pierwsze była to choroba Heinego-Medina, która tymczasowo

przykuła go do wózka. Odrzucenie przez grupę rówieśniczą zmotywowało go do katorżniczej pracy fizycznej i intelektualnej.

Dzięki wyteżonym ćwiczeniom fizycznym nie tylko wstał z wózka, ale też został pionierem polskiej kultury styki. Choroba przyczyniła się do drugiego przełomowego zdarzenia, mianowicie bardzo wierzący dotychczas Kundalini, stracił wiarę i zapisał się na dwuletni Wieczorowy Uniwersytet Marksizmu i Leninizmu. Następnie w połowie lat 60. zetknął się z ezoteryczną tradycją Bo Yin Ra - duchowe imię Josepha Antona Schneiderfranka (1987-1943), niemieckiego malarza i autora kilkudziesięciu książek. W swojej twórczości nauczał dróg powrotu człowieka do sfery duchowej, która jest formą pierwotną istnienia człowieka. Jedyne w sobie można znaleźć Boga - istotę jaźni duchowej człowieka; należy go sobie samemu w sobie ukształtować, a instrumentem, który temu służy jest słowo. Z tego powodu niemiecki mistyk pisał książki o tematyce duchowej, które poprzez wpływanie na jaźń, miały ułatwić czytelnikowi dotarcie do Boga na przykład poprzez śpiewanie mantr.

Ostatnim znamienym wydarzeniem w życiu Kundaliniego miało być osiągnięcie oświecenia w roku 1977, kiedy pod wpływem praktyk jogicznych, pobudzających energię kundalini poczuł, że posiada misję i rozpoczął nauczanie. Opuścił żonę i syna, wyruszył w podróż po Polsce. Nie uformował wówczas trwałej grupy uczniów. W 1982 po raz pierwszy użył pseudonimu Kundalini podczas obozu szkoleniowego, na którym zdobył uprawnienia instruktora jogi. Imał się różnych działań związanych z ruchem hipisowskim i działalnością proabstynencką, a także z imprezami młodzieżowymi.

Wprowadzając swoich uczniów do różnych organizacji młodzieżowych, stał się współtwórcą szerszego środowiska kultury alternatywnej „Mandragora”. Jako nauczyciel jogi m.in. na AWF w Poznaniu

skupiał wokół siebie głównie studentów i uczniów oraz zagubioną młodzież uwikłaną w narkomanię oraz kontrkultury.

Na początku lat 90. działalność grupy skupiała się głównie na ekologii oraz człowieku i zdrowiu: propagowała zdrowe żywienie, kulturę fizyczną, odrzucała wszelkie używki. Połowa lat 90. to czas największej liczebności grupy, sam Kundalini natomiast zaczął stopniowo wycofywać się z działalności i pozostając w jej cieniu, jednocześnie będąc nauczycielem. Rok 1995 przyniósł kryzys we wspólnocie: odeszło wielu jej członków i w końcu rozwiązano grupę, a spora ilość jej aktywistów wraz z Kundaliniem opuściła Polskę.

Grupa Kundaliniego była grupą mesjanistyczną: on sam ogłosił się mesjaszem kontynuującym tradycje Buddy i Jezusa. Jego celem było przekształcenie świata doczesnego, do czego prowadzi m.in. wspólnota zorganizowana w sposób silnie hierarchiczny. Sam Kundalini określał swoją doktrynę jako syntezę prakseologii z mistycyzmem, a narzędziami wspomnianej przemiany świata stały się polityka i biznes, zabiegał o względy partii i Kościoła.

W grupie Kundaliniego podstawową formą organizacyjną była relacja mistrz-uczeń oraz kobieta-mężczyzna. Relacja mistrz-uczeń charakteryzuje się bezwzględnym posłuszeństwem, ufnością, szczerością i autentycznością ucznia wobec mistrza. Mistrz uczy oraz wychowuje. Podstawową metodą rozwoju duchowego w grupie Kundaliniego jest guru-joga. Wpływ mistrza na życie ucznia był nieograniczony we wszelkich sferach życia.

Relacja kobieta-mężczyzna polega dokładnie na tym samym, co mistrz-uczeń, gdyż od kobiety wymaga się bezwzględnego posłuszeństwa, autentyczności oraz troski o wypełnianie wszelkich potrzeb mężczyzny. Wspólnota była przekonana o niezbędności małżeństwa dla rozwoju duchowego, ale zakładała, że rozwój duchowy kobiety

podlega innym prawom niż mężczyzny oraz, że kobieta nie może za życia uzyskać pełnego mistrzostwa poznania kosmicznego, świadomej obecności w świecie duchowym.

Kundalini w swej działalności inspirował się różnymi źródłami i osobami, m.in. Gurdżijewem i sufizmem, skąd zaczerpnął wzorzec roli społecznej mistrza, czego nie znajdował ani w Eleusis ani u Bo Yin Ra. To właśnie Gurdżijew umocnił Kundalinię w przekonaniu o słuszności i niezbędności relacji mistrz-uczeń. Poglądy Gurdżijewa stały się inspiracją w obszarze zachowania przytomności umysłu, bezwzględności wobec uczniów, wyższości doświadczenia emocjonalnego nad intelektem oraz pracy również fizycznej.

W swojej całej działalności studiował hatha-jogę i inne, przede wszystkim jednak kundalini-jogę. Swoich uczniów gromadził poprzez zajęcia hatha-jogi i wykłady na temat filozofii Wschodu, która w jego wydaniu miała kształtować codzienne życie słuchaczy, a zatem nie być praktyką oderwaną od codzienności, ale „jogą życia”, ułatwiającą radzenie sobie z najważniejszymi problemami życiowymi.

Kundalini stosował różne instrumenty dydaktyczne oraz formy pracy nad sobą: dieta, kultura fizyczna (ćwiczone m.in. tai-chi, hatha-jogę, gimnastykę ogólną, sztuki walki) czy samokontrola myśli. Sięgał także do literatury naukowej z dziedzin filozofii, psychologii, historii, prakseologii. Interesowała go fantastyka naukowa, a w niej szczególnie wiedza z zakresu psychologii i nauk społecznych. Nieobce były mu tarot, astrologia, kabała, chasydyzm, bioenergoterapia i inne.

Post wyzwala ducha

Wincenty Lutosławski w roku 1923 ponownie wydaje „Rozwój potęgi woli” w nieco zmienionej treści. Zmiany te dotyczą nie tylko poszerzenia treści o nowe, ale

również jego podejścia do ćwiczeń jogi. Autor wskazuje na to, że wszystkie dziewięć rozdziałów z pierwszego wydania są mniej przydatne w ćwiczeniu woli niż trzy nowe z ostatniego wydania. Do nowego wydania dodaje obszernie rozdziały o zastosowaniach szczegółowych dla dzieci i młodzieży, kobiet, robotników oraz artystów i uczonych, o postach, modlitwie i służbie Bożej.

Lutosławski mówi: „*Te prawdy ducha, które wyzwalają z jarzma niewoli cielesnej, usiłowałem streścić w ostatnich trzech rozdziałach niniejszego wydania i przez to dopiero przyswoiłem myśli narodowej dzieło, poczęte z obcego ducha. Pisząc je osiemnaście lat temu jeszcze nie znałem potęgi postu i modlitwy, a choć byłem już nawrócony na wiarę chrześcijańską, choć uprawiałem praktyki kościoła, nie miałem jeszcze tego bogatego doświadczenia Łaski, które się dla mnie zaczęło w 1913-ym roku, gdym osiadł w dolinie Arwy, w Barby, jakby w arce zbudowanej w przeczuciu mającego nastąpić potopu*”. Lutosławski stwierdza po latach, że swoje wyleczenie zawdzięcza nie ćwiczeniom, lecz Łasce Opatrzności, która pokierowała jego życiem tak, że najpierw poznał wschodnie ćwiczenia i tradycje, a następnie docenił wiarę w Chrystusa i jego nieustanną obecność w życiu człowieka. Z czasem, jako istotnie ważniejsze od ćwiczeń wymienia post, modlitwę i służbę Bożą. Ostatnie trzy rozdziały najnowszego „Rozwoju potęgi woli” dają wskazówki na zapewnienie zdrowia, siły i pogody ducha każdemu, kto chce pracować nad sobą i służyć bliźnim.

Czytelnik ostatniego „Rozwoju potęgi woli” dostrzeże, że autor zarówno w rozdziale o oddychaniu, jak i w ćwiczeniach dodaje wzmianki o modlitwach, jakie powinien wypowiadać podczas wykonywania ćwiczeń. Są to odezwy do Jezusa, Chrystusa i Maryi. W Opatrzności pokłada wielkie nadzieje na powodzenie życiowe, twierdzi, że „kto chce zająć najdalej, nie powinien się

zanadto śpieszyć, lecz wierzyć, że Opatrzność daje mu w każdej chwili najlepsze warunki dla rozwoju duchowego”.

Wierzy, że wszystko na świecie jest dobrze urządzone i ma swoje właściwe miejsce. Zachęca do ufności w opatrzność, ta wiara pomaga najlepiej rozwijać własne siły, czego warunkiem jest ufność i życzliwość dla wszystkich istot. Uduchawiając wszelkie życiowe czynności, wznosimy się na wyższy poziom funkcjonowania i żyjemy w poczuciu sił nadprzyrodzonych. Odczuwamy działanie najwyższych źródeł życia i zmieniamy ciało tak, aby stało się narzędziem ducha. Aby osiągnąć to zamierzenie, należy modlić się po cichu w duchu wykonując wszelkie czynności i tym samym poddawać się nieustannemu boskiemu działaniu. Działanie to chroni od nałogów cielesnych i duchowych, cierpień i błędów oraz rozprzestrzenia szczęście.

Nawet w kontekście postu odnosi się Lutosławski do Chrystusa poszczącego na pustyni oraz do Starego Testamentu, w którym to w Aktach Apostolskich i Listach św. Pawła ma być wiele o nim wzmianek. Post ma być antidotum na wszelkie trudności teoretyczne i praktyczne oraz problemy ze zrozumieniem czegoś lub podjęciem decyzji. Zastosowanie go ma dać jasność umysłu i lekkość myślenia. Nawet Chrystus miał wskazać apostołom, że tylko postem i modlitwą mogą wygonić złego ducha.

Nie tylko w religii chrześcijańskiej post wskazywany jest jako najskuteczniejsza metoda zbliżenia się człowieka do Boga oraz wyzwolenia z niewoli ciała, ale również w wielu innych religiach. Post ma jednak głębsze duchowe znaczenie. Oczyszcza od nagromadzonych nieczystości, które obarczając ciało tłumią również ducha. Post wyzwala więc ducha i uwalnia jaźń, która uzyskuje władzę nad ciałem. Post prawdziwy wymaga natchnienia oraz otwiera nas na otrzymywanie natchnień.

Istnieje taki stan świadomości, w którym człowiek pokornie szukający światła i siły, dochodzi do pełni zrozumienia samego siebie i poznania środków do celu wiodących. Zewnętrzną cechą tego stanu jest zaniechanie jada i zupełna wolność od pokus nieczystości, a zarazem doskonale zdrowie cielesne. Środkiem zaś głównym, który ułatwia zdobycie takiej pełni życia i wszechmocy woli jest modlitwa.

Dochodzimy tutaj do najważniejszej kwestii, jaką Lutosławski porusza w ostatnim wydaniu „Rozwoju potęgi woli”- modlitwy. Po pierwsze zwraca szczególną uwagę na umiejętność otwarcia się na to, co mówi do nas Bóg. Aby to osiągnąć człowiek powinien wiernie służyć Bogu, wypełniać jego przykazania oraz świadomie dążyć do Królestwa Bożego. Aby zasmakować prawdziwej modlitwy musimy się do tego przygotować, mianowicie pozbyć się próżności i chęci władzy nad innymi, nieczystości i chciwości zysku oraz wszelkich zachcianek, a także usilnie pytać Boga o jego wolę – uważał Lutosławski.

Jego stowarzyszenie Eleusis powstało w celu ukształtowania nowych, silnych moralnie Polaków, którzy przyczynią się do odrodzenia nie tylko Polski, ale i ludzkości. Cel ten miał zostać osiągnięty poprzez propagowanie poczwórnej abstynencji, stosowanie się do wskazówek zawartych w pismach wieszczów i pogłębienie religijności. Niewątpliwie stowarzyszenie wzbogaciło ruch wyzwolenczy, jednak w okresie międzywojennym prawdopodobnie związek zamknął się, a na pewno utracił siłę przyciągania

Fragment pracy dyplomowej Karoliny Baldys, absolwentki Psychosomatycznych Praktyk Jogi - „Joga a sprawa narodowa na początku XX wieku w kontekście Towarzystwa Patriotyczno-Religijnego Eleusis”.

Bibliografia:

1. Iyengar B.K.S., *Światło jogi*, Wydawnictwo Virya, Warszawa.
2. Kaczmarek K., *Instytut Socjologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Wspólnota Kundaliniego. Rys historyczno-religioznawczy*, NOMOS 59/60 (2007).
3. K.M.Kaczmarek, *Guru-uczniowie wspólnota*, Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2010.
4. Kunalayananda S., Vinekar S.L., *Joga, Indyjski System Lecznicy. Podstawowe zasady i metody*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1971.
5. Kwiatek J., *„Eleusis” na Górnym Śląsku w latach 1903-1914*, Instytut Śląski w Opolu, Opole 1991.
6. Lutosławski W., *Rozwój potęgi woli. Leczenie siłą woli*, Wydawnictwo Horyzont, Koszalin.
7. Lutosławski W., *Rozwój potęgi woli*, 3 ulepszone wyd., Księgarnia Stowarzyszenia Nauczycielstwa Polskiego, Wilno 1923.
8. Podgórska T., *Stowarzyszenie Patriotyczno-Religijne Eleusis w latach 1902-1914*, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1999.
9. Tarnawski A., *Higiena starości i starzenia się*, Polska Fundacja Kulturalna, Londyn 1990.
10. Tarnawska R., Tarnawski A., Kosowska *Kuchnia Jarska*, Wydawnictwo M.AARCTA w Warszawie, Warszawa 1929.
11. *Mickiewicz mistyczny*, red. Andrzeja Fabianowskiego i Ewy Hoffmann-Piotrowskiej, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2005.
12. <http://gosc.pl/doc/1638352.Filareci-milosnicy-cnot>
13. <http://www.gp24.pl/apps/pbcs.dll/article?AID=/20131105/HISTORIA04/131029975>
14. <https://repozytorium.amu.edu.pl/jspui/bitstream/10593/4619/1/Kamil%20Kaczmarek%20Wspolnota%20Kundaliniego.pdf>

Iwona Skrzyszewska

W krainie bez dróg

Patańdźali i Krishnamurti – dwie osobowości, które dzieli tysiąc lat, ale których przekaz jest zaskakująco zbieżny.

Jiddu Krishnamurti, wychowany w rodzinie bramińskiej z tradycjami, wykształcony w świecie zachodnim, uznawany przez autorytety naukowe, przybliżył filozofię i naukę hinduizmu zawartą w „Jogasutrach” Patańdźalego współczesnym, zarówno w Europie, Stanach Zjednoczonych, jak i w Indiach. Treści Wschodu zawarł w języku Zachodu.

Język Krishnamurtiego jest prosty, zrozumiały dla przeciętnego odbiorcy, unika trudnych sformułowań, nie tworzy terminologii, nie wplata nazw z sanskrytu, nie odwołuje się do żadnej ideologii, ani religii, sam też nie chce takich tworzyć. Jego słowa trafiają do ludzi, o czym świadczą tłumy uczestniczące w spotkaniach na całym świecie.

Wybór prostego przekazu jest celowy, jest odżegnanie się od systemów, od wszystkiego co wiąże i zakłóca czysty odbiór. Jest manifestacją odejścia od języka naukowego, gdzie każda kolejna filozofia, religia tworzy własne terminologie, co utrudnia przeciętnemu odbiorcy odnalezienie istoty rzeczy. „Porozumieć się między sobą, nawet gdy znamy się ze sobą jest niezwykle trudno” – stwierdza Krishnamurti. Zwraca uwagę, iż zarówno nadawca (nauczyciel) czy odbiorca (uczeń) muszą znać ten sam

kod, być na tym samym, bądź zbliżonym poziomie świadomości. Myśl, iż kiedy uczeń dojrzeje, znajdzie nauczyciela, jest tego odzwierciedleniem. Wypowiedzi autora „O konieczności przemiany” są wielowarstwowe, można je odczytać jedynie jako moralizatorskie pouczenia, ale dojrzały czytelnik znajdzie głębokie prawdy o charakterze fundamentalnym, wspólne dla



Jiddu Krishnamurti Źródło: en.wikipedia.org

filozofii Wschodu i Zachodu.

Na osobowość Krishnamurtiego wpływ miało urodzenie, trening osobowości, związki z Towarzystwem Teozoficznym, śmierć najbliższych mu osób: matki i brata. Krishnamurti powiedział o sobie: „Prawdziwe przebudzenie nastąpiło w Indiach w latach 1947-1948”. Mędrcy hinduscy, panditowie z Maharasztry uznali go za Przebudzonego w 1948 r., panditowie z Varanasi dziesięć lat później. Zasadnicza zmiana osobowości, postawy i nauki nastąpiła w latach 1947-1948.

Krishnamurti przemawia 16 kwietnia 1947 r. w Madrasie, mówi o potrzebie przemiany pojedynczego człowieka, o „rewolucji uczuć i myśli”, o transformacji świadomości poszczególnych jednostek - tylko tak można zmienić świat. Zmieniając siebie zmienimy świat. Nie może być odrodzenia w świecie zanim nie przetworzymy wpiers siebie. Wskazuje, że świat zewnętrzny jest

wynikiem naszego wnętrza. Wojny, kataklizmy mają swoją przyczynę w człowieku, w nieodpowiednich myślach, pragnieniu zawładnięcia innymi.

„Zdajemy sobie dobrze sprawę z chaosu i cierpienia, jakie panują w nas samych i wokół nas. Chaos ten, z punktu widzenia politycznego i społecznego, nie jest przejściowym kryzysem, jakich wiele bywało w historii, lecz przełomem o wyjątkowej doniosłości. W różnych okresach historii miewaliśmy wojny, ekonomiczne zastoje i wstrząsy społeczne. Dzisiejszego kryzysu nie można porównać do tamtych, powtarzających się co pewien czas zaburzeń, gdyż nie jest on zjawiskiem zachodzącym w jakimś poszczególnym kraju, ani też wynikiem jakiegoś jednego systemu, religijnego czy społecznego; jest to katastrofa sięgająca samej istoty wartości i znaczenia człowieka (...) Aby móc stan dzisiejszy zrozumieć, musimy sami przejść rewolucję uczuć i myśli. Bowiem nie tylko zewnętrzne wypadki - jakkolwiek straszne były i wstrząsające - spowodowały obecny chaos i mękę; są one raczej wynikiem chaosu i nędzy wewnątrz nas”.

Patańdzali, „Jogasutry”

„Joga” oznacza „nałożenie jarzma”, „ujarzmianie” i „ujarzmienie” „okiełzanie”; „łączenie się” i „połączenia”. W religii i filozofii termin ten oznacza osiągnięcie stopnia doskonałości duchowej w postaci wyższego stanu świadomości. Ujarzmienie zjawisk świadomościowych i połączenie z Bogiem osobowym lub ponadosobowym absolutem. Joga oznacza również wszelką praktykę duchową, wszelką formę doskonalenia się, duchowego, wewnętrznego, wszelką praktykę zmierzającą do urzeczywistnienia ideałów doskonałości. Jej celem jest wskazanie praktycznej drogi zmierzającej do przekształcenia świadomości i osiągnięcia wolności absolutnej.

Sutra II.34.

„Słabości – krzywdzenie itd. czynione, nakłanianie do nich, pochwalanie ich – następstwem żądy, gniewu, zaślepienia; drobne, średnie, wielkie; bezkresnym ich owocem – cierpienie, niewiedza” – oto stosowne przeciwdziałania. [Stosowanie przeciwdziałania polega na rozmyślaniu, kontemplowaniu, że cierpienie i niewiedza są niekończącym się skutkiem słabości, których naturą jest skłonność do krzywdzenia itd., jeśli są urzeczywistnione, jeśli się nakłania kogoś do ich urzeczywistnienia lub się je pochwała – będących następstwem żądy, gniewu lub zaślepienia – czy to dotyczą krzywdzenia itd. w małym stopniu, w średnim, czy w wielkim]

Sutra II.35.

Po ugruntowaniu się w niekrzywdzeniu w jego obecności ustaje wrogość. [Gdy jogin ugruntuje się w cnocie niekrzywdzenia, w jego obecności ustają wszelkie akty wrogości ze strony innych istot]

Nieodpowiednie, niewłaściwe myśli, rodzące się z chciwości, złości, są czynnikiem napędzającym ludzkie działanie, możemy je wywoływać lub akceptować u innych. Przeradzają się w cierpienie i są przyczyną chaosu wewnątrz nas jak i na zewnątrz. Dlatego należy pielęgnować właściwe myśli i pracować nad wewnętrzną przemianą.

Wskazuje na pracę nad świadomością i poczucie jedności z otaczającym światem, wpływem pojedynczej jednostki na innych i na zjawiska otaczające, wyzbyciem się egoizmu i pragnienia zaspokojenia własnych potrzeb, nawet jeśli jest to pomoc innym, która to niejednokrotnie prowadzi do zadowolenia siebie. Do przemiany prowadzi konieczność zrozumienia siebie, przetransformowania świadomości, odkrycia (czystego widza

sutra I.3.), powściągnięcia zjawisk świadomościowych (sutra I.2.), poruszeń i dotarcia do czystego widza.

„Odrodzenie może przyjść tylko wówczas, gdy człowiek, jako jednostka, jasno zrozumie, jakie czynniki ograniczają jego myśl i uczucia. Ograniczenia te sami sobie stwarzamy, bowiem cała nasza umysłowość wciąż dąży do zabezpieczenia się, za pomocą własności, rodziny, idei czy wierzeń. Owo psychologiczne zjawisko nieustannego dążenia do bezpieczeństwa wytwarza konieczność doskonalenia i pomnażania przedmiotów - wytworów myśli i rąk. Przedmioty, podobnie jak imię, rodzina, wiary i przekonania, nabierają ogromnego znaczenia, gdyż w nich szukamy zadowolenia i szczęścia, a gdy nie mogą nam tego dać, myśl stwarza sobie inne, wyższe formy wierzeń i zabezpieczeń się.

Ale dopóki wciąż dążymy do własnej ochrony i bezpieczeństwa, na zrozumienie istotnego stosunku człowieka do człowieka nie ma miejsca; stosunek ten sprowadza się wówczas do szukania własnej przyjemności i zadowolenia, a nie jest procesem odkrywania siebie.”, mówi Krishnamurti w Madrasie.

Sutra I.2.

I.2. Joga – powściągnięciem zjawisk świadomości. [Joga jest to powściągnięcie zjawisk świadomości]²

Krishnamurti dostrzega zagubienie człowieka współczesnego w kłębowisku: myśli, pragnień, dążeń do osiągnięcia satysfakcji z zjawisk zewnętrznych. Wskazuje, że świadomość ludzka nie jest refleksyjna, chaos myśli, wrażeń i uczuć

2 Jogasutry przypisywane Patańdzalemu i Jogabhaszja czyli komentarze do Jogasutr przypisywane Wjasie. *Klasyczna joga indyjska*. Z sanskrytu przełożył, przypisami opatrzył, wstępem poprzedził L. Cyboran. Warszawa 2014. s.138.

zmierza co chwila w innym kierunku. Celem powinno być „odkrywanie siebie,” tylko tak można prawdziwie poznać. (Patańdzali, sutra I.3)

Człowiek, według Krishnamurtiego, kieruje się pragnieniem doznawania przyjemności, szuka w kontaktach z innymi tylko samozadowolenia, kieruje się żądzą posiadania, dominowania, to staje się przyczyną konfliktów, te z kolei rodzą przykrości i pragnienie dalszego poszukiwania przyjemności.

„Czyż nie szukanie własnej przyjemności? Jeśli nie spodobał się wam, postaracie się mnie pozbyć, jakimkolwiek sposobem, a jeśli się spodobał, jesteście gotowi mnie przyjąć za sąsiada, przyjaciela, żonę lub nauczyciela. (sutra II.7. pragnienie rodzi się w następstwie przyjemnych doświadczeń)

Czyż nie jest to niezaprzeczalnym faktem?. Szukamy takich kontaktów z ludźmi, które dają nam przyjemność, a jeśli jej nie znajdujemy, lub odmawiają jej nam, odwracamy się i szukamy gdzie indziej; staramy się o rozwód lub znosząc niechętnie to, co jest, gonimy za zadowoleniem w innym kierunku; (sutra II.8. awersja to wynik doświadczonego cierpienia) zmieniamy nauczyciela, wstępujemy do innej organizacji itd.

Rzucamy się od jednego stosunku do drugiego, zanim nie znajdziemy takiego, który da nam zadowolenie, wygodę, spokój itd. Ale gdy w stosunkach z ludźmi szukamy tylko samozadowolenia, konflikt staje się nieunikniony. Gdy chodzisz na zabezpieczenie się, zaasekurowanie pewności, która nam się stale wymyka, zjawia się walka o posiadanie danego człowieka, o władzę nad nim, a w ślad za nimi męka zazdrości i niepewności.

Żądza posiadania, agresywne żądania, chęć psychologicznego zabezpieczenia się i uciechy, są zaprzeczeniem miłości.”, uważa Krishnamurti. Wskazuje na udreki: brak możliwości zaspokojenia własnych pragnień, wygod. Jeśli jakies

przeżycie jest przyjemne lub pozytywne, właściciel czuje doń przywiązanie, jeżeli jest nieprzyjemne lub negatywne odczuwa wstręt i poszukuje dalej. W każdej z tych sytuacji chodzi o wzmocnienie poczucia własnego ego.

Taka konstrukcja osobowości żyje własnym bytem. Ważne, by umieć rozpoznać prawdziwe przyczyny cierpienia, by móc je naprawić i uniknąć w przyszłości. Awersja to niewidzenie różnicy pomiędzy czystym widzem a ego, przez co nieszczęście przenosimy dalej, identyfikując się z nieprzyjemnym doznaniem.

Krishnamurti mówi o znaczeniu zbiorowej łączności, o zbiorowej świadomości i wzajemnym wpływie na siebie, o stosunku do otaczającego świata i współzależności.

„Zrozumienie istotnych stosunków pomiędzy ludźmi jest niezmiernie ważne. Nie ma życia w odosobnieniu. Istnieć znaczy być w pewnym stosunku do wszystkiego co nas otacza; nie ma istnienia bez związków i stosunków. (sutra IV.5.) Każdy stosunek składa się z wyzwania i odpowiedzi.

Wzajemne stosunki ludzi stanowią społeczność; nie jest ona niezależna od nas, tłum nie jest czymś samoistnym od nas oddzielnym, jest wytworem naszym, naszego stosunku do innych.

Stosunki i związki tworzą się ze świadomości wzajemnego oddziaływania na siebie. Na czymże opierają się one wśród nas? Mówimy, iż na współzależności i na wspomaganii się wzajemnym; ale poza sentymentalnym parawanikiem, który przed sobą stawiamy, co jest ich aktualnym, konkretnym podłożem? – relacje między ludźmi wpływają na siebie nawzajem, jesteśmy odpowiedzialni za nie”, uważa Krishnamurti.

Sutra IV.5.

Przy zróżnicowaniu przejawu jedna świadomość porusza liczne.

[Ponieważ jest zróżnicowanie przejawu tych licznych świadomości, to wyjaśnia się je w ten sposób, że jogin wytwarza jedną świadomość, która porusza liczne świadomości]

Sutra II.34.

„Słabości – krzywdzenie itd. czynione, nakłanianie do nich, pochwalanie ich – następstwem żądy, gniewu, zaślepienia; drobne, średnie, wielkie; bezkresnym ich owocem – cierpienie, niewiedza” – oto stosowne przeciwdziałania. Krishnamurti zwraca uwagę, iż człowiek swój wewnętrzny ból i cierpienie przenosi na świat. Społeczność, z całym jej gwałtem i upodleniem, jest to projekcja nas samych.

„Bowiemy czym my jesteśmy, tym jest świat; nie może być odrodzenia w świecie, zanim nie przetworzymy wpięrow siebie. My jesteśmy światem i nie ma świata bez nas”.

Relacje z innymi, uwikłanie w stosunki, związki, sprzeczności dają nam możliwość odkrywania siebie - pisze Krishnamurti.

„Jakież więc mają znaczenie nasze związki z ludźmi? Obserwując siebie w stosunkach z ludźmi, czyż nie dostrzeżemy, iż są one procesem odkrywania siebie samych? Czyż nie odsłania nam naszego stanu kontakt z innym człowiekiem, jeśli tylko jasno zdajemy zeń sprawę? A więc stosunki i związki moje z ludźmi są odkrywaniem siebie, stają się pomocą w samowiedzy; uciekamy od tych, które odsłaniają nam nieprzyjemne, niepokojące myśli i czyny, do innych, które łagodzą i dają nam wygodę.

A przecież te, które się opierają na wzajemnym zadowoleniu, mają tak małą wartość, i odwrotnie, cenne są te, w których odkrywamy siebie.”, mówi w Madrasie.

Sutra IV.24

IV.24. Chociaż ona pstrokata od niezliczonych wasan, służy dla innego – z powodu tworzenia kombinacji [Chociaż ona jest pstrokata od niezliczonych wasan, to jednak służy komuś innemu, ponieważ stanowi kombinację]

Nasz stosunek do innych jest naszym własnym zwierciadłem. Podstawowym celem istnienia świata zjawisk jest odzwierciedlenie prawdziwej natury czystego widza. Krishnamurti podkreśla konieczność świadomego życia w terażniejszości ona jest „bramą przez, którą przychodzi zrozumienie. Obserwacja czynów i związków z innymi i jasna świadomość uwolniona od stworzonych przez siebie (ego) obrazów rzeczywistości, prowadzi do samopoznania i prawdy.

„Bez samowiedzy nie może istnieć prawdziwa myśl; a myśl zgodna z prawdą może zaistnieć w każdym z nas tylko wtedy, gdy widzimy jasno nasze codzienne czyny, myśli i uczucia. W takim jasnym, spokojnym zdawaniu sobie sprawy, bez cienia potępienia, usprawiedliwiania, czy też utożsamiania się, każda myśl może być zrozumiana i doprowadzona do swego końca. Tym sposobem, tj. przez wolną od wyborów, jasną świadomość umysł oswobadza się od wszelkich stworzonych przez siebie więzów i przeszkód; tylko w tym stanie wolności może zaistnieć prawda.”³(...)

Wolność od znanego

Zrozumienie samego siebie jest początkiem mądrości. W „Jogasutrach” również najważniejsze jest wejrzenie do środka, oddzielenie zjawisk świata zewnętrznego od wewnętrznego, autorefleksja.

3 J. Krishnamurti. *Nowe podejście do życia. Przemówienie radiowe w Madrasie 16 kwietnia 1947*. Przeł. Wanda Dynowska. www.jkrishnamurti.republika.pl/1947.madras-bombay.htm

„My, ludzkie istoty, jesteśmy tacy, jakimi byliśmy przez miliony lat: chciwi, zawistni, agresywni, zazdrośni, niespokojni i zrozpaczeni, czasami z przebłyskami radości czy miłości. Jesteśmy prawdziwą mieszaniną nienawiści, strachu i łagodności; jest w nas jednocześnie i przemoc, i pokój. Dokonano zewnętrznego postępu od wozu zaprzęzonego w konie do odrzutowca, ale pod względem psychologicznym człowiek nie zmienił się. Strukturę społeczeństwa na całym świecie tworzą ludzie, a zewnętrzna struktura społeczeństwa jest rezultatem wewnętrznej, psychologicznej struktury naszych ludzkich powiązań, gdyż poszczególne jednostki są wynikiem całego doświadczenia, wiedzy i postępowania człowieka. Każdy z nas jest magazynem całej przeszłości. Jednostka jest człowiekiem, a ten całą ludzkością. Cała historia człowieka jest w nas zapisana”, pisze Krishnamurti w „Wolności od znanego”.

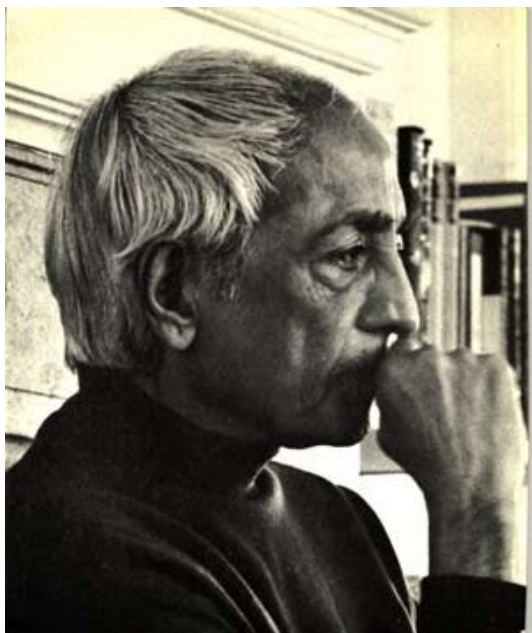
Każdy z nas ponosi odpowiedzialność za każdą wojnę, gdyż sami jesteśmy agresywni, egoistyczni, przepojeni szowinizmem, ideologiami i uprzedzeniami. To wszystko nas dzieli. Stanowimy część tego potwornego społeczeństwa wraz z jego podziałami, szpetotą, brutalnością i zazdrością, ponieważ przyczyniamy się do tego wszystkiego naszym codziennym życiem. Dopiero wtedy zaczniemy działać, gdy zdamy sobie sprawę - i to nie rozumowo, ale naprawdę, tak jak rozpoznajemy, że jesteśmy głodni lub że cierpimy z powodu bólu - iż jesteśmy odpowiedzialni za cały istniejący chaos i nędzę.

Krishnamurti wskazuje na konieczność przemiany człowieka. *„Czy potrafimy więc, wy i ja, dokonać w sobie - bez jakiegokolwiek zewnętrznego wpływu, bez przekonywania, bez strachu przed karą - dokonać w samej treści naszej istoty całkowitej rewolucji, przeobrażenia, tak abyśmy już nie byli brutalni, gwałtowni, współzawodniczący, niespokojni, lękliwi, zazdrośni, zawistni, ale*

byśmy byli wolni od przejawów swej natury zbudowanej przez zepsute społeczeństwo, w którym toczy się nasze codzienne życie?”

W „Jogasutrach” poprzez koncentrację, medytację i zjednoczenie osiąga się podobnie opisany stan. Działania uświadomionego wykraczają poza dobro i zło, podczas, gdy czyny innych ludzi mogą być dobre i złe.

W 1929 roku Krishnamurti złożył oświadczenie: „prawda jest krainą bez dróg”. Powtarzał tę myśl przez następne półwiecze, podkreślając, że nie prowadzi do niej żadna religia, żaden nauczyciel. Odrzucając zewnętrzny autorytet guru, wskazuje na najgłębszą sferę umysłu jako prawdziwego, indywidualnego, osobniczego przewodnika.



Jiddu Krishnamurti. Źródło: <http://bitly.pl/BJoYX>

W „W wolności od znanego” znajdziemy: „Do prawdy nie wiodą żadne ścieżki, bo to jest pięknem prawdy, że jest ona żywa. Ścieżka może prowadzić do rzeczy martwej, gdyż rzecz martwa tkwi w jednym miejscu, jest statyczna. Gdy ujrzenie, że prawda jest czymś żywym, poruszającym się, nie znającym spoczynku, że nie ma ona

świątyni, meczetu czy kościoła, że nie może was do niej zaprowadzić żadna religia, żaden nauczyciel, żaden filozof, nikt w ogóle, wtedy też zrozumiecie, że żywym elementem prawdy jest to, czym obecnie jesteście - wasz gniew, wasza brutalność, wasza przemoc, rozpacz, cierpienie i smutek. Zrozumienie tego wszystkiego jest prawdą i możecie ją pojąć tylko wtedy, gdy dowiecie się, jak należy na te problemy w waszym życiu patrzeć. Nie można tego ujrzyć przez pryzmat ideologii, słów, uczucia nadziei czy strachu.”

W kolejnych latach przemawiając do tysięcy zebranych powtarzał, że nie ma takiej organizacji, religii, instytucji, filozofii, rytuału, nauczyciela ani techniki dzięki, którym człowiek mógłby do niej dotrzeć. W roku 1980 opublikował „Sedno nauczania Krishnamurti,” gdzie znajdziemy słowa: „Musi ją znaleźć dzięki zwierciadłu wzajemnych związków, dzięki zrozumieniu treści własnego umysłu, dzięki obserwacji, ale nie przez intelektualną analizę czy introspekcyjne podziały. Człowiek stworzył w sobie wyobrażenia mające zapewnić mu bezpieczeństwo - religijne, polityczne, osobiste. Przejawiają się one jako symbole, idee, wierzenia.”

Krishnamurti, podobnie jak Patańdżali, wskazuje, że poznać prawdę można poprzez czystą obserwację świata natury, zachodzących wzajemnie związków, odrzucając myśli, poznanie intelektualne, gdyż symbole, znaki nie oddają w pełni przedmiotu, który oznaczają. Pokazuje skomplikowaną pracę umysłu, do którego wgląd daje tylko dystans czystego widza, rolę, jaką odgrywają podświadome poziomy, ukryte tam przeżycia. Nieświadomość stanowi olbrzymi magazyn dawnych emocji, odczuć, zdarzeń, wspomnień: uświadomianych bądź zupełnie nieświadomych. Mają one wpływ na nasze życie, widzenie świata, postępowanie.

Wyzwanie – stwierdza Krishnamurti – rodzi w świadomym umyśle ideę, pragnienie, emocję. Ich życie jest niezwykle krótkie. Odrzucane przez następne impulsy, toną w głębokich, pokładach nieświadomości, ustępują miejsca nowym ideom, pragnieniom, emocjom. Stamtąd jednak oddziałują, tworząc nieświadomą pamięć, nie dopuszczając do percepcji czystej, nie zdeformowanej. Owa „nieświadoma pamięć” warunkuje proces działania i widzenia świata. Prawdziwy obraz rzeczywistości jest zakłócony przez wyobrażenia, wspomnienia, fantazje, dawne odczucia, emocje, pragnienia ukryte głęboko w podświadomości. Żaden umysł nie może istnieć samodzielnie, w oderwaniu od poprzednich doświadczeń, które grupują się wokół „Ja”. Tylko skupienie na widzeniu czystego widza pozwala poznać prawdę. Krishnamurti znajduje drogę ku wyzwoleniu i wolności z obserwacji uwarunkowań umysłu, czyniąc medytację praktyką do tego wiodącą. „*W trakcie medytacji uczę się, co znaczy być wolnym od uprzedzeń*”.

Patańdzali, „Jogasutry”

Patańdzali wskazuje na ośmio-stopniową ścieżkę, podkreśla, że praktyka jest niezbędna, ćwiczenia jogiczne to ciągły wysiłek (sutra I.3.) systematycznie powtarzane (sutra I.14), ćwiczenia w bez-pragnieniowości (sutry: I.15, I.16). Do poznania prawdy wiodą: wiara, energia, zjednoczenia wiodą do uświadomienia (sutra I.20.) Przeszkodami są: choroba, apatia, niezdecydowanie, niedbałość, lenistwo, brak powściągliwości, nietrwałość - to przeszkody podburzające świadomość, uniemożliwiające osiągnięcie stanu skupienia (sutra I.30.).

Świadomość uspakaja się kiedy emanujemy życzliwością, współczuciem, zadowoleniem, spokojem zarówno wobec szczęścia jak i nieszczęścia (sutra I.33.). Uspokojeniu świadomości sprzyjają ćwiczenia pranajamy, obserwowanie wdechu i wydechu (sutra I.34.), obserwacja stale

pojawiających się wrażeń (sutra I.36), lub skupienie na rzeczach, które nie powodują przywiązania, rozważanie spostrzeżeń ze snu (sutra I.38.), kontemplacja obiektu (sutra I.39.).

Poznanie prawdy w tej świetlistości spokoju umysłu jest nieomyślne (sutra I.48.), kiedy ustaną zjawiska świadomościowe, zostaną opanowane, skupienie nie niesie już załączków ukrytych wrażeń (sutra I.51.).

Praktyka jogi składa się z trzech elementów: ascezy, studiowaniu „ja”, skupieniu na doskonałości czystego widza (sutra II.1.). Celem tych działań jest usunięcie przyczyn cierpienia i osiągnięcie zjednoczenia. Przyczyny cierpienia to niepostrzeżenie rzeczywistości taką jaką jest, pragnienie, awersja, przywiązanie do życia (sutra II.3). Niepostrzeżenie rzeczywistego sposobu istnienia rzeczy staje się przyczyną nowych cierpień: czynnych, czy uśpionych, wstrzymanych czy osłabionych (sutra II.4.). Cierpienie będące przejawem zjawisk świadomościowych usuwa się przez kontemplację dhjanę dhyane koncentrację (sutra II.11.). Przyczyny cierpienia utajone głęboko w umyśle mogą się ujawnić w kolejnych wcieleniach i będą mieć wpływ na narodziny, życie, działania i doznania, na widzenie rzeczywistości zatarte przejawami świadomości (sutra II.13.).

Życie będzie naznaczone radością lub udręką w zależności czy utajone wrażenia są efektem dobrych czy złych czynów (sutra II.14.). Cierpieniu, które jeszcze się nie pojawiło można zapobiec (sutra II.16.). Tylko mądrość czystego widza może usunąć cierpienie, czysty widz jest samym procesem widzenia, a świat zjawisk istnieje po to by ukazać tę prawdę. Po osiągnięciu oddzielenia (rozróżnienia) czystego widza od zjawisk natury możliwe jest uświadomienie, które daje poznanie, mądrość (sutra II.27.).

Praktyka jogi wskazuje drogę prowadzącą do poznania natury czystego widza (sutra II.28.). Składowe części

praktyki jogi to dyscyplina społeczna i indywidualna, właściwa postawa, regulacja oddechu, wycofanie zmysłów, koncentracja, kontemplacja oraz zjednoczenie (sutra II.29.). Nieodpowiednie myśli rodzące się z chciwości, złości, nienawiści, zamroczenia mentalnego można neutralizować ich przeciwieństwem (sutra II.33.). Jeśli myśli te napędzają działanie lub możemy wywoływać je u innych lub akceptować je, mogą stać się przyczyną cierpienia (sutra II.34.).

Postawa niekrzywdzenia może spowodować zmianę postawy innych, rezygnację z wrogości (sutra II.35.). Trwanie w prawdomówności przepaja prawdą każde działanie i jego skutki (sutra II.36.). Życie w czystości zwiększa witalność (sutra II.38.). Uwolnienie się od zachłanności pozwala zrozumieć prawdziwy sens istnienia (sutra II.39.). Żarliwa dyscyplina (sutra II.43.) pozwala osiągnąć czystość, ta z kolei stanowi źródło radości, szczęścia i skupienia, pozwala zapanować nad zmysłami i lepiej postrzegać rzeczywistość (sutra II.41.).

Poznanie doskonałości czystego widza daje możliwość zjednoczenia (sutra II.45.). Medytacja powinna być stała i swobodna, uzyskuje się ją, gdy znika wysiłek a pojawia się popadnięcie w stan niepodzielności ciała i nieskończonego świata (sutra II.47.). Ćwiczenia regulacji wdechu i wydechu dają jasność umysłu (manas), który może wejść w stan koncentracji (dharany) (sutry:II.52, II.53.). Kiedy świadomość skupia się na wnętrzu, odrywając się od zewnętrznych przyczyn, dochodzi do wycofania zmysłów (sutry:II.54, II.55.).

Koncentracja przygotowuje do medytacji, ta z kolei do zjednoczenia, kiedy przedmiot skupienia pozbawiony jest formy i widoczna jest jego prawdziwa natura (sutra III.3.). Kiedy koncentracja, medytacja, i zjednoczenie występują jednocześnie wtedy następuje poznanie prawdy (sutry:III.4, III.5.). Taką idealną dyscyplinę osiąga się stopniowo (sutra III.6.).

Przemiany zmierzające ku całkowitemu zanikowi poruszeń pojawiają się dzięki świadomości wypełnionej chwilami spokoju, dzieje się tak stopniowo od jednej chwili do kolejnej, aż rośnie zjednoczenie, czynniki rozpraszając słabną, rośnie koncentracja. Skupienie świadomości narasta w miarę pojawiania się ciągłości w uzyskaniu ciszy spokoju i widzenia prawdy (sutry:III.10, III.11, III.12.).

Patańdzali wskazują też na szczególne moce, jakie można osiągnąć, nie jest to jednak celem oświecenia. Kiedy świadomość osiągnie czystość podobną do czystego widza znacznie odbijać w sobie wolność (sutra III.56.). Zjednoczenie może pojawić się podczas narodzin, w wyniku użycia ziół lub zaklęć bądź też przez ascezę (sutra IV.1.), każde działanie wywołuje utajone wrażenia, tylko w czasie kontemplacji umysł ich nie wytwarza (sutra IV.1.).

Ludzie różnie postrzegają ten sam przedmiot, gdyż percepcja każdego jest inna. Obiekt zaś jest niezależny od percepcji (sutra IV.15.).

Kiedy świadomość zostanie sprowadzona do bezruchu zaczyna przypominać niezmiennego czystego widza i odbija samą siebie (sutra IV.25.).

Kiedy osoba praktykująca jogę zdoła odróżnić czystego widza od świadomości to znaczy, że ego przestało istnieć. Widz jest niezależny od natury, świadomość kieruje się ku wolności (sutra IV.26.).

Uświadomienie, które pozwala postrzegać otaczające zjawiska bez zainteresowania, oddzielając czystego widza od zjawisk otaczającej natury, pozwala wygasnąć przyczynom cierpienia, związkowi przyczynowo-skutkowemu (sutry:IV.28, IV.29, IV.30.).

Osiągnięcie wolności następuje kiedy czysty widz jest niezależny i oparty na własnej naturze (sutra IV.34.).

Bez rekwizytów

Wychowany w bramińskiej rodzinie, Jiddu poznał hinduizm w sposób naturalny, towarzyszył matce w czasie obrządków religijnych, poznał aksjomaty filozofii indyjskiej, zachowując ostrożny stosunek do słów i pojęć oraz głęboki sceptycyzm wobec poznania intelektualnego. W swych wykładach wskazywał na drogę obserwacji wewnętrznej, wyciszenia myśli, koncepcję koncentracji, medytacji i poznania.

W czasie nauki pobieranej w ramach Towarzystwa Teozoficznego zetknął się z jogą, którą uprawiał w kolejnych latach życia. Nauki Krishnamurtiego skupione są wobec koncepcji czujności czy też uwagi umysłu, obserwacji rzeczywistości ze skupieniem na wnętrzu.

„Nie próbuję tu sformułować żadnej filozofii ani teologicznej konstrukcji pojęć czy religijnych koncepcji. Wszelkie ideologie wydają mi się idiotyczne. Ważna jest nie filozofia życia, ale obserwacja tego, co się obecnie w naszym codziennym życiu dzieje. Jeżeli będziecie bardzo dokładnie obserwować i badać to, co się dzieje, przekonacie się, że życie opiera się na intelektualnej koncepcji i że intelekt nie stanowi całego pola istnienia; jest tylko jego fragmentem. Fragment zaś, choćby jak najprzemysłniej układany obok innych, choćby obciążony najbardziej starożytną tradycją, pozostaje nadal tylko drobną cząstką bytu, a my mamy do czynienia z całością życia.

Widząc, co dzieje się na świecie, zaczynamy pojmować, że nie ma granicy pomiędzy zewnętrznym a wewnętrznym procesem - jest tylko jeden jednolity proces. Jest on całkowitym, pełnym ruchem: ruchem wewnętrznym, który wyraża się na zewnątrz i zewnętrznym, który oddziałuje z kolei na wewnętrzny. Wydaje się, że trzeba tylko umieć na to spojrzeć, jeśli bowiem umiemy patrzeć, to cała sprawa staje się bardzo jasna. Patrzenie zaś nie wymaga ani filozofii,

ani nauczyciela. Nie potrzeba wam nikogo, kto by mówił, jak należy patrzeć. Po prostu patrzycie.”

Sformułowania te przypominają zalecenia zawarte w „Jogasutrach:” dhyane, dharmę, a efekt końcowy nazwany przez autora „Medytacji” „cichym umysłem” - stan samadhi. Metoda Krishnamurtiego jest bliska jodze Ramany Maharishiego, który podobnie jak autor „Wolności od znanego” odrzuca autorytet guru na rzecz samopoznania, gdzie przewodnikiem jest najgłębsza sfera umysłu. Drogą do poznania ma być medytacja.

Krishnamurti jednak wyraźnie odżegnuje się od wszelkich systemów filozoficznych, religijnych, z dystansem również traktuje hinduizm.

Potrafi jednak, dzięki prostocie i jasności języka przybliżyć człowiekowi Zachodu trudną naukę Patańdzalego. W język zachodu, w zachodnią stylistykę wkłada wschodnią mądrość.

Dostrzega konieczność przemiany człowieka, jego świadomości, pracę indywidualnej jednostki nad przemianą, wierzy w możliwość rewolucyjnej przemiany umysłu. Krishnamurti dzięki prostocie przekazu połączył kulturę Indii i Zachodu, nie używając terminów filozofii indyjskiej, ani sformalizowanej drogi jogi, a wskazówki zawarte w sposobie dochodzenia do prawdy i wolności poprzez medytację są zgodne z „Jogasutrami”.

„Medytacja - pisze Krishnamurti w „Medytacjach” - jest wędrówką przez świat wiedzy i uwolnienia się od niej, by wejść w nieświadome.”

Jest stanem umysłu, gdzie nie ma ruchu myśli, niema pojęć, emocji. Jednocześnie odcina się od wspólnego medytowania, nie można medytować publicznie, z kimś, w grupie, odcina się od nauki medytacji, od rekwizytów i metod, kwestionuje autorytety guru, powtarza: medytacji nie można nauczyć się od kogoś, wskazuje na samotność, nie udziela wskazówek.

Nie pragnie tworzyć żadnej instytucji, religii, podkreślając, że tylko umysł wolny może medytować i znaleźć drogę do prawdy. Joga jawi się jako droga do oczyszczenia umysłu, prowadząca do wewnętrznego spokoju, prawdy, dająca wgląd w prawdziwą Rzeczywistość, droga, którą każdy pokonuje w samotności poza sformalizowaną filozofią czy religią.

W „Wolności od znanego” przedstawia kondycję człowieka, zagubionego, poszukującego religii, autorytetów, które powiedziałyby mu jak żyć. Ludzkość od milionów lat, mimo postępu technicznego, pozostaje tym samym bytem: chciwym, agresywnym, zazdrosnym, niespokojnym, zrozpaczonym, zagubionym, czasem radosnym i dobrym. Wskazuje na ambiwalencję strachu i łagodności, przemocy i miłości. Podkreśla, że świat zewnętrzny jest odbiciem wnętrza każdego z nas.

„Strukturę społeczeństwa na całym świecie tworzą ludzie, a zewnętrzna struktura społeczeństwa jest rezultatem wewnętrznej, psychologicznej struktury naszych ludzkich powiązań, gdyż poszczególne jednostki są wynikiem całego doświadczenia, wiedzy i postępowania człowieka. Każdy z nas jest magazynem całej przeszłości. Jednostka jest człowiekiem, a ten całą ludzkością. Cała historia człowieka jest w nas zapisana.”

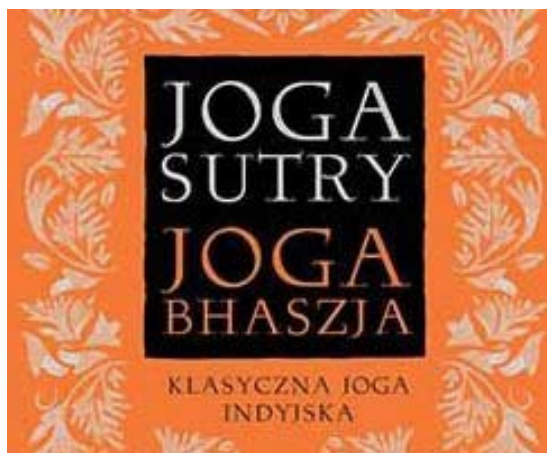
Wskazuje na konieczność przemiany człowieka, dostrzega niezwykły postęp nauki, techniki, ale nie łączy się on z rozwojem moralnym człowieka, który nie zmienił się od tysiącleci pozostając lęklwym, chciwym, przepelnionym egoizmem.

Cichy umysł

Zadaje pytanie: co nazywamy życiem etycznym, czy można dokonać transformacji według planu, czy istnieją religie, autorytety, które mogłyby wskazać drogę? Otóż nie. Neguje możliwość planowego działania w celu przemiany, mówi, że to, co nakazane,

zamknięte w schematach warunkuje sztywność i nie może prowadzić do wolności. Podważa rolę intelektu, to intelekt tworzy myśli skupione wokół „ja” i wzmacnia ego. Człowiek musi się uwolnić od swojego ciasnego „ja” i od wiary w możliwości intelektu, który nigdy nie pozna prawdy. Religie, doktryny filozoficzne, teorie należą do dziedzin intelektu, do powierzchniowych warstw psychiki. Czy można poznać Boga, prawdę intelektem? Człowiek to istota, która jest nie tylko świadomą częścią, ale też posiada głębię nieświadomości, do której można dotrzeć, gdy ucichnie wszelka myśl, gdy człowiek za niczym nie goni, nie usiłuje wznieść się ponad siebie. Intelekt jest tworem czasu, pamięci, różnych reakcji. Stan samadhi pojawia się, gdy cisza opanowuje umysł.

„Czy stan ten nie odsłania się nam - a raczej czy nie nastaje - gdy wielka cisza ogarnia całą naszą istotę? Gdy o nic wówczas nie proszę, niczego nie pragnę, nie jestem cnotliwy ani niecnotliwy; nie myślę o własnym postępie, wzroście, ani osiągnięciach, nic nie zdobywam, ani się spodziewam; znika również ambicja by nowy ład zaprowadzić na świecie. Ów ład może nastać gdy znajdę rzeczywiste i prawdę; ona sama - bez żadnego z mej strony wysiłku - sprowadzi porządek i ład.



Wydanie książkowe Jogasutr. Źródło: maciejwielobob.pl

Czy nie jest więc ważne by przede wszystkim poznać i zrozumieć siebie, wszystkie drogi i wyżłobione koleiny własnych myśli? Bo takie rozumienie sprowadza ów stan ciszy; w której dokonuje się nieświadome przeistoczenie; przemiana, w której nasze „ja” przestaje być ważne. Gdy widzę wszystko to jasno, intelekt uspokaja się, myśl ucicha, i nie rzuca się już w poszukiwaniu czegoś, nie żąda, nie wysila się aby się czymś stać. I w tym spokoju, w tej wielkiej ciszy, objawia się Rzeczywiste. Nie jest to fantazja, ani jakiś wschodni mistycyzm. Bez poznania tej prawdy, cokolwiek będziemy robić nie zdołamy odwrócić coraz gorszych wojen, katastrofi i zniszczeń, bez tego człowiek zawsze powstanie przeciw człowiekowi.”, pisze w „Przemianie człowieka”.

Konieczne jest poznanie siebie, dróg, jakimi przebiegają myśli. Wtedy pojawia się stan ciszy, w którym dokonuje się nieświadome przeistoczenie, przemiana, w której „ja” przestaje istnieć. Intelekt uspakaja się, myśl ucisza i w tym spokoju objawia się rzeczywistość. Do tego stanu prowadzi samoobserwacja, samopoznanie, odkrywanie siebie, przyglądanie się sobie w zwierciadle stosunku naszego do innych ludzi, zjawisk, emocji. Do poznania nie doprowadzi nas żadna kultura, religia, ideologia, tylko uciszony umysł.

Człowieka ograniczają pragnienia, religia, wychowanie, kultura, w której wzrósł. Wszystko to narzuca nam pewne wzorce zachowań, schematy, wyrobione opinie, lęki, ograniczenia, troski, obawy, nastawienia. Wychowani jesteśmy w pewnych schematach myślowych, a spętany umysł nie może znaleźć ciszy, spokoju i poznać prawdę. Sam umysł nieustannie chce zdobywać, poznawać, doświadczać, kompilować, poszukiwać, konfabulować, staje się przez to lamusem, składem idei, myśli, teorii i patrzy na wszystko nowe przez pryzmat tego, co zdobył.

„Wyznawca chrześcijaństwa, czy hinduizmu twierdzi że jest wolny, ale to nie jest wolność. Czuć się wolnym w ramach pewnego określonego systemu myślenia nie jest wolnością, jest uwarunkowaniem, i w tym stanie nie da się poznać tego co najwyższe i rzeczywiste. Każda projekcja uwarunkowanego intelektu będzie wciąż rezultatem jego uprzednich przeżyć, czyli wynikiem jego przeszłych zacieśnień i zależności. Czy więc istnieje możliwość abym widząc swe ograniczenia, poznawszy przyczyny i czynniki, które mnie zacieśniają, był ich tak jasno świadom, abym bez żadnego z mej strony wysiłku, ani udziału woli, pozwolił wszelkim doświadczeniom i doznaniom płynąć swobodnie, a nie dał się w nie wplatać, ani zniewolić? Wszak intelekt nasz to pamięć, nieprawdaż? To przeszłość, to wytwór czasu. I większość z nas żyje pamięcią, żyje wciąż wśród wspomnień.

Wprawdzie nie można umyślnie odwrócić się od pamięci i usunąć wspomnień, ale można pozwolić im płynąć niejako mimo nas, bez narzucania się i zabarwiania naszej myśli, i nie zatrzymywać jej na żadnych miłych czy przykrych wspomnieniach. Właśnie to najbardziej nas ogranicza, owo wpatrywanie się w jakieś poszczególne wspomnienia; zajmowanie się pamięcią, czy to dzieciństwa, czy wczorajszego przeżycia, które trzymamy i uważamy za własne. Czy moglibyśmy wniknąć w cały ten proces zdobywania i uwolnić się odeń?” („Przemiana człowieka”).

Wolność można zdobyć oczyszczając umysł, obserwując rzeczywistość i nie podążając za zjawiskami świadomościowymi, aż one wygasną. Doprowadza to do równowagi, spokoju, ciszy wewnętrznej nie dającej się zakłócić żadnymi poruszeniami zewnętrznymi i wewnętrznymi. W takim stanie można poznać prawdę.

Przekształcenie człowieka jest możliwe bez intelektu i może stać się samorzutnie – jak pisze Krishnamurti:

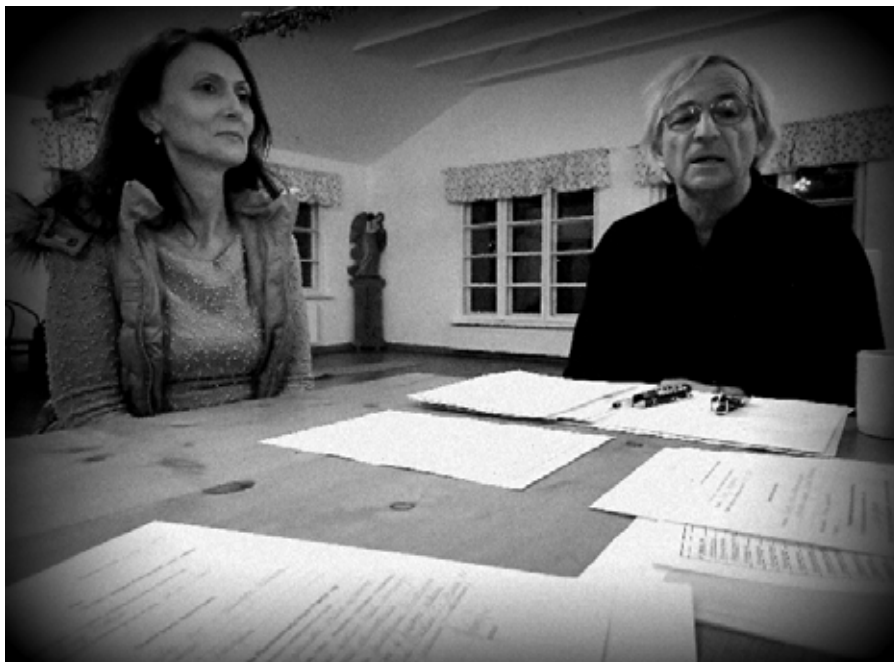
„Chwile, gdy nagle widzi prawdę są rzeczywiste samorzutnie, bez żadnego bodźca. I w tych chwilach sam się staje tą prawdą i rzeczywistością. Gdy „ja” nie dąży już, nie walczy - zdając lub nie zdając sobie sprawy - i nie usiłuje stawać się czymś; gdy jest całkiem nieświadome siebie, w tej chwili ów stan czci, rzeczywistości i prawdy jest. I w onej chwili stajemy się sami tą prawdą, tą rzeczywistością.” („Uwagi o życiu”).

Nie istnieje nic trwałego, chęć przywiązania powoduje cierpienie. Wycieszenie jest możliwe, jeśli pozwolimy umrzeć przeszłości, odciąć się od niej, umrzeć tęsknotom, wspomnieniom, lękom, marzeniom, nie żyć ciągłością przeszłość-przyszłość, ale zatrzymać się na teraz i obserwować.

Radża Joga wskazuje na podobną rolę koncentracji i medytacji. Umysł dzięki koncentracji, medytacji może wejść w stan bytu wyższego, ponad rozumem, stan nadświadomości (samadhi), człowiek osiąga wtedy poznanie pozarozumowe.

Kiedy spotęguje się moc dhyany, aż do zdolności odrzucania wrażeń nadchodzących z zewnątrz i skupienia się w medytacji wyłącznie na wnętrzu, osiąga się samadhi. Wszystkie te stany razem dharana, dhyana, samadhi nazywa się samyama. Stan medytacji jest najwyższym stanem bytu. Według Patańdzalego można osiągnąć ten stan poprzez pracę i daje konkretne wskazówki; Krisnamurti mówi, że do prawdy wiedzie wiele dróg, nikt ich nie wskaże, trzeba odnaleźć samemu, można uzyskać ten stan bezpośrednio, na drodze rewolucyjnej przemiany.

Podobnie jak autor „Jogasutr” w jamach, Krishnamurti wskazuje na nieszkodzenie, czystość, oczyszczanie umysłu, nie wyrządzanie krzywdy, bólu żadnej istocie, nieszkodzenie (ahinsa), prawdomówność, powściągliwość. Metodą poznania jest koncentracja, skupienie myśli - na przedmiotach zewnętrznych, na wnętrzu samego umysłu. Krishnamurti wskazuje na ucieszenie umysłu, wewnętrzny spokój, ciszę, która prowadzi do samorzutnego poznania bez chęci poznania, bez pragnienia i myśli.



Iwona - autorka tekstu oraz prof. Leszek Kulmatycki w czasie obrony pracy dyplomowej. Pustelnik 2015. FOTO: eMKa

Zakończenie

Praca niniejsza jest próbą spojrzenia na naukę Jiddu Krishnamurtiego z punktu widzenia „Jogasutr” Patańdzalego. Choć jest to sprzeczne z samą nauką indyjskiego filozofa, który odcinał się od wszelkich systemów filozoficznych i religijnych, to wyrósł on jednak z tradycji hinduskiej i swoją osobowością, nauką, prostotą sformułowań przybliży współczesnemu czytelnikowi indyjskie podejście do człowieka.

Joga Patańdzalego to proces osiągania skupienia i koncentracji na własnym wnętrzu. Przynoszące całkowity spokój, zarówno fizyczny jak i duchowy, techniki jogi mają na celu ujarzmienie zjawisk świadomościowych związanych z otaczającym światem, a skierowanie świadomości do wewnątrz, zrozumieć prawdziwą naturę jaźni. Zdaniem Patańdzalego, tylko wtedy możemy zrozumieć sens życia i cierpienia, osiągnąć szczęście i mądrość.

Jiddu Krishnamurti wskazuje na obserwację rzeczywistości zewnętrznej i wewnętrznej, uciszenie umysłu i medytację. Nie daje jednak szczegółowych wskazówek, nie wskazuje na metody, wręcz ostrzega, że nie można się tego nauczyć od kogoś, mówi „że stan ten pojawia się sam, gdy ucichnie wszelka myśl.

Patańdzali opisuje jogę jako system samodoskonalenia, dzięki któremu świadomość, doświadczana jako umysł i ciało, może dojść do etapu postrzegania siebie jako obiektu materialnego przez niematerialnego czystego widza nieposiadającego świadomości.

Doświadczenie uświadomienia jest udziałem większości z nas, mamy przebłyski oświecenia w chwilach trudnych, w czasie niezwykłych zjawiskach przyrody, narodzin, śmierci, percepcja jest wtedy wyostrzona, a czas jakby się zatrzymał. W takiej pozbawionej chwili czasu dostrzegamy prawdziwą naturę świata.

Praktyka jogi narodziła się, kiedy ludzie zaczęli aktywnie pracować nad opanowaniem tej umiejętności. Podczas, gdy oświecenie nosi znamiona zjawiska spontanicznego. Tak też określa je Krishnamurti, przychodzi w momencie, nieoczekiwane.

Zdaniem Patańdzalego wszystko co istnieje na świecie, zarówno elementy fizyczne, emocjonalne, duchowe, wewnętrzne i zewnętrzne są częścią natury, czyli prakriti i różnią się od czystej percepcji, czystego widza purusza, czysty widz istnieje poza czasem, nie jest materialny, nie jest tworem materialnym, nie jest związany ze świadomością czyli myślami, czysty widz nie ma poczucia własnego istnienia, jest nieruchomy, bezpojęciowy, zanurzony w oceanie wspólnej świadomości, ponieważ nie jest materialny nie może być widoczny, potrzebuje czystej w bezruchu świadomości skupionej, która przypomina czystego widza, tym samym pozwala odbić w sobie czystego widza i pozwolić mu dostrzec fakt, że różni się od natury prakriti.

O takim spokoju umysłu, pozbawionego myśli, reakcji na pojawiające się zjawiska świata mówi Krishnamurti w „Medytacjach”:

„Postrzeganie bez słowa, a zatem bez myśli, to jedno z najdziwniejszych zjawisk. Wówczas postrzeganie, nie tylko umysłem lecz również wszystkimi zmysłami, jest o wiele przenikliwsze. Nie jest ono fragmentarycznym postrzeganiem intelektu ani sprawą emocji. Można je nazwać postrzeganiem całkowitym, to zaś stanowi część medytacji. Postrzeganie bez postrzegającego w medytacji to zjednoczenie z ogromem i głębią bezkresu. To postrzeganie nie ma nic wspólnego z widzeniem przedmiotu bez obserwującego, bowiem w postrzeganiu medytacji nie ma przedmiotu, a zatem nie ma doświadczenia. Medytacja może się jednak odbywać, gdy oczy są otwarte i jest się otoczonym przez wszelkiego rodzaju przedmioty.

Ale przedmioty te nie mają wówczas żadnego znaczenia. Widzi się je, nie zachodzi jednak proces rozpoznawania, a to oznacza, że nie ma doświadczenia.”.

Świadomość zachowuje się jak powierzchnia oceanu, kiedy prądy morskie wzbudzają fale, woda jest w ruchu, nie jest przejrzysta i nie odbija, by była przezroczysta i mogła odbijać rzeczywistość musi być w bezruchu.

Według Patańdzalego świadomość staje się przezroczystym klejnotem odbijający wszystko w obliczu czystego widza. Czysty widz może dostrzec, że wszystkie elementy, świata, w tym również przedstawiają ją świadomości stworzone są z tej samej materii.

Iluzoryczna świadomość staje się przejrzysta w chwili, gdy ciało i umysł osiągną głęboki spokój. Uspokojona aktywność świadomości pozwala osiągnąć poznanie. Patańdzali w „Jogasutrach” wskazuje na ujarzmienie, oczyszczenie naszych relacji ze światem zewnętrznym, osobami tak by związki te nie tworzyły cierpienia i nie utrudniały poznania.

Krishnamurti mówi o odpowiedzialności każdego człowieka za panujący w świecie chaos, jako wynik pychy, zazdrości, lęku, pragnień, jako wynik ego i pragnie przemiany człowieka zaznaczając, że każdy musi jej dokonać sam, uwalniając się od przeszłego i przyszłego, od religii, myśli, wyobrażeń o uciszeniu umysłu - tylko wtedy można ujrzeć prawdę.

Patańdzali mówi o ahinsie, Krishnamurti o uważności w stosunku do czynów i myśli, odpowiedzialności za świat i konieczności przemiany, by zmienić panujący chaos.

Zarówno starożytny filozof, jak i współczesny wskazują na ascezę, przestrzegają jednak przed nadmiernymi postami. Poznanie natury ciała i umysłu może odbywać się poprzez skoncentrowanie na bezruchu i oddychaniu, albo na skupieniu

na chwili obecnej i odczuciu jedności z całym światem. Patańdzali wskazuje na ścieżkę, daje szczegółowe wskazówki, Krishnamurti mówi jedynie o samotności, obserwacji, samopoznaniu, uciszeniu umysłu, skupieniu i medytacji. Dla Patańdzalego może to być procesem, dla Krishnamurtiego rewolucyjną przemianą.

W „Jogasutrach nie ma koncepcji zjednoczenia, celem jest osiągnięcie wolności, u Krishnamurtiego pojawia się koncepcja zjednoczenia z Rzeczywistym. „Jogasutry” zapisane w sanskrycie w formie aforyzmów wymagają komentarzy i sprawiają zachodniemu czytelnikowi wiele trudności w ich zrozumieniu, język Krishnamurtiego jest prosty, zrozumiały, a jego nauczanie spisane w wielu przemowach, książkach i dialogach, dostępne i zrozumiałe. Jego nauki mogą być doskonałym wprowadzeniem do zrozumienia nauk Patańdzalego zawartych w „Jogasutrach”.

Fragment pracy dyplomowej Iwony Skrzyszewskiej, absolwentki Psychosomatycznych Praktyk Jogi - „Nauka Jiddu Krishnamurti jako współczesna recepcja „Jogasutr” Patańdzalego”.

Bibliografia

1. Cyboran Leon. *Filozofia jogi*. Warszawa 2014.
2. Cyboran Leon. *O etyce indyjskiej*. Warszawa 2014.
3. Dynowska Wanda o Jiddu Krishnamurtim. <http://bitly.pl/iS4Ji>
4. *Jogasutry. Jogabhaszja. Klasyczna joga indyjska*. Przełożył, przypisami opatrzył, wstępem poprzedził Leon Cyboran. Warszawa 2014.
5. *Jogasutry Patańdzalego. Techniki medytacji i metafizyczne aspekty jogi*. Komentarze Chip Hartranft. Gliwice 2013

6. Krishnamurti Jiddu. *List do E. Lutyens*, 26 marca 1932 <http://bitly.pl/Y3EYK>
7. Krishnamurti Jiddu. *Jak żyć?* Przemówienie radiowe w Bombaju 16 lutego 1948 przeł. Wanda Dynowska. www.jkrishnamurti.republika.pl/1947.madras-bombay.htm
8. Krishnamurti Jiddu. *Nowe podejście do życia*. Przemówienie radiowe w Madrasie 16 kwietnia 1947Przeł. Wanda Dynowska. www.jkrishnamurti.republika.pl/1947.madras-bombay.htm
9. Krishnamurti Jiddu. *Jak osiągnąć pokój?* Przemówienie radiowe w Bombaju 3 kwietnia 1948 Przeł. Wanda Dynowska. www.jkrishnamurti.republika.pl/1947.madras-bombay.htm
10. Krishnamurti Jiddu. *Uwagi o życiu*. Wrocław 1992.
11. Krishnamurti Jiddu. *Wolność od znanego*. Warszawa 1989.
12. Krishnamurti Jiddu. *Sedno nauczania Krishnamurtiego*, przeł. W. Sadny. 1980 www.jkrishnamurti.republika.pl/sednonauczania.htm
13. Krishnamurti Jiddu. *Dziennik z podróży 18 czerwca 1962-19 marca 1962*. Katowice 2012
14. Krishnamurti. Jiddu *Medytacje 1969* <http://bitly.pl/Rs0UJ>
15. Krishnamurti Jiddu. *Przemiana człowieka*. www.jkrishnamurti.republika.pl/1953.londyn1.htm
16. Krishnamurti Jiddu. *Pierwsza i ostatnia wolność*. Katowice 2011.
17. Krishnamurti Jiddu. *Mowa w Madrasie w 1986 r.* www.pl.wikipedia.org/wiki/Jiddu_Krishnamurti
18. Kulmatycki Lesław. *Co przekazują Jogasutry?* <http://www.akademiazycia.pl/Joga02.asp>
19. Tokarski Stanisław. *Jogini i wspólnoty. Nowoczesna recepcja hinduizmu*. Wrocław 1987.
20. Weber Renee. *Poszukiwanie jedności*. Warszawa 1999.



Viola - autorka tekstu o oddechu oraz Alicja w czasie obrony pracy dyplomowej.
Pustelnik 2015. FOTO: eMKA

Wiola Paszek

Po pierwsze oddech

Układ oddechowy, układ krążenia i układ nerwowy są w ciągłym współdziałaniu. Warto znać te zależności, żeby wiedzieć, po jakie techniki oddechowe sięgać w określonych sytuacjach.

Dla każdego z nas oddychanie wydaje się procesem raczej oczywistym i zdawałoby się, że nie ma większej potrzeby zastanawiania się nad nim. Zachodzi w sposób naturalny, bez udziału naszej kontroli. W zależności od potrzeb naszego organizmu oddech przyspiesza lub zwalnia samoczynnie. Po co więc zgłębiać wiedzę i doświadczenie związane z oddechem? Odpowiedź jest prosta: „*Oddychanie to życie. Kiedy jakość naszego oddechu się zmieni, ulega zmianie jakość naszego życia.*” (Judith Bluestone).

Dla mnie oddech jest procesem ciekawym i niezwykle złożonym, mającym wpływ na wiele aspektów naszego życia biologicznego, psychicznego i duchowego. Odkrycie tych połączeń i współzależności wzbogaca moją wiedzę na temat mnie samej i ludzi, którzy mnie otaczają. Potrafię lepiej odczytać to, co dzieje się ze mną w danym momencie oraz mam większą możliwość zmiany swojego samopoczucia poprzez oddech. Praca z oddechem rozwija nie tylko moją wrażliwość, ale również mój „zmysł uważności”.

Kończąc studia podyplomowe z Psychosomatycznych praktyk jogi (2013/2015) napisałam pracę dyplomową

„Praktyka zrównoważonego oddechu” – niniejszy tekst jest jej skrótem. Praca zawiera szczegółowe informacje na temat anatomii i fizjologii oddechu, przedstawia różne sposoby oddychania, mówi o takich zjawiskach, jak efekt Bohra, hiperwentylacja czy oddychanie holotropowe. Mówi o tym, jak oddech i emocje wpływają na siebie, jakie są interakcje między układem oddechowym a autonomicznym układem nerwowym oraz o oddechu w ujęciu energetycznym (prana, pranayama, svara joga). Natomiast część praktyczna jest propozycją ćwiczeń, które mogą stanowić rodzaj praktyki zrównoważonego oddechu. Wychodzimy w niej od obserwacji oddechu, następnie próbujemy doświadczyć oddechu przeponowego (brzuszo-przeponowego i piersiowo-przeponowego), przechodząc powoli do zrównoważonego oddechu przeponowego, który charakteryzuje się określonymi parametrami.

To, co dla mnie jest istotne, to nie chęć zmiany błędnego, nawykowego sposobu oddychania, ale wypracowanie w sobie umiejętności bycia uważną poprzez oddech. Nadaję konkretny sposób, jakość, rytm oddechu, który jest inny niż mój naturalny po to, żeby rozwijać umiejętność koncentrowania uwagi na oddechu. Wiele się mówi o złych nawykach oddechowych, ale nie uważam, by praktyka zrównoważonego oddechu mogła je znacząco zmienić. Skoro na nasze aktualne nawyki oddechowe zapracowaliśmy sobie całe dotychczasowe życie, to żeby dokonać zmiany w tym obszarze, potrzeba wiele świadomej pracy na poziomie ciała i psychiki.

Aleksander Lowen, wybitny amerykański psychiatra i psychoterapeuta, uważał, że: „Ćwiczenia oddechowe pomagają tylko w niewielkim stopniu, nie są one w stanie zmniejszyć napięć i przywrócić naturalnych wzorców oddychania. Konieczne jest uświadomienie sobie wrodzonych wzorców i zrozumienie, dlaczego uległy zakłóceniu. Należy nauczyć się, jak uwolnić

napięcia, które zaburzają naturalny sposób oddychania.”

Obserwacja oddechu

Podczas obserwacji naturalnego oddechu nie staramy się ingerować w samo doświadczenie, pozwalamy, „aby oddech oddychał się sam”. Obserwacja oddechu będzie rozwijać naszą wrażliwość. Oddech traktowany jako obiekt koncentracji jest subtelny i trudno uchwytny, w przeciwieństwie do naszego ciała. Ciało możemy wyraźnie poczuć, możemy je zobaczyć, dotknąć. Ciało napina się, boli, drży, rozgrzewa się, poci. Z ciałem mamy większy kontakt. Natomiast oddech możemy poczuć pośrednio, poprzez ruchy oddechowe w ciele, poprzez aktywność mięśni, które biorą udział w oddychaniu.

Oddechu nie jesteśmy w stanie zobaczyć (no może nie do końca, bo w czasie zimy możemy zobaczyć swój wydech), ale możemy sobie wyobrazić wdychany i wydychany strumień powietrza. Oddech możemy usłyszeć. Obserwacja oddechu będzie rozwijać umiejętność bycia uważnym, czyli bycia „tu i teraz”, w chwili obecnej z zachowaniem bezstronnej obserwacji wrażeń.

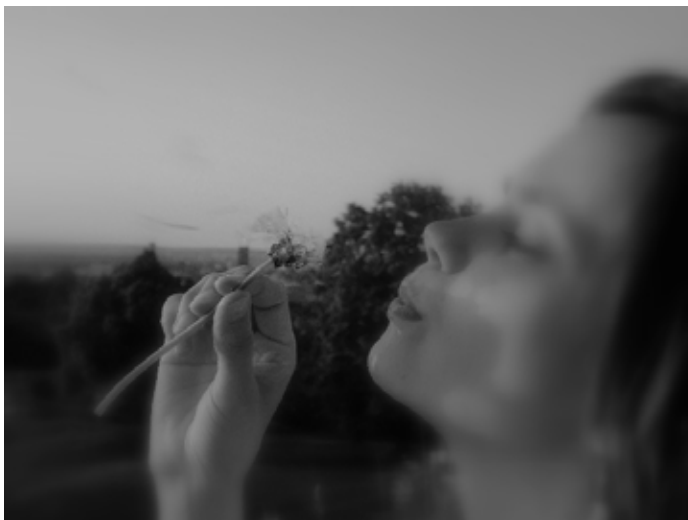


FOTO: Piotr Jodko

Oczywiście obserwacja oddechu będzie również źródłem informacji o tym, jak oddychamy, jakie są nasze nawyki oddechowe, jaki wpływ na oddech ma przyjęta pozycja ciała i oddziaływanie grawitacji, jaki rytm oddechu towarzyszy danym emocjom.

Co konkretnie możemy obserwować? Jakość oddechu (czy jest lekki, łatwy, przyjemny, czy może mamy poczucie, że jest ciężki, twardy i nieprzyjemny), jakość wdechu i wydechu (obserwujemy wrażenia, które pojawiają się z wdechem i z wydechem), miejsce oddechu (gdzie pojawiają się ruchy oddechowe w ciele), długość oddechu (jak długi jest wdech i wydech, czy długości są podobne do siebie, czy różnią się między sobą), płynność oddechu (czy pojawiają się krótkie, naturalne zatrzymania oddechu, czy oddech jest płynny, bez zatrzymań), dźwięk oddechu.

W obserwacji oddechu istotna jest pozycja ciała. Jakość i sposób oddechu w znacznej mierze zależy od stanu napięcia i rozluźnienia mięśni, które uczestniczą w procesie oddychania. Pozycja w leżeniu na plecach jest najbardziej stabilną. Pozwala na rozluźnienie mięśni głębokich brzucha i miednicy, co sprzyja oddechowi brzuszno-przeponowemu w jego „czystej” postaci. Natomiast w pozycji siedzącej czy stojącej, gdzie w sposób naturalny powinny aktywizować się mięśnie odpowiedzialne za stabilizację ciała, oddech przeponowy będzie miał inną jakość.

Dobrym sposobem obserwacji oddechu jest praktyka, którą proponuje dr Mukund V. Bhole. Jej istotą jest doświadczenie i zrozumienie ruchów oddechowych w ciele, polegające na przykładaniu dłoni w tzw. „miejsca oddechowe”. Przykładanie dłoni do wyznaczonych miejsc będzie wzmacniać odbiór wrażeń, jakie oddech wyzwała w naszym ciele. Poprzez dotyk możemy doświadczyć, że oddech „dociera” do miejsc, o których wcześniej nie sądziliśmy, że mogą „oddychać”. Obserwowany oddech powinien

być swobodny i bezwysiłkowy. Oprócz „miejsc oddechowych” obserwujemy kierunek i siłę oddechu. Ciekawe spostrzeżenia daje również praca w parach, zarówno dla osoby, która jest obserwowana, jak i dla osoby obserwującej. Można wspomagać się zapiskami na arkuszu obserwacji „miejsc oddechowych”, gdzie określa się skalę odczuć i kierunek, w jakim rozchodzi się oddech. Jeżeli nastawiamy się na regularne wykonywanie ćwiczenia, to po pewnym okresie czasu zapiski mogą stanowić dla nas rodzaj dziennika.

Oddech brzuszno-przeponowy

Naukę oddechu brzuszno-przeponowego rozpoczynamy od ułożenia się w pozycji leżącej. Ten rodzaj oddechu może pojawić się wtedy, gdy nasz brzuch jest zupełnie odprężony.

Przyjmujemy pozycję, która jest dla nas wygodna: klasyczną pozycję leżenia na plecach – savasanę, pozycję z ugiętymi nogami lub supta baddha konasana. Możemy wykorzystać pomoce podpierające ciało, tak aby wspomóc rozluźnienie poszczególnych obszarów w ciele. Dajemy sobie chwilę czasu, aby ciało podało się grawitacji i rozluźniło się. Powinniśmy zadbać, aby rozluźnił się brzuch, zwłaszcza jego dolna część od pępka do kości łonowej. Również obszar pachwin powinien być rozluźniony (np. praktykując w pozycji supta baddha konasany należy podłożyć podpórki pod uda, tak aby pachwiny i dolna część brzucha mogły się rozluźnić).

Aby łatwiej odczuć ruchy oddechowe w okolicy brzucha, można rozpocząć naukę oddechu od położenia rąk w odpowiednich miejscach w rejonie klatki piersiowej i brzucha. Możemy położyć w „miejscu oddechowym” woreczek z piaskiem, z łuską gryczaną lub książkę. To ułatwi nam doświadczenie ruchów oddechowych, a wówczas ręce i barki można ułożyć bardziej naturalnie i wygodnie.

Podczas wdechu w pozycji leżącej włókna przepony kurczą się koncentrycznie i pociągają środkowe ścięgno w dół, w stronę miednicy. Podczas wydechu w pozycji leżącej włókna przepony wydłużają się ekscentrycznie, zaś środkowe ścięgno jest zarówno wypychane od spodu, jak i pociągane od góry w stronę do głowy – wypychane na skutek działania siły grawitacji na narządy brzucha i pociągane przez elastyczne szarpnięcie płuc. Ściana brzucha pozostaje odprężona. Jest ona wypychana do przodu, kiedy kopuła przepony opuszcza się w dół podczas wdechu i powraca do tyłu, kiedy przepona odpręża się podczas wydechu.

Kiedy miękkie falowanie brzucha z wdechem do góry, a z wydechem w dół przy nieporuszonej klatce piersiowej będzie dla nas swobodne, możemy spróbować obserwować parametry tego oddechu: jakość, siłę wdechu i wydechu, długość, płynność, dźwięk. Potem możemy próbować wpływać na te parametry w kierunku równomierności i płynności.

Pierwszym krokiem może być próba wyrównania oddechu tak, aby długość wdechu i wydechu była tej samej długości. Obserwujemy, liczymy w myślach, ile sekund trwa wdech, a ile wydech.

Następnie staramy się krótszą część oddechu dostosować do dłuższej, np. jeżeli wydech trwa 4 sekundy, a wdech 2 sekundy, to wpływamy na wdech starając się pogłębić go do 4 sekund. Po ustaleniu rytmu równego wdechu i wydechu, obserwujemy, czy jest on dla nas komfortowy.

Drugim krokiem będzie próba oddechu bez zatrzymań. Staramy się oddychać tak, jakby nasz oddech miał formę koła czy elipsy. Powinna pojawić się ciągłość oddechu bez zatrzymań. Po wdechu zaraz świadomie następuje wydech, a po wydechu zaraz świadomie następuje wdech (świadome zatrzymanie oddechu, tzw. kumbhaka jest jedną z podstawowych praktyk jogicznych, lecz w praktyce zrównoważonego oddechu wychodzimy od oddechu płynnego, bez

zatrzymań – ma to swoje uzasadnienie).

Trzecim krokiem będzie próba oddechu bez dźwięku. Staramy się, aby nasz oddech był cichy, bezdźwięczny, bez szumów. Podobnie, jak z czasem pojawia się praktyka kumbhaki, również we właściwym momencie pojawia się praktyka oddechu ujjayi, czyli technika koncentracji poprzez dźwięk oddechu rezonującego w obszarze gardła.

Utrzymanie tych parametrów wymaga od nas ciągłej uwagi, gdyż nie jest to nasz naturalny oddech. Ma być on dla nas komfortowy, ale jego parametry będą świadomie zmienione. Jeżeli nasza uwaga przejdzie na inny tor, tracąc jednocześnie koncentrację na oddechu, wówczas parametry oddechu szybko powrócą do naturalnych, nawykowych.

Jeżeli świadomie zmieniamy oddech, staramy się nie należy lekceważyć ewentualnych negatywnych wrażeń, które mogą być efektem tej zmiany. Mogą to być odczucia na poziomie fizycznym (przyśpieszenie pracy serca) i na poziomie psychicznym (strach). Układ oddechowy, układ krążenia i układ nerwowy są w ciągłej interakcji.

Każda najmniejsza zmiana w obszarze oddechu będzie mieć swoje odzwierciedlenie na poziomie pozostałych układów. Dlatego wiedza teoretyczna w tym obszarze jest pomocna. Jeżeli mam świadomość, jak na mój układ autonomiczny wpływa zmiana długości wdechu, a jak wydechu, to wiem, jakich efektów mogę się spodziewać świadomie wyrównując oddech lub wydłużając wydech dwukrotnie w stosunku do wdechu.

Jednym z ćwiczeń rozwijających świadomość ciała i oddechu jest oddychanie brzuszno-przeponowe w pozycji siedzącej z aktywnym wydechem. Ćwiczenie to jest próbą kontroli pracy przepony poprzez świadome wykorzystanie mięśni brzucha (praca w kierunku płynności oddechu) oraz jest sposobem kontrolowanego pogłębiania oddechu.

Po przyjęciu wygodnej pozycji siedzącej zaczynamy od kilku spokojnych, naturalnych oddechów, następnie z każdym wdechem nasza uwaga kieruje się w stronę brzucha, a więc wchodzimy w świadomy oddech brzuszny.

Kolejnym krokiem jest skupienie większej uwagi na wydechach. Próbuje wydłużać nasz wydech, staramy się, aby każdy następny wydech był coraz dłuższy, ale jednocześnie spokojny, jakby w zwolnionym tempie. Jeżeli wydech jest wymuszony – tzn. wydech wykonujemy do samego końca - wówczas do pracy włączają się mięśnie pomocnicze wydechowe, m. in. mięśnie brzucha. Nie chodzi tu o ruch wciągania pępka do wewnątrz, o mechaniczne wciąganie brzucha. Aktywność mięśni pomocniczych powinna zachodzić naturalnie. Powinno pojawić się uczucie aktywności brzucha jakby od wewnątrz, poczucie ruchu zwięzania talii (jest to praca m. in. mięśnia poprzecznego brzucha, którego włókna przebiegają poziomo i stąd uczucie zwięzania talii przy jego skurczu).

Kiedy wydłużamy wydech, możemy zauważyć, że wdech następuje pasywnie i bezwysiłkowo, ponieważ wydech inicjuje wdech.

Kolejnym krokiem w kierunku oddechu zrównoważonego jest próba wyrównania oddechu, tak aby wdech i wydech był tej samej długości. Warto podkreślić, że na pierwszym etapie świadomości oddechu, należy doskonale poczuć oddech brzuszny z miękkim brzuchem, który pozwoli doświadczyć rozluźnienia okolic brzucha i miednicy. Bywa, że ludzie miewają ten obszar ciała zbyt mocno spięty, co wynika z potrzeby silnego podparcia. Poza tym, w dobie obecnego kultu ciała bardziej preferowany jest płaski brzuch. Tak więc praca z aktywnym wydechem powinna zachodzić naturalnie, gdyż mamy większą łatwość w napinaniu się, a raczej problem z umiejętnością rozluźniania.

Technikami, które będą rozwijać umiejętność sprawnego koordynowania mięśni brzucha są kapalabhati i bhastrika.

Oddech piersiowo-przeponowy

Jeśli w rejonie brzucha wystąpi napięcie, pewna zwartość mięśni i narządów wewnętrznych, wówczas ruch przepony w dół z każdym wdechem będzie ograniczony. W trakcie wdechu najważniejszym działaniem tego typu oddychania przeponowego nie jest rozszerzanie płuc poprzez ściągnięcie środkowego ścięgna przepony w dół, lecz uniesienie podstawy klatki piersiowej oraz rozszerzanie jej bocznie, do tyłu i do przodu. Tutaj środkowe ścięgno jest przyczepem stabilnym, ponieważ ciśnienie w brzuchu powoduje, że środkowe ścięgno nie schodzi aktywnie w dół, tylko opiera się na zwartych narządach wewnętrznych. Natomiast przyczepem mobilnym jest podstawa klatki piersiowej, dlatego z wdechem następuje ruch jej rozszerzania do przodu, do tyłu, na boki; jednocześnie wciągamy powietrze do dolnych obszarów płuc.

Praca przepony jest wspomagana przez pracę mięśni międzyżebrowych, które nie tyle unoszą i rozciągają klatkę piersiową, co powstrzymują od zapadnięcia się jej w trakcie wdechu.

Co wpływa na aktywność dolnego brzucha? Jeżeli przyjmujemy pozycję siedzącą czy stojącą, to mniej lub bardziej będą aktywizować się nogi stanowiące podstawę pozycji. Ich napięcie będzie przenosić się na aktywność mięśni miednicy i tułowia. Przyjmując świadomą i aktywną pozycję tułowia (tzw. elongacja kręgosłupa), wywołamy napięcie mięśni stabilizujących plecy. To wszystko będzie powodować zmianę w jakości oddechu. Jeżeli do tej pracy włączymy świadomą praktykę mula bandhy z jej przedłużeniem, wówczas oddech piersiowo-przeponowy stanie się dla nas bardziej wyraźny.

Podczas tego oddechu trzeba zwracać uwagę na siłę napięcia w obszarze brzucha, aby nie pokusić się o zbyt mocną jego pracę. To może prowadzić do usztywniania całej ściany brzucha, włącznie z jego górną częścią, co usztywnia przeponę. Efektem może być oddech górną częścią klatki piersiowej, czyli hamujące oddychanie piersiowe.

Tak więc ważne jest, aby osoby z nawykowym oddechem piersiowym nie zaczynały od oddechu piersiowo-przeponowego, tylko starały się ugruntować najpierw w oddechu brzuszny, z miękkim rozluźnionym brzuchem. W oddechu piersiowo-przeponowym mamy mieć poczucie rozszerzania dolnej części klatki piersiowej oraz miękkości w górnej części brzucha.

W celu lepszego rozpoznania oddechu piersiowo-przeponowego można przykładać dłonie do ciała. Można przyjąć pozycję makarasany (w leżeniu na brzuchu ze skrzyżowanymi rękami i głową wspartą na przedramionach), gdzie w zależności od sposobu ułożenia rąk i obręczy barkowej można poczuć różnicę między oddechem brzuszno-przeponowym a piersiowo-przeponowym.

Wydaje się, że oddech piersiowo-przeponowy jest najbardziej zrównoważonym i naturalnym sposobem oddychania. To złoty środek między oddechem brzuszno-przeponowym a piersiowym czy paradoksalnym

Oddech brzuszny rozluźnia, może przynosić uczucie nadmiernego odprężenia czy bierności.

Oddech piersiowy czy paradoksalny jest przeciwieństwem oddechu brzusznego. Tu uwaga kieruje się nie na miednicę, a na górną część klatki piersiowej. Oddech ten pobudza (oddech piersiowy) lub wywołuje niepokój (oddech paradoksalny). Oddech piersiowy podczas żywiołowych ćwiczeń aerobowych (np. bieganie) czy wygiąć do tyłu, nie powinien być postrzegany negatywnie,

ale już podczas praktyk koncentracyjnych, relaksacyjnych, czy zwyczajnie w ciągu dnia, będzie oddechem niepożądanym.

Zrównoważone oddychanie przeponowe (etapy):

*** pozycja z aktywną podstawą**

- przyjmujemy aktywną pozycję siedzącą (np. vajrasana) lub stojącą (np. tadasana)

*** obserwacja oddechu**

- zaczynamy od obserwacji oddechu (miejsce oddechu, długość, płynność, dźwięk)

*** świadomość przepony**

- z wdechem kierujemy uwagę na dolną część klatki piersiowej i górną część brzucha, tak aby z wdechami wyczuć ruchy rozszerzania w dolnych żebrach, z zachowaniem miękkiego brzucha

*** aktywny wydech i praca z mula bandhą**

- kierujemy uwagę na wydech i staramy się go wydłużyć, tak aby poczuć, że przy końcu wydechu włączają się do pracy mięśnie pomocnicze wydechowe; wydłużanie wydechu jest spokojne i jakby w zwolnionym tempie
- do kolejnych wydechów włączamy pracę mięśni dna miednicy, czyli mula bandhę
- na kolejnych wydechach i wdechach staramy się utrzymać ciąglą aktywność mięśni dna miednicy i mięśni talii, ale z zachowaniem miękkości w górnej części brzucha

*** wyrównanie długości wdechu i wydechu**

- wydłużony wydech będzie inicjować wdech, więc oddech pogłębi się; obserwujemy długość wdechu i wydechu; staramy się wyrównać długość wdechu i wydechu (4-6 sek.), tak aby były tej samej długości; krótszą część oddechu (wdech) próbujemy wyrównać

do części dłuższej; przez moment obserwujemy czy ustalona długość oddechu jest dla nas komfortowa, czy też nie jest on zbyt głęboki, czy nie powoduje napięcia w okolicy szyi, gardła, twarzy

*** płynność oddechu – oddech bez zatrzymań**

- obserwujemy, czy podczas oddechu pojawiają się zatrzymania, zwłaszcza na końcu wydechu; staramy się, aby nie było przerw, aby przejścia pomiędzy wydechami i wdechami były łagodne i płynne

*** dźwięk oddechu/oddech ujjayi**

- obserwujemy dźwięk oddechu; na początku oddychamy cicho i bezdźwięcznie; dla wzmocnienia koncentracji w kolejnym etapie wprowadzamy technikę oddechu ujjayi

Vinyasa krama joga a oddech

Dobrym laboratorium dla obserwacji oddechu oraz praktyki oddechu zrównoważonego będzie wykonywanie asan według vinyasa krama jogi. Praca z ciałem zaczyna się tam od oddechu, a więc synchronizujemy ruch z oddechem, ciało ustawiamy tak, aby oddech miał swobodny przepływ.

Jeżeli oddech jest nieskrępowany, wówczas praktyka na poziomie fizycznym staje się łatwiejsza i bardziej komfortowa.

Jeżeli pojawia się zadyszka, sapanie, wzdychanie, to trudno wówczas o zrównoważony stan umysłu. Urywany i przyspieszony oddech wpływa na wzrost napięcia w ciele. Będzie pobudzał, zamiast równoważyć, będzie rozpraszał, zamiast ułatwiać skupienie.

Podczas asan dzieje się dużo i umysł ma wiele punktów zaczepienia. By ciało było stabilne i nie przegrywało z grawitacją, zwłaszcza w pozycjach równoważnych, musi pojawić się świadoma praca

z podstawą pozycji. Skupiamy uwagę na ruchu i postawie naszego ciała, co daje szansę na poznanie naszych nawyków ruchowych.

Praca z bandhami również wymaga siły woli. Kluczem praktyki vinyasa jest oddech świadomy, płynny, o wyrównanej długości wdechu i wydechu, z towarzyszącym mu dźwiękiem. Również istotne są wrażenia, które pojawiają się w trakcie.

Jeśli sekwencja asan jest prosta, mamy większą łatwość ogarnięcia poszczególnych obiektów koncentracji i samoobserwacja jest niezachwiana. Jeśli sekwencja zawiera asany trudne, to wtedy uwaga może się rozmywać. Warto uzupełniać praktykę asan prostą obserwacją oddechu, która uwrażliwia na oddech oraz warto wykonywać praktykę zrównoważonego oddechu w łatwych pozycjach leżących i siedzących.

Praktyka zrównoważonego oddechu podczas asan (etapy):

* przyjęcie pasywnej pozycji (np. tadasana, vajrasana)

* uświadomienie sobie podstawy pozycji, neutralne ustawienie miednicy

* obserwacja oddechu

* świadomość obszaru przepony

* aktywny wydech i praca z mula bandhą

* wyrównanie długości wdechu i wydechu

* po wyrównaniu oddechu obserwacja, czy ustalony rytm jest to dla nas komfortowy

* płynność oddechu (oddech bez zatrzymań)

* oddech ujjayi

* połączenie zrównoważonego oddechu przeponowego z dynamiczną praktyką asan (vinyasa):

- unoszenie ramion synchronizujemy z wdechem, a opuszczanie z wydechem
- skłony do przodu wykonujemy z wydechem, a na wdechu unosimy się
- skręty wykonujemy na wydechu, z wdechem wracamy do centrum

– wygięcia w tył robimy na wdechu, wracamy do neutralnej pozycji z wydechem

– ruch trwa tyle, co oddech

* połączenie oddechu ze statyczną praktyką asan (pomiędzy vinyasami pojawiają się pozycje statyczne, izometryczne i wtedy staramy się zazwyczaj utrzymywać zrównoważony rytm oddechu oraz obserwujemy „miejsca oddechowe”; ale będąc np. w skłonie czy w pozycji skrętnej, wykorzystujemy potencjał oddechu i wówczas wykonujemy naturalny wdech i wydłużamy wydech).

Podczas praktyki asan w nurcie vinyasa krama jogi jesteśmy skoncentrowani na oddechu. Jesteśmy oczywiście świadomi naszego ciała, ale to oddech jest na pierwszym planie. A.G. Mohan, znany nauczyciel jogi, uczeń T. Krishnamacharyi, tak pisze o koncentracji na oddechu podczas asan: *„Znacznie skuteczniejszym podejściem jest skoncentrowanie umysłu na oddechu niż na ruchu ciała. Proces oddychania odbywa się nieświadomie, bez użycia naszej woli. Aby wydłużyć i uregulować oddech, umysł musi być nieustannie świadomy przepływu oddechu. Gdy traci się uważność, proces oddychania wraca do nawykowego trybu, niezależnego od naszej woli. To w prosty sposób pokazuje nam, że straciliśmy uważność i pozwala na odzyskanie jej. Z kolei ruch nie ma wzorców niezależnych od naszej woli. Uczymy się ich z czasem.*

Wzorce ruchu w praktyce asan także mogą być wyuczone, tak jak jazda na rowerze. Dlatego każdy program asan może stać się mechanicznym, nieuważnym ćwiczeniem. Innymi słowy, sekwencje ruchu możemy tak zaprogramować, żeby wykonywać je mechanicznie bez zaangażowania uwagi. Oddychania nie da się w ten sposób zaprogramować. A zatem, jeśli chcesz obserwować czy twój umysł nie rozprasza się, koncentracja na oddechu będzie bardziej użyteczna niż koncentracja na ruchu.”

Od oddechu do dobrostanu

Oddech jest procesem złożonym, zależy od działania wielu struktur w ciele, wpływa na różne układy. Jeśli chcemy poprawić jakość oddechu, warto znać te zależności.

Jeżeli proszę ćwiczących na zajęciach jogi o aktywne oddychanie, jak ma to miejsce w praktyce kapalabhati lub bhastrice i dostają informację zwrotną, że pojawiają się u nich zawroty głowy, to powinnam wiedzieć, że praktyka dla tych osób była za intensywna, że doszło do hiperwentylacji, że stężenie poziomu dwutlenku węgla we krwi znacznie się zmniejszyło i stąd odpowiedź organizmu w postaci zawrotów głowy. Jeśli ktoś praktykuje paschimottanasanę, czyli skłon do przodu i proszę o wydłużenie wydechu, tak by wydech był dwa razy dłuższy niż wdech, to efektem takiej proporcji oddechu powinno być pobudzenie przywspółczulnego układu nerwowego, a w konsekwencji spotęgowanie rozluźnienia ciała, uspokojenie umysłu, pogłębienie pozycji.

Świadomość, że układ oddechowy, układ krążenia i układ nerwowy są w ciągłym współdziałaniu, budzi moją ostrożność w stosowaniu technik oddechowych. Czasami nie mam dokładnej wiedzy o stanie zdrowia fizycznego i psychicznego uczestników zajęć. Równie często sami uczestnicy mają ograniczone rozpoznanie stanu swojego ciała i umysłu.

Myślę jednak, że praktyka polegająca na obserwacji oddechu, wykonywaniu prostych ćwiczeń oddechu brzuszno- oraz zrównoważonego oddychania przeponowego jest prosta, bezpieczna i stanowi dobry wstęp do pranayamy. Korzystną formą pracy będzie praktyka asan w nurcie vinyasa krama jogi, której podstawą jest oddech.

Często praktyka jogi rozpoczyna i kończy się na praktyce asan. Ciało jest nam łatwiej obserwować, wrażenia, jakie płyną z ciała są bardziej wyraźne, poza tym lubimy dbać o swoje ciało. Nasze potrzeby są bardzo

różne. Jednak kiedy pojawia się świadoma praca z oddechem, praktyka „wychodzi od oddechu”, wówczas w ciele jest więcej naturalnego ruchu, swobody i rozluźnienia. Rozwija się lepszy kontakt z oddechem i wzmacnia się nasza uważność, będąca drogą do poprawy dobrostanu psychicznego. Praktyka asan poprzez oddech pozwala również na łagodne przejście do praktyki pranayamy.

„Gdy oddech błądzi, tzn. jest nieregularny, umysł także staje się niespokojny. Natomiast gdy oddech jest spokojny, tak samo uspokaja się umysł, a jogin żyje wtedy długie lata. Należy zatem zapanować nad oddechem.”
(Hathayogapradipika, rozdz. II, pkt. 2)

Fragment pracy dyplomowej Violetty Paszek absolwentki Psychosomatycznych Praktyk Jogi - „Po pierwsze oddech”



Obrona prac dyplomowych. Pustelnik 2015.
FOTO: eMKa

Bibliografia:

1. *Anatomia hatha jogi. Podręcznik dla uczniów, nauczycieli i praktykujących*, H. David Coulter, IBR FOCUS Sp. z o.o., Warszawa 2008.
2. *Biologia. Podstawy życia. Tajemnice ludzkiego ciała*, E. Pyłka – Gutowska, E. Jastrzębska, MAC EDUKACJA S.A., Kielce 2002.
3. *Biomedyczne podstawy jogi*, K. Boroń – Krupińska, Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi, AWF Wrocław 2013.
4. *Droga do zdrowia i witalności – podręcznik ćwiczeń bioenergetycznych*, A. Lowen, L. Lowen, Ośrodek Bioenergetycznej Pracy z Ciałem, Pomocy i Edukacji Psychologicznej Joanna Olchowik, Koszalin 2011.
5. *Gherandasanhita*, Gheranda Muni, polska edycja: Biblioteka Wiedzy Potrójnej, (http://www.logonia.org/archiwalia/passwd/ed6/jogas_1_1.htm).
6. *Hathayogapradipika*, Swami Swatmarama, przełożył na j. polski L.Cyboran w 1966, (<http://www.logonia.org/archiwalia/joga.htm>).
7. *Joga. Encyklopedia*, G. Feuerstein, BRAMA Książnica włoczęgów i uczonych, Poznań 2004.
8. *Joga. Ilustrowany przewodnik anatomiczny*, L. Kaminoff, Studia Astropsychologii, Białystok 2010.
9. *Królewska droga. Praktyczne lekcje jogi*, Swami Rama, Dom Wydawniczy LIMBUS, Bydgoszcz 2000.
10. *Mindfulness. Stawanie się obecnym I. Podręcznik treningu uważności*, Mindfulness Association, U.K. we współpracy z Zakładem Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych, AWF Wrocław, Wrocław 2014.
11. *Mózg Buddy. Podręcznik do osiągania szczęścia, miłości i mądrości*, dr R. Hanson, dr Richard Mendius, Studio Astropsychologii, Białystok 2012.
12. *Oddech w psychoterapii*, S. Weller, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o., Sopot 2012.
13. *O budowie i czynnościach ciała ludzkiego*, dr B. Zaremba, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1970.
14. *Pranajama – konspekt zajęć. Studia podyplomowe Psychosomatyczne praktyki jogi AWF Wrocław (e-book)*, M. Karciarz, Wrocław 2013.
15. *Pranajama. Sztuka i nauka zatrzymania umysłu (e-book)*, M. Wielobób, Pracownia Jogi Macieja Wieloboba, Kraków 2011.
16. *Spokojny oddech. Sposób na stres*, D. Lewis, Wydawnictwo „bis”, Warszawa 2003.
17. *Sztuka oddychania. Praktyczny przewodnik*, Swami Rama, dr med. R. Ballentine, dr med. A. Hymes, LIMBUS, Bydgoszcz 2000.
18. *Technika Alexandra*, D. Kędzior, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 1993.
19. *Terapia jogą. Joga i ajurweda w leczeniu chorób, rehabilitacji ruchowej i psychoterapii*, M. Wielobób, inGraphic, Kraków 2011.
20. strony internetowe:
 - <http://docs9.chomikuj.pl/256114599,PL,0,0,Mi%C4%99%C5%9Bnie-oddechowe.doc>, 5.10.2014 r.
 - <http://www.bochenia.pl/nasze-zdrowie/2011/grudzien/chorujemy-z-braku-tlenu.html>, 4.10.2014 r.
 - http://pl.wikipedia.org/wiki/Efekt_Bohra, 4.10.2014 r.
 - http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/zakwaszenie-organizmu-objawy-jak-dbac-o-rownowage-kwasowo-zasadowa_36072.html, 4.10.2014 r.
 - <http://pl.wikipedia.org/wiki/Hiperwentylacja>, 4.10.2014 r.
 - http://pl.wikipedia.org/wiki/Zasadowica_oddechowa, 4.10.2014 r.
 - http://pl.wikipedia.org/wiki/Kwasica_oddechowa, 4.10.2014 r.

-<https://www.youtube.com/watch?v=eWtkva1cPFs>, 5.10.2014 r.
-<https://www.youtube.com/watch?v=AURcJd0IMpE>, 5.10.2014 r.
-<https://www.youtube.com/watch?v=yS3P-w85KQM>, 29.12.2014 r.
-<http://www.ashtangayoga.pl/artykuly/mulabandha-anatomiczne-spojrzanie>, 7.03.2015 r.
- http://www.joga-joga.pl/pl121/teksty1530/znaczenie_oddechu_w_jodze_relacja_z_wykladu_dr_muk, 8.03.2015 r.

-<http://www.ashtangayoga.pl/artykuly/swara-seks-i-cykle-nosowe>, 14.03.2015 r.
-<http://www.okultura.pl/teksty/dariusz-misiuna/oddech-na-sluzbie-oswiecenia/>, 18.03.2015 r.
-<http://www.art-coaching.pl/index.php/omnie/mozg-trzy-w-jednym>, 22.03.2015 r.
-http://pl.wikipedia.org/wiki/Uk%C5%82ad_limniczny, 22.03.2015 r.



Iwona - autorka tekstu o T. Pasku. Obrona prac dyplomowych.
Pustelnik 2015. Fot. eMKa

Irena Renata Famulska

Wyjście z akwarium

Joga nidra jest wewnętrzną podróżą, w której możemy dotrzeć do stłumionych emocji. Dla mnie stała się autoterapią po śmierci nastoletniej córki.

Joga nidra, świadome śnienie, to zestaw ćwiczeń psychofizycznych, które pomagają w introspekcji, wyciszeniu, lepszym poznaniu siebie. Według ośmiostopniowej klasyfikacji Patańdzalego jest umiejscowiona na stopniu piątym – pratyahara, która jest wycofaniem zmysłów. Jest łącznikiem pomiędzy praktykami zewnętrznymi jogi (jamy, nijamy, asana, prana jama) a praktykami wewnętrznymi (dharana, dhjana i samadhi).

Praktyki zewnętrzne stopniowo powodują uwolnienie umysłu od warunków świata zewnętrznego. Wycofanie zmysłów dotyczy powściągnięcia zmysłów u smaku, węchu, widzenia, dotyku i słuchu zarówno w odniesieniu do świata zewnętrznego, jak i w odniesieniu do wyobrażeń umysłu.

W naszym umyśle odciskają się myśli, emocje, wrażenia. Pod wpływem mechanizmu tłumienia nasze problemy, kompleksy są spychane do głębszych warstw świadomości. Jest to mechanizm obronny ego, które broniąc się przed frustracją i brakiem poczucia bezpieczeństwa przenosi konflikty

zrodzone z przywiązania (Asakti) i związanych z tym pragnień i oczekiwań do nieświadomego umysłu. Stłumione lub wyparte konflikty tkwią w podświadomości powodując negatywne zmiany w zdrowiu psychicznym (depresja, niepokój, lęki), lub objawiając się w postaci zaburzeń psychosomatycznych.

W trakcie praktyki pratyahary zdobywamy możliwość świadomego kontaktu z własną podświadomością. Jest to proces, na początku którego rozwijamy wewnętrzną świadomość, obserwujemy myśli i emocje. Możliwa staje się postawa obserwatora (Drastha Bhava) - pasywna uważność. Nieświadome treści umysłu mogą przejść do poziomu świadomego. Jesteśmy w stanie obserwować je bez zaangażowania ego, dzięki czemu wyłączone są mechanizmy tłumienia. Usuwane jest źródło wzmacniania negatywnego samopoczucia, umysł się wycisza. Praktyka pratyahary jest pomocna w mentalnym przepracowaniu wewnętrznych napięć pojawiających się w codziennym życiu, w naszych relacjach.

W trakcie zaawansowanej praktyki możliwe jest osiągnięcie zmienionych stanów świadomości, które pomagają w pracy z nieświadomością. Właśnie dlatego joga nidra, jako zaawansowana praktyka pratyahary może być traktowana jako forma autoterapii i ścieżka samorozwoju.

Róża jest różą, jest różą, jest różą

Pratyaharę można rozumieć jako proces, w trakcie którego rozwija się umiejętność kontroli zmysłów poprzez pracę z umysłem. Na początkowym etapie uczymy się doświadczać pełnej aktywności

zmysłów. Następnie należy nauczyć się rozpoznawać swoje reakcje na bodźce zmysłowe, rozpoznawać ciągi skojarzeniowe wywoływane przez te bodźce. Chodzi też o to, żeby nauczyć się dystansu w stosunku do reakcji emocjonalnych wywołanych przez bodźce zmysłowe, osiągnąć wewnętrzną równowagę i uwolnić się od wpływów zewnętrznych.

Nie chodzi o to, żeby pozbyć się emocji - raczej o to, by mieć do nich dystans i zdawać sobie sprawę z tego, co przeżywamy i dlaczego. Chodzi również o to, by emocje nie miały nad nami władzy: przeżywamy radość to bez popadania w euforię, smutek bez rozpacz, gniew bez furii.

W dalszej kolejności następuje zrozumienie procesów umysłowych powiązanych z emocjami oraz świadomy dystans do nich. Podczas joga nidry można ten etap powiązać z pojawianiem się w trakcie sesji różnych wspomnień i emocji wypartych ze świadomości, również nieprzyjemnych. Ważne jest rozpoznanie i właściwe podejście do tych procesów.

Nakolejnym etapem praktyki następuje oczyszczenie umysłu, zharmonizowanie jego aktywności, a następnie uzyskanie kontroli umysłu nad bodźcami zmysłowymi.

Dla mnie oznacza to sytuację, w której jakieś wrażenie zmysłowe, np. zapach czy smak nie wywołuje ciągu skojarzeń. Czyli róża jest tylko różą, a magdalenka tylko magdalenką. Jednocześnie pojawia się pytanie, czy w takim razie należy przeżywać tylko chwilę obecną, nie mieć wspomnień? A może pijąc kawę za każdym razem mam się czuć tak, jakbym piła ją po raz pierwszy w życiu? Mieć świadomość dojrzewającego

ziarna, ziemi na której rośnie krzew, energii słonecznej ogrzewającej roślinę?

Najbardziej znana praktyka joga nidry została opracowana przez Swamiego Satyanandę Saraswati. Sesja składa się z następujących po sobie elementów, które powtarzają się za każdym razem w niezmiennym porządku. Są to: przyjęcie odpowiedniej asany, sankalpa (postanowienie, afirmacja, intencja), rotacja świadomości (wyobrażanie sobie poszczególnych części ciała), budzenie świadomości ciała (wzbudzanie doznań ciężaru/lekkości, ciepła/chłodu, rozluźnienia/napięcia), świadomość oddechu, świadomość wewnętrznej przestrzeni, sekwencje wyobrazeniowe, świadomość wewnętrznej ciszy.

Dla mnie istotna była chęć uzyskania wglądu, dostępu do stłumionych w podświadomości treści, uzyskania równowagi emocjonalnej. Przed podjęciem praktyki celowo nie czytałam żadnych opracowań, żeby nie sugerować się nimi w czasie własnej praktyki. Wrażenia i zmiany, jakie zachodziły we mnie pod wpływem joga nidry zapisywałam każdorazowo po sesji, w formie dziennika.

Rozpad

Co spowodowało, że postanowiłam przeprowadzić tę swego rodzaju autoterapię? W lutym 2011 roku, miesiąc przed swoimi 14. urodzinami zmarła moja córka. Był to wypadek, zmarła z powodu zatrucia tlenkiem węgla podczas kąpieli. Nie było mnie wtedy w domu, pracowałam. Kiedy przyszedłam do domu było już za późno, żeby ją uratować. Nastąpiła wówczas całkowita dysocjacja

mojej osobowości. Przestałam odczuwać cokolwiek, obserwowałam swoje ciało jakby z zewnątrz.

Czułam całkowitą pustkę w środku. Dostałam silne środki uspokajające, które przytłumiły odczuwanie emocji. Mimo to miałam trudności z zasypianiem, budziłam się nad ranem, cały dzień byłam otepiała od leków. Aby nie uzależnić się od środków nasennych, odstawiłam je po krótkim okresie. Trudności ze snem pogłębiły się. Próbowałam różnych sposobów na wyciszenie, pomagała mi tylko mantra OM. Od psychiatry dostałam antydepresanty.

Po miesiącu zwolnienia lekarskiego, ze względu na trudną sytuację materialną musiałam wrócić do pracy. Fizycznie byłam bardzo słaba, utrzymanie filizanki było problemem. Mój mózg przestawił się na podtrzymywanie podstawowych czynności życiowych, takich jak jedzenie i spanie, wewnątrznie byłam kompletnie sparaliżowana. Byłam jak robot.

Utraciłam sprawność intelektualną: najprostsze działania matematyczne sprawiały mi trudność, nie mówiąc o analizie czy syntezie informacji. Trudno mi było się skupić na czymkolwiek. Straciłam zainteresowanie czytaniem książek, oglądaniem filmów. Stałam się kompletnie nieodporna na stres. Najmniejszy problem wydawał się nierozwiązywalny. Ponieważ w pracy stresów nie brakowało, pojawiły się zaburzenia konwersyjne, przejawiające się kompletnym paraliżem ciała w sytuacji wywołującej lęk.

Przed śmiercią córki już od dwóch lat prowadziłam zajęcia jogi. Po wypadku przestałam, nie miałam siły. Jednak grupy,

które prowadziłam nalegały, żebym do nich wróciła. Myślę, że w jakiś sposób chcieli mi pomóc. Udało im się mnie namówić i zdobyłam się na wysiłek, żeby raz w tygodniu do nich przyjeżdżać. Dzięki temu, że musiałam się zmobilizować, byłam w stanie ćwiczyć, bo sama z siebie na pewno nie dałabym rady tego zrobić. Dzięki asanom powoli odzyskiwałam siły fizyczne.

Cały czas zażywałam leki antydepresyjne, ponieważ nie mogłam sobie pozwolić na przebywanie na zwolnieniu lekarskim. Leki powodowały zepchnięcie nieprzepracowanych emocji, związanych ze śmiercią córki do podświadomości. Po dłuższym okresie stosowania antydepresanty zmieniają chemię mózgu, więc na najbardziej zewnętrznym poziomie zaczęłam się czuć po pewnym czasie w miarę dobrze. Jednocześnie zauważyłam, że leki zmieniają mi osobowość, sposób reagowania na różne sytuacje.

Czułam, jakby powoli w moim umyśle pojawiła się inna osobowość. W pewnym momencie zdałam sobie sprawę, że stoję przed wyborem: albo przestanę brać leki i powrócę do własnego „ja”, albo będę dalej zażywać leki, które mnie zmieniają. Po półtora roku odstawiłam antydepresanty.

Czas na konfrontację

Rozpoczęłam studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi. Nadal funkcjonowałam na najbardziej podstawowym poziomie fizyczności. Nie byłam w stanie odczuwać radości, ponieważ to wywoływało momentalnie reakcję odwrotną, stan depresyjny. Było to oczywiście spowodowane tłumieniem nieprzepracowanych emocji.

Zadawałam sobie tego sprawę; podstawieniu leków antydepresyjnych chciałam skorzystać z psychoterapii, ale niestety ze względu na kiepską sytuację materialną nie mogłam sobie na to pozwolić. Jednocześnie podczas niektórych zajęć we Wrocławiu zaczęłam zauważać sygnały, że te schowane w podświadomości emocje próbują się wydostać na powierzchnię i trzeba coś z tym zrobić. Nie bardzo wiedziałam, co by to miało być.

Taki moment i taka możliwość pojawiła się, kiedy zaczęliśmy zajęcia dotyczące pratyahary- wycofania zmysłów i joga nidry- jogi świadomego snu.

W marcu 2014 roku na sesji wyjazdowej w Pustelniku Magdalena Kłos prowadziła zajęcia nidry i wtedy wróciły do mnie wspomnienia z wypadku. Zrozumiałam, że nadszedł właściwy moment, żeby zająć się tym, co zostało zepchnięte do podświadomości.

Zanimową Magdalenę postanowiłam skorzystać z nidry, aby uświadomić sobie i skonfrontować się ze swoimi stłumionymi emocjami. Skonsultowałam się z prof. Lesławem Kulmatyckim, który doradził mi, jak się do tego zabrać. Zgodnie z jego sugestiami, postanowiłam prowadzić dziennik obserwacji, w którym będę zapisywała moje odczucia dotyczące ciała fizycznego, umysłu i emocji, pojawiające się w trakcie sesji.

W ten sposób rozpoczęłam indywidualną praktykę joga nidry, od marca do września 2014 roku. Korzystałam z nagranej sesji udostępnionej przez prof. Kulmatyckiego.

Początkowo przeprowadzałam sesje codziennie, o stałej porze. Później co drugi dzień, od maja do końca lipca, a w ostatnim

okresie była to praca na innych zasadach, które objaśnię dalej. Po zakończeniu każdej sesji zapisywałam w dzienniku obserwacji to, co się pojawiło i co zapamiętałam.

W stronę doliny

Obserwacje z sesji mogę podzielić na trzy okresy, w każdym z nich wyróżniłam wspólne cechy.

W pierwszym okresie, od marca do końca maja w czasie nidry pojawiały się obrazy mające związek z pożegnaniem ze zmarłą córką. Emocje, które nie zostały przeze mnie przepracowane, przeżyte. W obrazach pojawiała się córka - głaskałam ją, przytulałam, obejmowałam. Odczuwałam ogromny żal, poczucie straty, tęsknotę. W czasie sesji prawie zawsze płakałam. Wszystko było bardzo przygnębiające.

Po sesjach nie czułam odprężenia ani spokoju. Po szczególnie przygnębiających sesjach odczuwałam wręcz niechęć do kontynuowania. Jednak wiedziałam, że jeśli zrobię przerwę, na pewno nie będę miała dość siły, żeby zacząć ponownie.

Podsumowując, byłam w tym czasie w dosyć depresyjnym nastroju. Nie miałam też pracy. Praktykowałam cały czas hathajogę, więc asany pomagały mi poprzez ciało fizyczne wyciszyć umysł. W tym okresie, w trakcie sesji, miałam duże trudności ze zrelaksowaniem ciała fizycznego, ciągle pojawiały się wrażenia niewygody ze strony różnych części ciała. Pojawiające się w trakcie sesji silne emocje uniemożliwiały mi zdystansowaną obserwację.

Od końca maja do końca lipca trwał kolejny etap mojej praktyki nidry. Sesje przeprowadzałam co drugi dzień. W pojawiających się obrazach nie było już mojej córki. Zmienił się też charakter samych obrazów. Wcześniej w całkowicie pustej przestrzeni pojawiała się moja córka, z różnymi symbolicznymi rekwizytami.

W drugim okresie powracał do mnie obraz zielonej doliny pomiędzy wysokimi górami. Interpretuję to jako symbol mojej bezpiecznej przestrzeni. Obraz ten nie pojawiał się na każdej sesji, zauważyłam raczej prawidłowość, że co druga sesja pojawiają się obrazy- pomiędzy nimi sesje po prostu przesypiałam. Jeśli chodzi o odczucia ze strony ciała fizycznego, to również czasami miałam trudności ze zrelaksowaniem ciała, pojawiały się blokady w obrębie gardła.

Często też trudno mi było uwolnić się od przeszkadzających myśli. Jednak bywały też sesje, w których całkowicie traciłam poczucie ciała, „rozpuszczałam się” w przestrzeni. Po zakończeniu sesji nie bywałam przygnębiona, zdarzało mi się odczuwać jakiś rodzaj wyciszenia, czasami również delikatny przyływ energii.

Nie było we mnie niechęci przed rozpoczęciem kolejnej sesji. Jeśli chodzi o nastrój ogólny, to bywały chwile, kiedy odczuwałam „prawdziwość” życia. Polegało to na uczuciu, jakbym wcześniej była zanurzona w akwarium i jakbym poprzez grube szyby obserwowała, co się dzieje wokół mnie, przytłumione i oddalone.

W tym czasie czułam, że chwilami „wynurzam się” z mojego akwarium i widzę intensywniej kolory, słyszę wyraźniej

dźwięki, moje zmysły lepiej pracują. Ale były to tylko krótkie wrażenia.

Jednocześnie odniosłam wrażenie, potwierdzone zresztą przez prof. Kulmatyckiego, że sesje nie wnoszą żadnych nowych wątków, nie pojawia się nic nowego. W tamtym czasie zaczęły się za to pojawiać impresje, krótkie wspomnienia z przeszłości, w czasie poza sesjami. Działo się to podczas zwykłych, codziennych czynności: nagle pojawiały się obrazy dawno zapomnianych przeżyć. Był to naprawdę istny zalew różnych okrucich wspomnień. Prof. Kulmatycki doradził mi, abym zastosowała metodę swobodnych skojarzeń. Miało to polegać na tym, żebym w ciągu dnia nastawiała sobie budzik na różne pory i zapisywała wspomnienia i skojarzenia, które się w tym momencie pojawiają.

Czas płynie wolniej

W taki sposób powstała trzecia część zapisów w moim dzienniku obserwacji. Trwała ona od końca lipca do końca września 2014 roku. Najtrudniej jest podsumować właśnie tę część.

Pojawiające się wspomnienia i skojarzenia dotyczyły różnych okresów mojego życia, od najwcześniejszego dzieciństwa, poprzez wspomnienia z okresu, kiedy żyła córka, do tych najświeższych. Pojawiały się również migawki z wypadku, okresu przed pogrzebem i samego pogrzebu. Te ostatnie lubiły pojawiać się zwykle przed snem, albo w nocy, kiedy się budziłam. Oczywiście niosą nadal niestety ze sobą silny ładunek emocjonalny.

Jeśli chodzi o wspomnienia wcześniejsze, to nie wywoływały one emocji, byłam w stanie z dystansu obserwować swoje ówczesne myśli, odczucia. Wspomnienia z udziałem mojej córki wywoływały u mnie poczucie żalu, ale na pewno nie tak silne jak w pierwszym okresie praktyki. Miały też inny charakter: były to wspomnienia z realnych zdarzeń.

W tym czasie zaczęłam również oprócz codziennej porcji asan praktykować krię i koncentrację z mantrą, co kontynuuję do chwili obecnej. Wszystko to pomagało mi uporać się z obrazami wypadku i innych najbardziej traumatycznych wspomnień, które powodowały zaburzenia depresyjne.

Czasami, kiedy miałam taką potrzebę, przeprowadzałam zwykłą sesję joga nidry. W tym okresie zaczęłam odczuwać, że powracam do życia. Momentami odczuwałam radość bez poczucia winy. Zmiany, które opisuję, zaczęły się w tamtym okresie, ale „dziają się” aż do teraz.

Widzę, że wraca sprawność intelektualna, chociaż oceniam jej poziom na 70 proc. tego, co było przed śmiercią córki. Zaczyna powoli wracać kreatywność, słuch muzyczny, intuicja. Są to zmiany bardzo powolne, ale zauważalne. Powoli zwiększa się moja odporność na stres, zniknęły zaburzenia konwersyjne.

Praktykę, którą opisałam, traktuję jako część procesu żałoby związanej ze śmiercią mojej córki. Na pewno nidra pomogła mi w przebrnięciu przez najtrudniejsze doświadczenia – w przepracowaniu stłumionych emocji. Ponieważ nie uczestniczyłam w psychoterapii, ani nie byłam w żadnej

grupie wsparcia, było to dla mnie ekstremalnie trudne doświadczenie.

Podczas praktyki, formułując sankalpę, chciałam uwolnić się od bólu, żalu, poczucia straty. W pewnym momencie zrozumiałam jednak, że ból może się zmniejszyć, ale nie zniknie do końca mojego życia. Jedyne, co mogę zrobić, to go zaakceptować i próbować żyć dalej. Początkowo ta myśl była nie do zniesienia, ale później przyniosła mi ulgę. Ciekawym efektem po praktyce nidry jest poczucie „spowolnienia” czasu. Nawet jeśli mam wiele spraw do zrobienia, to ze wszystkim zdążam i nie muszę się spinać i spieszyć.

Niezwykle trudne było dla mnie pogodzenie się z tym, że życie nie jest sprawiedliwe. Niedostajemy od losu w pakiecie powodzenia, szczęścia i bogactwa, ponieważ dobrze się sprawujemy. Traumatyczne doświadczenia nie są również dowodem na bycie „wybrańcem”, wyróżnionym poprzez cierpienie. To, jakie doświadczenia nas spotykają, jest w pewnej mierze dziełem przypadku. Oczywiście staramy się oswojać nasze przerażenie, zwłaszcza w zetknięciu ze śmiercią, poprzez różnego rodzaju wierzenia, obrzędy lub na przykład przez ogłaszanie na portalach społecznościowych swojego cierpienia. Starłam się, początkowo chyba podświadomie, później już z pełną świadomością nie fałszować swojego doświadczenia poprzez takie zabiegi. Myślę, że najtrudniej jest zajrzeć na dno rozpacz, a później mimo wszystko odwrócić się i pójść dalej.

**Fragment pracy dyplomowej „Indywidualna praktyka Joga Nidry jako forma autoterapii w procesie żaloby”,
Psychosomatyczne Praktyki Jogi**

Bibliografia

1. Bilikiewicz A., Strzyżewski W. *Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny* Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich Warszawa 1992
2. Kłos M., Kulmatycki L. *Pratyahara i Joga Nidra skrypt dla studentów Psychosomatycznych Praktyk Jogi* Wrocław 2013
3. Kulmatycki L. *Joga nidra. Sztuka relaksacji* Przestrzeń, Wrocław 2012
4. Kulmatycki L. Torzyńska K. *Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji*, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2013
5. Oatley K., Jenkins J.M. *Zrozumieć emocje* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005

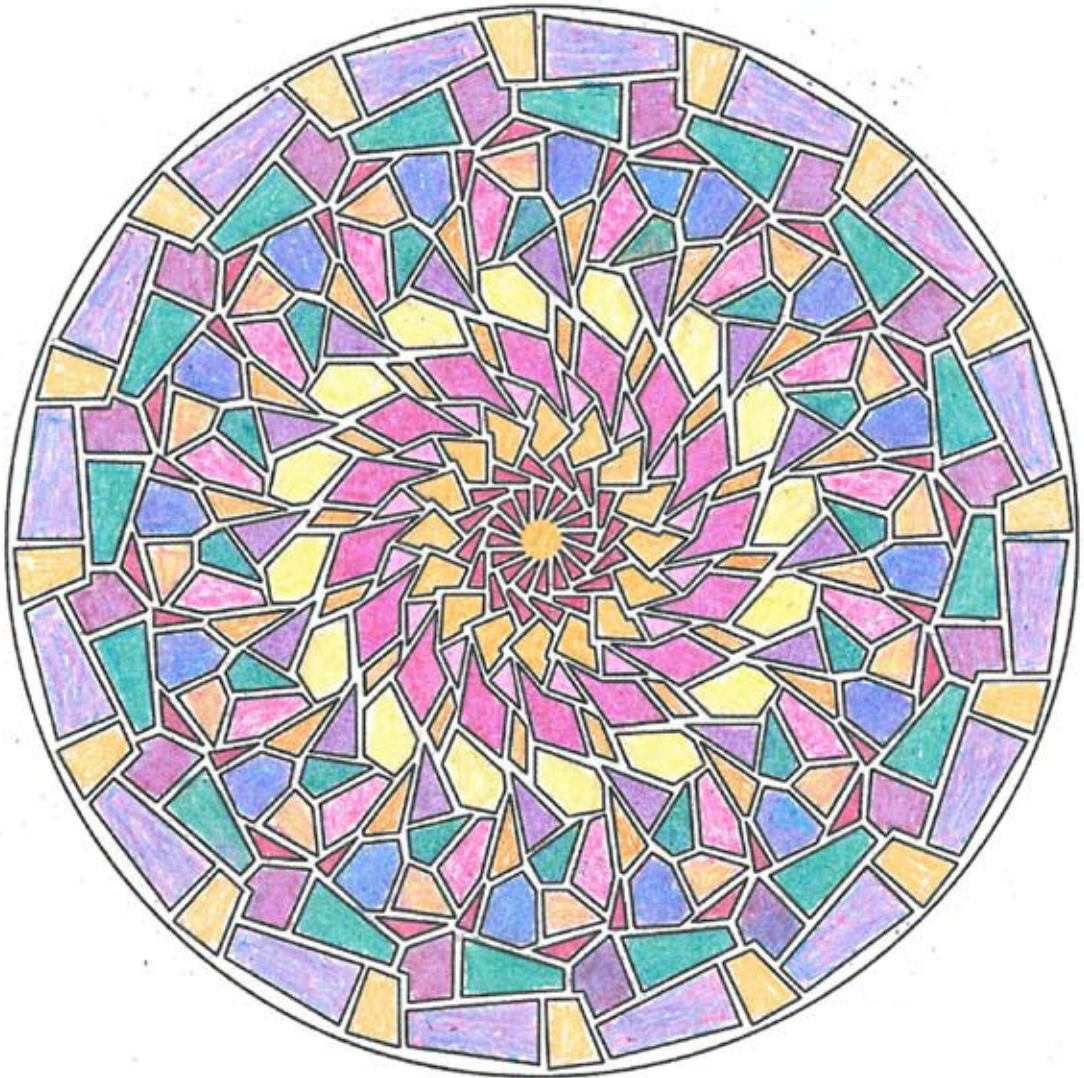
6. Wielobób M. *Psychologia Jogi. Wprowadzenie do Jogasutr Patańdzalego*, Helion, Gliwice 2013
7. Dąbrowska M. „Mandala i jej wpływ na jakość ludzkiego życia w odniesieniu do badań naukowych i niekonwencjonalnych założeń, które nie zostały dotychczas zweryfikowane empirycznie” W: *Arteterapia w edukacji i rozwoju człowieka* Wyd. Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Red. Małgorzata i Tomasz Siemień, Wrocław, 2008, s.77

Dwie mandale (umieszczone na kolejnej stronie) powstały w odstępie roku. Pierwszą kolorowałam przy okazji jakichś warsztatów. Druga powstała spontanicznie po sesji joga nidry. Porównanie już na pierwszy rzut oka uwidacznia różnicę, zgodnie z poglądem, że mandala może służyć do zobrazowania stanu psychiki osoby malującej w danym momencie. W psychoterapii kąty są interpretowane jako wyraz negatywnych emocji, natomiast linie krzywe wskazują na zrelaksowanie



Sesja joga nidry. Jelenia Góra 2015.
FOTO: eMKa

08.11.2015





Mandale Renaty. Źródło: RE

Magdalena Nowacka,
Lesław Kulmatycki

Joga a fenomen świadomości

**Fragment skryptu „Dharana i dhyana -
uwaga, koncentracja, medytacja”**

Kartezjusz i jego błąd

W opracowaniach dotyczących pracy z umysłem lub medytacji, aby wyeksponować różnice między dominującą aktywnością umysłu człowieka Zachodu a podejściem kultury dalekowschodniej, zestawia się *Myśliciela* Augusta Rodina z postacią medytującego Buddy.



To, co można by opisać o stanie umysłu w *Myślicielu* to rozmyślanie, dominacja czasu przeszłego lub przyszłego oraz złożoność procesów myślowych (zapewne wyróżnić tam można analizę, syntezę, porównywanie, abstrahowanie, uogólnianie). Wielość operacji i procesów, których każdy z nas jest latami uczony w szkole.

Umysł Buddy to powściągnięcie myśli, obecność w czasie teraz oraz koncentracja na podstawowej percepcji dochodzących bodźców lub intuicyjny „wgląd w naturę umysłu”. Oddalanie nagromadzonej wiedzy i skomplikowanych operacji umysłowych.

Problem zachodniej świadomości wynika z jej „pokawałkowania” i „racjonalności”, z wyraźnego rozdziału ciała od psyche i duszy. Argumenty, jakimi posługiwał się Kartezjusz, XVII-wieczny naukowiec i filozof, były takie same dla filozofów różnych kultur, zarówno w okresie starożytności, jak i średniowiecza. Wynikały:

- ze złudzenia zmysłów,
- z braku określonej granicy między jawą a snem,
- z możliwości oddziaływania potężniejszej od nas istoty.

Filozofia Kartezjusza, a był to czas przejścia od scholastyki do Oświecenia, stawia sobie za zadanie rozdzielenie związków nauki i religii. Należy też pamiętać, że był to czas potępienia Galileusza, dlatego Kartezjusz świadomy konsekwencji swoich zbyt daleko idących tez naukowych dzieli człowieka na dwie odrębne sfery. Wcześniej nie trzeba było tego czynić, ale wraz z rozwojem nauk nie da się utrzymać ciała w izolacji. Rozwija się medycyna, nauki biologiczne; pod wpływem teologii chrześcijańskiej „dusza” nie może ulegać technologiczno-cywilizacyjnym zmianom. Dlatego wyraźny podział na ciało i duszę jest przynajmniej częściowo satysfakcjonujący dla Kościoła. Dusza istnieje, choćby ciało było złudzeniem; istnieje więc niezależnie od ciała, jest niezależną substancją. Kartezjusz jest autorem słynnego twierdzenia „*cogito ergo sum*” („myślę, więc jestem”), które do dzisiaj determinuje nasz pogląd na temat „nieuchronności procesów myślowych”.

Tłumaczył ów przymus następująco:
„...ponieważ nie mogę odrzucić myślenia,
bo choćbym je odrzucił, to jednak negując
je – myślę, przeto wynika z tego, że istota

człowieka polega na myśleniu”. Według niego rozumowe czy rozsądkowe myślenie jest jedynym źródłem prawdy, które posiadamy. „Istnienie jaźni wynikało bezpośrednio z istnienia myśli; jeśli bowiem jest myśl, to musi też być ktoś, kto myśli. „Myślę, więc jestem” (cogito, ergo sum). A czym jestem? Istotą, która myśli”.

Błąd, który popełnił Kartezjusz, jak twierdzi Antoni Damasio¹ w książce „Błąd Kartezjusza”, polegał na rozdzieleniu dwóch bytów: materialnego ciała i niematerialnej duszy. Uczynił też z człowieka istotę wyjątkową, gdyż zwierzętom pozostawił tylko materialność. To od Kartezjusza można datować przekonanie, że świadomość jest czynnikiem zupełnie odrębnym i że nie ma pokrewieństwa i ciągłości między czynnościami organicznymi a psychicznymi. Życie zostało przesunięte do sfery przedmiotów materialnych i pojęte jako proces czysto materialny; dusza zaś, straciwszy łączność z życiem, straciła zarazem łączność z ciałem. Powstał radykalny dualizm duszy i ciała.

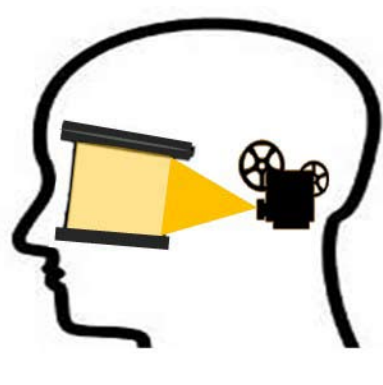
W obrębie kultury europejskiej pogląd taki był zerwaniem z dawną, grecką tradycją, gdzie dusza spostrzegana była jako „czynnik życia”, a teraz zredukowana została jako „czynnik myśli”. Warto mieć to na uwadze podejmując podróż w rejony swojej mniej lub bardziej utajonej świadomości.

Świadomość a metafora projektora

Bardzo wiele z tego, co pojawia się w umyśle, to nic innego jak projekcje, opowieści, narracje, autopsychoterapie, snute na własny temat melodramaty czy tragikomedie. To wszystko pochodzi albo z nierozwiązanych, pogmatwanych spraw minionego czasu, albo z obaw i lęków związanych z tym, co nadchodzi. Metafora „projektora i ekranu” znana w tekstach jogi trafnie oddaje złudną naturę funkcjonowania naszego umysłu. Niezbędne do takiej

„projekcji” jest nie tylko ekran i projektor - jest jeszcze potrzebny widz, który ekscytuje się wytwarzanymi przez siebie obrazami. Nie tylko ekscytuje, ale też uznaje je za realne.

Najczęściej owe pokomplikowane zdarzenia i relacje są inspirowane emocjami. To one są tą „żarówką” w projektorze i to one dają ostrość obrazom. Jak osłabić ostrość „żarówki”? Jak wyłączyć ją choćby na pewien czas? A może jest możliwość pozbycia się projektora? Albo nauczyć się, jak nie poddać się złudzeniu ekranu?



Joga wypracowała cały system ćwiczeń, które mają nam pomóc w osłabianiu, zasłanianiu czy wręcz oddalaniu któregoś z tych wspomnianych „rekwizytów” naszego projektowania. Skoro podstawowe zadanie jogi odnosi się przede wszystkim do powściągnięcia tych procesów, to w tego rodzaju umiejętnościach leży wielka szansa rozpoczęcia takiej pracy wewnętrznej.

Od czego zacząć? Po prostu od skonstatowania, gdzie jestem. Generalnie można wyróżnić trzy etapy naszego zaawansowania w powściągnięciu stanów świadomościowych. Oczywiście pomijamy stany całkowitego zagubienia czy chaosu.

Najbardziej powszechny etap to ten, kiedy jest obecny mój wewnętrzny projektor i ekran umysłu. To stan dualności, wyraźnego rozdzielenia.

Nieco zaawansowany etap - przy pomocy różnych technik jogi zaciera się granica pomiędzy projektorem a ekranem.

Może to być proporcjonalne, a może też bardziej odnosić się do któregoś z biegunów.

Najbardziej zaawansowanym etapem jest doświadczenie zaniku dualności, stanu, kiedy nie ma ani projektora, ani ekranu, ani obserwatora, ani obserwowanego.

Świadomość i samoświadomość

Arystoteles mówił, że jedynie w przebiegach upływających chwil można dotknąć wieczności. Joga mówi, że szczęścia możesz doświadczyć tylko w okrucach terażniejszości. Co zatem nazywamy świadomością?

Świadomość to stan psychiczny, w którym jednostka zdaje sobie sprawę ze zjawisk zachodzących w niej samej, jak i na zewnątrz.

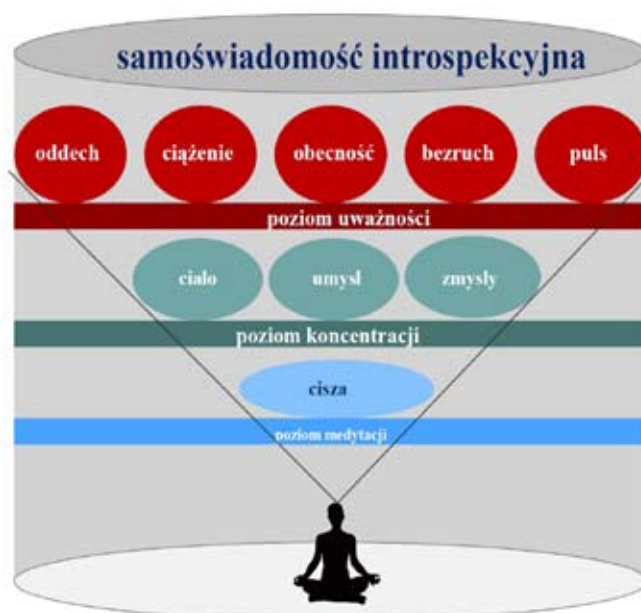
Można mówić o dwóch ujęciach świadomości. W szerokim znaczeniu, świadomość własnej podmiotowości w ogóle, przytomności (np. utrata świadomości lub przytomności); zdaje sobie sprawę z własnego istnienia lub z istnienia rzeczywistości zewnętrznej. W języku angielskim tego rodzaju świadomość dobrze oddaje termin *consciousness*. Natomiast w znaczeniu wąskim: świadomość to ukierunkowana uważność (np. uświadamiam sobie poszczególne części ciała); zdaje sobie sprawę z procesów psychicznych (introspekcja). W języku angielskim jest to *awareness*. Często w tym znaczeniu używany jest termin **samoświadomość**, co jeszcze bardziej podkreśla świadomość ukierunkowaną na siebie oraz zdawanie sobie sprawy z doświadczanych w danym momencie doznań.

W tym podręczniku interesuje nas właśnie ten drugi termin. Samoświadomość może być rozpatrywana w odniesieniu do świata zewnętrznego i wówczas możemy określić ją samoświadomością peryferyjną (ta mniej nas interesuje, chyba, że łączy się z grupą ćwiczeń

medytacyjno-relaksacyjnych określanych jako ergotroficzne). Nas interesuje trening, który pozwala na ukierunkowanie strumienia świadomościowego na procesy wewnętrzne. Wówczas można mówić o **samoświadomości introspekcyjnej**.

Można wskazać na trzy poziomy samoświadomości introspekcyjnej. Najbardziej podstawowym jest **poziom uważności**, który przykładowo może dotyczyć oddechu, świadomości ciężkości ciała, świadomej obecności, intencjonalnego utrzymania ciała w bezruchu czy obserwacje własnego pulsu. Bardziej zaawansowany jest **poziom koncentracji**, który od poprzedniego odróżnia się intencjonalnym wysiłkiem niezbędnym dla utrzymania koncentracji przez określony czas i może dotyczyć utrzymywania koncentracji na określonym punkcie ciała, określonej myśli, słowie, jednym zmysłem (wzrok, słuch, dotyk).

Najbardziej zaawansowany jest **poziom medytacji**. Tu znika intencjonalny wysiłek i pojawia się stan ciszy i niedziałania, który sam w sobie nie potrzebuje żadnych treści ani przedmiotów.



Joga a fenomen świadomości

Joga zakłada, że najbardziej organiczny stan doświadczania świadomości jest niedostępny człowiekowi przez sam fakt bycia człowiekiem. John Crook² pisał, że „sama „jest-ność”, uczucie, które stanowi o istnieniu, pozostaje znane jedynie mnie samemu. To doświadczenie jest tylko moje, świadomość jest czymś prywatnym. To jest inna, bezpośrednia forma wiedzy, to wiedza, która jest raczej obecnością niż opisem”. Jest to możliwe jedynie poprzez samoświadomy proces podejmowany przez sam podmiot, co można nazwać empiryzmem subiektywnym dostępnym tylko i wyłącznie konkretnej osobie.

Oczywiście stoi to w wielkim konflikcie z paradygmatem zachodniej nauki utrzymującej dogmat empiryzmu obiektywnego. Dlatego też porównując wschodnie i zachodnie koncepcje, można mówić o różnych podejściach do świadomości.

Francisco Varela wyróżnia cztery podejścia: redukcjonistyczne, funkcjonalne, fenomenologiczne i misterianistyczne (od misterium). Pierwsze jest typowe dla obecnego podejścia nauki, redukuje wszystko to, czego nie można zweryfikować obiektywnie. W drugim podejściu powstaje pytanie, po co potrzebna jest świadomość i jaką ma spełniać funkcję w czasie ewolucji. Fenomenologiczna jest tą subiektywną empiryczną odnoszącą się do doświadczania fenomenów, jedynych i niepowtarzalnych obserwowanych drogą introspekcji. I czwarta, misterianistyczna uważa, że świadomość jest tajemnicą i nigdy nie będzie znana jej istota.

Joga najbliższa jest podejściu fenomenologicznemu. Uważa, że w świecie subiektywnych doświadczeń świadomościowe fenomeny są dostępne i jest możliwe ich rozpoznawanie. Tak więc podczas praktyk jogi na początku

zakłada się dualistyczną koncepcję owego doświadczania. Jest podmiot, czyli obserwator oraz jest przedmiot, czyli to, co jest obserwowane. W tym, co nazywamy świadomością musimy wyodrębnić „kogoś”, czyli badacza i „coś”, co podlega badającemu. Obserwacja i badanie owych fenomenów może być na różnym poziomie, na przykład na poziomie analizy korzeni pojawiającej się złości lub analizy uczucia współodczuwania z cierpiącymi istotami. Należy zatem, przynajmniej umownie, założyć, że istnieje wielopoziomowość doświadczania świadomościowych fenomenów. Również umownie można mówić o świadomości niższej i świadomości wyższej. Często w literaturze psychologicznej jest mowa o wyższym „Ja” pisanym przez duże „J” i małym „ja” pisanym z małej litery. Czasami rozróżnienia dokonuje się poprzez użycie terminów „jaźni” i „ja”. Podobnie jak w filozofii i psychologii jogi funkcjonuje poniżej opisany koncept *citta* i *writti*.

Oczywiście to tylko teoretyczne modele, które pozwalają od strony intelektualnej częściowo uporządkować wyobrażenie na temat procesów świadomościowych.

Citta i writtis

Termin *citta* w psychologii i filozofii jogi określa trzy najwyższe przejawy świadomości empirycznej. W jej skład wchodzi: *ahankara*, czyli działające ja, *buddhi*, czyli świadomość intuicyjna, *manas*, czyli umysł i jego przejawy. *Citta* jest oczywiście jedynie konceptem, w dodatku w ciągłym ruchu i podlega nieustannym zmianom, stąd trudno o bezpośrednie odwołania się do niej w czasie praktyk. Niemniej daje wyjściową orientację dla osób, które potrzebują odwołań do intelektualnego opisu natury świadomości. Zatem przez to, że *citta* ciągle podlega zmianom, nigdy nie pozostaje w stanie nieruchomości.

Jak wspomina joga ów ruch spowodowany jest zjawiskami świadomościowymi określanymi w filozofii jogi jako *vritti* albo *czittavritti*. Warto przypomnieć, że celem jogi jest właśnie co najmniej zredukowanie ich oddziaływania albo w zaawansowanych praktykach zatrzymanie czy powściągnięcie owych zakłóceń. W większości przypadków *vrittis* to nic innego jak myślowe procesy, które po prostu są. To daje poczucie istnienia i to daje poczucie tożsamości, dlatego tak trzymamy się tego. *Vrittis* są trudne do powściągnięcia, gdyż łączą nas z przyjemnościami.

Patańdzali wyróżnia pięć rodzajów zjawisk świadomościowych:

- poznanie prawdziwe (*pramana*),
- wypaczenie (*wiparjaja*),
- fantazjowanie (*wikalpa*),
- sen głęboki (*nidra*),
- przypomnienie (*smriti*).

Patrząc na *writti* z zachodniego punktu widzenia wydaje się, że „poznanie prawdziwe” nie powinno mieścić się w tych kategoriach określanych jako „przeszkody”. Z czasem nasze prawdy stają się stereotypowymi nawykami i skutecznie mogą zamykać drogę do pełniejszego poznania siebie. Podobnie z pozostałymi zjawiskami świadomościowymi, w pewnych fazach naszego życia i sytuacjach kontakt z nimi jest po prostu niezbędny, ale później jest tylko „przeszkodą”. Jest wiele tradycyjnych i współczesnych komentarzy na temat rozumienia pięciu rodzajów zjawisk świadomościowych lecz żadne z nich nie są w stanie wyjaśnić ich do końca. To jest niezbędna praca, którą powinien wykonać każdy poszukiwacz na drodze jogi.

Interesujące mogą być też interpretacje współczesnych psychologów znających się na medytacji czy jodze. Według autorów³ „Jogi i psychoterapii” *citta* posiada dwie funkcje. Oprócz swojej roli pasywnej i receptywnej, posiada również

stronę bardziej aktywną. Pobudzana przez wpływy zewnętrzne uwalnia swoje dla każdego z nas reakcje instynktowne i wyparte treści. Z nich rodzą się emocje, kompleksy, zahamowania czy uprzedzenia. Ta koncepcja *citta* jest pod pewnymi względami zbliżona do psychoanalitycznej koncepcji *id*, które jest ukrytym zbiornikiem energii instynktownej, bądź to w odniesieniu do *libido*, bądź do innych sfer radzenia. Każdy z nas na poziomie niższego umysłu (*manas*) inaczej odbiera i interpretuje rzeczywistość oraz siebie samego, zatem rozbieżności i konflikty są czymś naturalnym.

Im subtelniejszy wymiar *citta*, tym mniej jest odrębnych stanowisk oraz indywidualnych i egoistycznych rozwiązań.

Pięć stanów ewolucji świadomości według jogi

Według jogi klasycznej ewolucja świadomości człowieka może przejawiać się w pięciu stanach:

- stan przygnębienia lub otepienia umysłu – *moodha*,
- stan nietrwałości i rozproszenia umysłu – *kshpita*,
- stan pośredni między stałością a rozproszeniem – *vikshipa*,
- stan koncentracji – *ekagrata*
- stan pełnej integracji umysłu – *nirodha*.

Dwa pierwsze stany doświadczane są przez większość ludzi w czasie ich życia, wówczas w naszych umysłach kreowane są siły destrukcyjne. Joga zaczyna się wówczas, gdy osiągnięty zostanie trzeci stan umysłu. Filozofowie jogi, podobnie jak gnostycy uważali, że ewolucja świadomości do wyższych poziomów jest możliwa tylko przy udziale podstawowej zasady tkwiącej w samym człowieku, w jego Jaźni. Najgłębszą istotą bytu ludzkiego jest fenomen samoświadomości, zwany w jodze *Atmanem*.

Procesy świadomościowe

Procesy świadomościowe to ogólna nazwa wszystkich fenomenów pojawiających się na wcześniej wspomnianym „ekranie umysłu”. Procesy mniej lub bardziej świadome lub nieświadome mają wpływ na ukonkretnione myśli, wyobrażenia, poglądy, motywy, przekonania, marzenia, pragnienia. Nazywamy je też procesami psychicznymi, które umownie można podzielić na trzy zasadnicze grupy:

1. Procesy psychiczne o charakterze poznawczo-percepcyjnym.
2. Procesy psychiczne o charakterze emocjonalno-motywacyjnym,
3. Procesy psychiczne o charakterze behawioralno-wykonawczym.

Ćwiczenia uważności, koncentracji i medytacji można podzielić na dwie grupy, tj. grupę ćwiczeń percepcyjnych i grupę ćwiczeń myślowych.

Uwaga to ogólne określenie dla jednego z podstawowych procesów poznawczych pozwalających na odbiór i przekaz bodźców oraz na działanie. Uwaga sama procesem poznawczym nie jest, ale towarzyszy wszystkim najważniejszym (wrażenia, spostrzeżenia, wyobrażenia, pamiętanie, myślenie). Rolą uwagi jest wyodrębnianie i pomijanie określonych elementów rzeczywistości zewnętrznej i wewnętrznej, ale również odpowiada za odpowiednio zorganizowany przebieg danej czynności psychicznej.

Terminy opisujące naturę niższego umysłu, które mieszczą się w zakresie rutynowych stanów świadomościowych:

Rozproszenie - niespokojny, chaotyczny stan umysłu. W rozproszeniu umysł nie chce lub nie może pozostawać w spokoju, gdyż kierowany przyzwyczajeniem czy nawykiem „po omacku” łączy do wszystkiego,

czym może się podeprzeć lub czego może się chwycić. Najczęściej są to proste wrażenia czy spostrzeżenia lub bardziej złożone wyobrażenia, myśli czy emocje, które najczęściej dotyczą czasu przeszłego lub przyszłego.

Skupienie - to proces psychiczny polegający na zogniskowaniu świadomości na określonym bodźcu, wyobrażeniu, odczuciu, impresji, myśli, konkretnym przedmiocie. Może być mimowolne, naturalnie wspomagające inne procesy lub w bardziej zaawansowanym stopniu zastąpione dowolną lub intencjonalną koncentracją.

Koncentracja - ześrodkowanie uwagi (świadomości) oraz intencjonalne skierowanie jej na określoną myśl, wyobrażenie, przedmiot, problem czy zjawisko oraz utrzymywanie tego ześrodkowania przez określony czas; zazwyczaj towarzyszy temu wysiłek czy dyscyplina.

Terminy opisujące naturę wyższego umysłu, które należą do zmienionych stanów świadomościowych:

Medytacja – tu jest istotna różnica pomiędzy wschodnim a zachodnim rozumieniem tego słowa. W łacinie *meditatio* to zagłębianie się w myślach, rozmyślanie. Natomiast w tradycji wschodniej, wręcz odwrotnie - uwolnienie się od jakichkolwiek myśli. Toteż w zależności od tradycji przedmiotem medytacji może być coś konkretnego, np. rozmyślanie wokół czegoś, albo odwrotnie, całkowite oddalenie się od jakiegokolwiek przedmiotu medytacji.

W tym drugim przypadku medytacja jest stanem naturalnym, wykonywanym bez wysiłku, która sama w sobie nie jest już koncentracją, a jedynie wynikiem treningu koncentracji.

Kontemplacja – pogłębiony rodzaj medytacji; próba „wnikania” w istotę rozważanych, rozmyślnych treści albo doświadczanie pełnego wglądu w naturę umysłu.

Wstępne założenia dla ćwiczeń uważności

W sytuacji, kiedy świadomie obserwujemy pojawiające się myśli, wyobrażenia czy zachowanie, to wówczas jestem w stanie uważnej obecności, gdyż wtedy wiem, co się wydarza w danym momencie.

Kilka założeń wstępnych przed rozpoczęciem treningu:

- Po pierwsze uważność czy w dalszej kolejności koncentracja czy medytacja jest związana z umysłem, zatem rozpatrywać to zjawisko należy w kontekście filozofii i psychologii, a nie teologii czy metafizyki. Umysł jest trenowany w tego rodzaju introspekcji; nadawanie mu elementów ezoteryczno-religijnych jest czystym nadużyciem. Medytacja to nie to samo, co stan mistyczny właściwy dla danej tradycji religijnej.
- Po drugie, jest umiejętnością, którą należy wytrenować, poznać jej reguły według jednej z metodyk uczenia uważności, koncentracji czy medytacji.
- Po trzecie, jest dostępna każdemu, a zarazem elitarna. Nikt nie jest wykluczony, ale żeby zmierzyć się z tego rodzaju ćwiczeniami należy wewnątrznie być na nie gotowym.

Cztery fazy pracy z procesami świadomościowymi

W technikach relaksacyjnych oraz w jodze tego rodzaju metoda określana jest jako „praca z procesami świadomościowymi” i można ją podzielić na cztery fazy:

- a. Identyfikacja potrzeby**, czyli podjęcie wysiłku na rzecz redukcji psychicznych napięć i dyskomfortu. W tej fazie najważniejsza jest intencja określana w jodze jako *sankalpa*. Jeśli jest ona realna i wypływająca z głębokiej potrzeby, to już po krótkim czasie pracy mamy poczucie bycia „na miejscu”, co przejawia się w doświadczaniu spokoju

i równowagi umysłu. Odczuwamy, że umysł jest spokojniejszy i mniej błędzi.

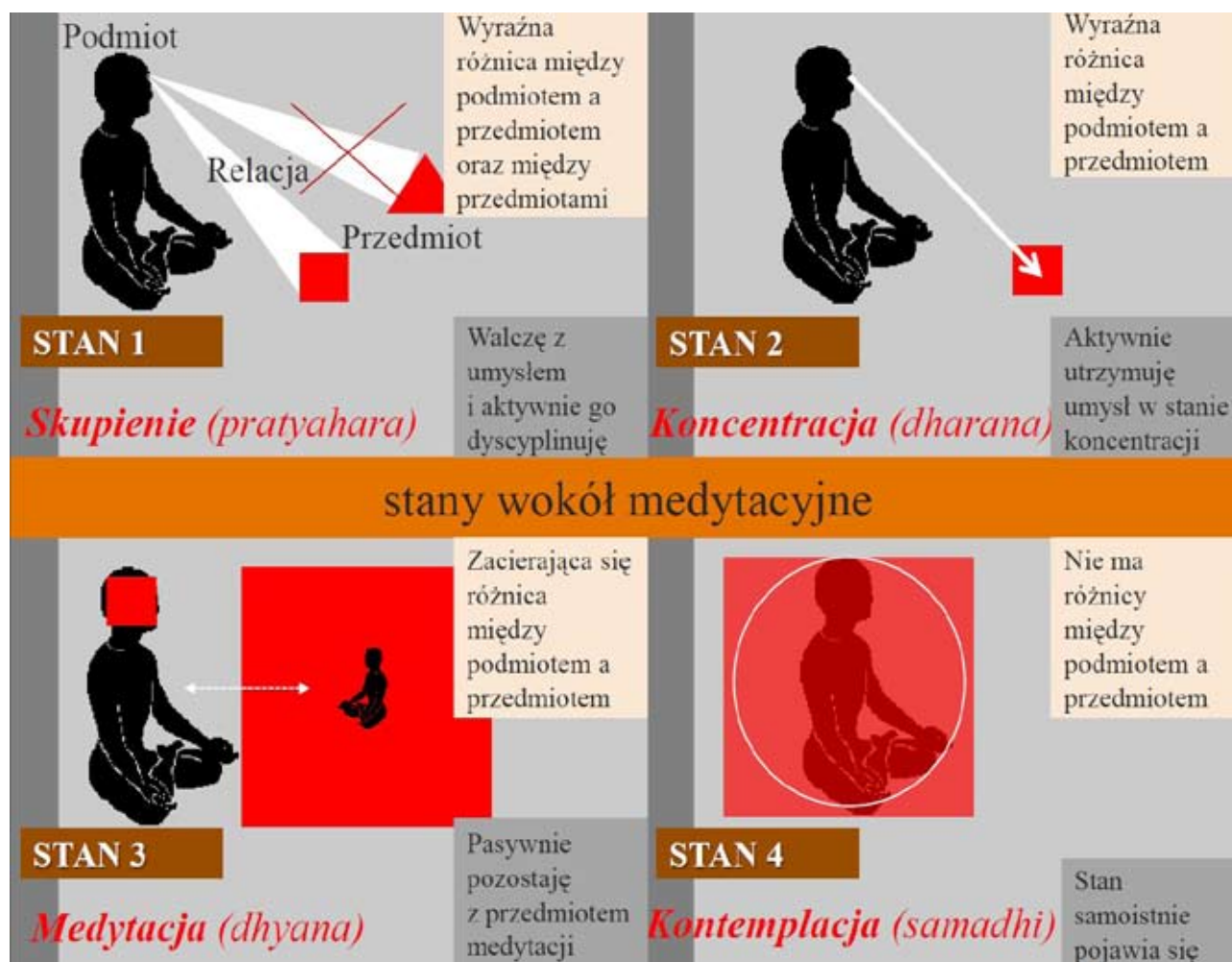
- b. Rozpoznanie**, czyli określenie skali i charakteru dyskomfortu. Gdy tendencja do ciągłego zajmowania się przelotnymi myślami traci impet, to wówczas zdajemy sobie sprawę z istoty rozproszenia i zagubienia. Wstępnie możemy sobie odpowiedzieć na pytania o wagę tego rozproszenia i o jego specyfikę. Do tego potrzebna jest zdolność percepcji „umysłu początkującego”. Shunryu Suzuki, nauczyciel medytacji powiedział: *w umyśle początkującego jest możliwości bez liku, w umyśle eksperta niewiele.*
- c. Wgląd w przyczyny**, czyli wskazanie na źródła dyskomfortu. Istota wglądu oparta jest na zaskoczeniu i nieprzewidywalności. Racjonalny umysł, choć pomocny, jest niewystarczający. Potrzebny jest kontakt z intuicją i „naturalnym stanem otwarcia”. Wgląd jest zawsze spontaniczny i łączy się również z spontanicznie pojawiającą się zmianą w postrzeganiu swego umysłu i jego działania. Owo doświadczenie wglądu jest rodzajem „przeskoku” (transgresja) ku pełniejszemu zrozumieniu również siebie.
- d. Poszukiwanie własnych dróg** - poprzez zmiany i nowe decyzje zaczynamy krok po kroku eliminować przyczyny psychicznego dyskomfortu. To jest naturalny proces, który nie toleruje zadaniowości i ustalanych celów. Oczywiście taka droga musi trwać. W zależności od determinacji i potencjalnych osobowościowych zasobów trwa krócej lub dłużej. **Z czasem osiągamy to, co jest siłą dojrzałości człowieka: stabilny i mocno osadzony wewnętrzny spokój dający poczucie spełnienia i dystansu do napotykanym problemom.**

Bibliografia

1 Antoni Damasio, *Błąd Kartezjusza: emocje, rozum i ludzki mózg*, Dom Wydawniczy Rebis, Warszawa 2013

2 John Crook, *Kryzys światowy a humanizm buddyjski: ostateczna rozgrywka: upadek albo odnowa cywilizacji*, Związek Buddystów Czan, Warszawa 2014

3 Swami Rama, Rudolph Ballentine, Swami Ajaya. *Joga i psychoterapia. Ewolucja świadomości*, Wydawnictwo Telson, Warszawa 2010



Charakterystyka czterech podstawowych stanów związanych z koncentracją i medytacją.

Aneta Augustyn

Co nam mówi sen

Wszystko, co zepchnięte w podświadomość, jest bardzo energochłonne. Jeśli zrozumiemy impulsy, które są poniżej progu świadomości, a które nami kierują – odzyskamy zablokowaną energię. Sen może być jednym ze sposobów dotarcia do tych mrocznych pokładów – mówi dr Krystyna Węglowska-Rzepa, psycholog.

Aneta Augustyn: W Pustelniku*, gdzie ostatnio prowadziłaś seminarium, dostaliśmy nocne zadanie domowe: zapamiętać sen. Dlaczego?

Dr Krystyna Węglowska-Rzepa*: Istotna jest zmiana miejsca i wejście w nową przestrzeń. Nowe miejsce to nowe bodźce. Mogą one sprowokować nas do innego spojrzenia na siebie i ujawnić ważne, ale niezauważane na co dzień sprawy, nad którymi warto pracować. Na przykład problemy istotne dla jednostki albo dla całej grupy. Wątki te łatwiej mogą pokazać się we śnie, który jest wolny od cenzury, od kontroli świadomości.

To była bardzo stresująca noc, każdy chciał coś wspaniałego.

Sen należy do obszaru nieświadomości, czyli tej części psychiki, która nie podlega regułom racjonalnego, logicznego umysłu i rządzi się własnymi prawami.

Potraktowanie przyśnienia się czegoś, jako koniecznego zadania, każe świadomości

sprawować kontrolę nad wykonaniem tego zadania i utrudnia zaśnięcie. Sen spontaniczny wówczas się nie pojawi, gdyż nie poddaje się on nadzorowi świadomości. Tego typu sen pojawi się wtedy, gdy się zrelaksujemy, chociaż na chwilę.

Dzielenie się snami tworzy matrycę śnienia, czyli sieć wzajemnych połączeń w przestrzeni psychicznej między osobami, które ze względu na różne okoliczności lub zadania przebywają ze sobą razem w jakimś miejscu. Dzielenie się snami i związanymi z nimi skojarzeniami, fantazjami, myślami czy emocjami, prowadzi do głębszej wiedzy o sobie. W efekcie może mieć twórczy, rozwijający i terapeutyczny charakter.

Opowiadane sny stają się częścią świadomości zbiorowej, czyli grupowej, jak miało to miejsce w Pustelniku. Inaczej mówiąc, stają się bardziej uświadomioną wiedzą na temat tego, jak reagujemy na różne sytuacje zewnętrzne i doświadczenia wewnętrzne, jak wpływa to na nasz sposób myślenia i pojmowania siebie oraz tego, co się nam przydarza i co z tym możemy zrobić. Sny uzupełniają nam wiedzę o sobie i o świecie. Zazwyczaj bagatelizujemy je, gdyż ich nie rozumiemy i nie umiemy z nimi, a tym samym z nieświadomością, pracować.

W przypadku grupy, która przez jakiś czas, np. kilka dni przebywa ze sobą, warto przeprowadzać matrycę śnienia codziennie, najlepiej rano. Uwidacznia się wówczas proces wzajemnego przenikania się różnych treści, z jednej strony pochodzących z logicznej, świadomej części naszej psychiki, a z drugiej, z części nieświadomej.

Rzeczywistość senna okazuje się dostarczać nam głębszej wiedzy, daje wskazówki i podpowiada rozwiązania. Opowiadane sny mogą pochodzić z ostatniej nocy, ale także mogą być wcześniejsze, np. sprzed lat.

Da się zaprosić nieświadomość do współpracy?

Nie można zmusić nieświadomości, aby śniła, można natomiast ją zaprosić do współpracy. Dobrze jest przed zaśnięciem powiedzieć sobie: „Chciałabym/chciałbym zapamiętać sen tej nocy”. Warto mieć przy łóżku kartkę i ołówek, i zapisać sen zaraz po przebudzeniu, gdyż inaczej łatwo możemy go zapomnieć. Z początku może wydawać się to trudne, ale szybko nabędziemy w tym wprawę. Zwłaszcza, gdy przekonamy się, że sny stanowią ważne dopełnienie rzeczywistości.

Wiemy, czym jest sen dla nauki. To tylko fizjologiczna potrzeba, taka sama, jak głód, pragnienie czy popęd seksualny. Wiemy, że deficyt snu to zaburzenia gospodarki hormonalnej, układu nerwowego i immunologicznego, a nawet śmierć. Tyle biologia. Czym jest sen dla psychologa, zwłaszcza dla psychoanalityka?

Niektóre kierunki psychologii, na przykład poznawcza, behawioralna czy egzystencjalna nie zajmują się snami. Koncentrują się tylko na tym, co świadome, obserwowalne i mierzalne. Psychoanaliza, a zwłaszcza psychologia jungowska poszła najdalej w sięganiu po sny. Dla jungisty sny odzwierciedlają naszą psychiczną kondycję, mają głównie charakter kompensacyjny. Mogą odnosić się do przeszłości, być odbiciem teraźniejszych przeżyć lub wskazywać na pewne zdarzenia czy efekty naszych zachowań w przyszłości. Duże znaczenie ma interpretacja snu, w której stosuje się różne techniki, jednak w odkrywaniu zagadek snu niezbędna jest cierpliwość i uczciwość. Sen rzadko kiedy ma jedno, konkretne znaczenie. Sam Jung nie zalecał traktowania go w sposób dosłowny, ani jako wyroczni czy proroctwa. Sen operuje symbolami, które zawsze są wieloznaczne. Analizując sen, odkrywamy

ich możliwe znaczenia, które w połączeniu z rzeczywistością, mogą zainspirować nas do zwrócenia uwagi na istotny dla naszego rozwoju aspekt.

„W każdym z nas jest ktoś, kogo nie znamy. Przemawia do nas w snach”, mówił Jung.

Przywiązywał wagę do snów już od najmłodszych lat, wiele z nich powracało do niego przez całe życie, czasami w postaci koszmarów. Bał się opowiadać je komukolwiek, zwłaszcza ojcu, żeby nie być posądzonym o niewłaściwe czy nieczyste myśli. Był nadwrażliwym dzieckiem, wychowanym w inteligenckiej rodzinie: dziadek chirurg i rektor, ojciec pastor i arabista. W domu ważna była solidna edukacja, ale także sfera duchowa. Jung zajął się snami w sposób naukowy, uznał, że są rozszerzeniem życia. Miewał wizje i sny, które moglibyśmy uznać za prorocze. Pojawiły się one np. przed wybuchem pierwszej wojny światowej w okresie 1913-1914. Junga naszły wizje ogromnych wód, potopu, zalewającego kraje od Morza Północnego po Alpy. Później, w tych samych powtarzających się wizjach, wody zamieniły się w krew. Pojawiły się także sny o niesamowitym mrozie skuwającym całą Lotaryngię. Jung nie rozumiał ich znaczenia, kojarzył je raczej z własną kondycją psychiczną i jakimś procesem chorobowym, który mógł nadejść. Zrozumiał je, kiedy w 1914 wybuchła pierwsza wojna światowa. Generalnie uważał, że kontakt z tym, co nieświadome jest niezbędny w indywidualności, czyli naszym rozwoju psychicznym. To nieustanny proces.

Zwłaszcza że aż jedna trzecia życia upływa nam w nieświadomości. Tyle zwykle zajmuje nam sen.

Powiedziałabym, że przeżywamy w nieświadomości nawet dwie trzecie życia

(*śmiech*). Często nie zdajemy sobie sprawy z pobudek, które nami kierują, z motywów naszego postępowania. Nasza psychika to góra lodowa: widzimy tylko mały jej wierzchołek, reszta jest niewidoczna, ale istnieje.

Puka do nas czasem.

Tak, nieświadome treści pojawiają się nie tylko w snach, ale także w zachowaniach omyłkowych, takich jak przejęzyczenie czy zapomnienie, także w zauroczeniach, spontanicznych fantazjach, przypadkowych niewytłumaczalnych zdarzeniach, podczas modlitwy czy medytacji. Mogą przejawiać się w zaburzeniach psychicznych, np. nerwicach, kryzysach emocjonalnych, chorobach psychosomatycznych. Również w tzw. sytuacjach synchronicznych.

To pozorne zbiegi okoliczności, wydaje się, że bez związku przyczynowo-skutkowego, ale połączone ze sobą znaczeniowo. Jung wspomina pacjentkę, która opowiadała mu sen o złotym skarabeuszu i w tym momencie Jung usłyszał delikatny szelest dochodzący z okna. Otworzył je i do pokoju wleciał żuk, przypominający skarabeusza.

Inny przykład - myślimy o dawno niewidzianej osobie i ona dzwoni. Można by powiedzieć, że to przypadki bez znaczenia, ale jungiści uważają, że między nami istnieje sieć powiązań poza świadomością i biologią, pewien rodzaj energii pochodzący z obszaru archetypowego (pierwotnych wzorców zachowania). Fizyka kwantowa też się temu przygląda. Zdarzenia synchroniczne ze względu na aspekt zaskoczenia i trafności pojawiają się w określonych okolicznościach mogą skłaniać nas do innego spojrzenia na daną sytuację i poszerzać nasz punkt widzenia o inne, niezauważane do tej pory elementy.

Gdybym jednak nie miała ochoty na bliższy kontakt z nieświadomością?

Ona i tak się odezwie. Warto się z nią skonfrontować, bo często tkwią tam „demony”, np. ukryte, nieświadomione postawy i przekonania wobec ludzi utrudniające nam wchodzenie z nimi w relacje. Mogą to być także ukryte orientacje seksualne, które sprawiają, że nasz obecny związek nie jest satysfakcjonujący. A także kompleksy, wyparte traumy, konflikty, np. z rodzicami. Jeśli upokarzano nas w dzieciństwie, to możemy mieć tendencję do wchodzenia w związki, w których w dalszym ciągu jesteśmy poniżani, np. w pracy albo w różnych sytuacjach społecznych. I nie zdajemy sobie sprawy, że powtarzamy to błędne koło. Wszystko, co zepchnięte w podświadomość, jest bardzo energochłonne. Jeśli odnajdziemy i zrozumiemy impulsy, które są poniżej progu świadomości, które nami kierują – odzyskamy zablokowaną energię, przybywa nam sił i tym samym poszerzamy świadomość.

Sen może być jednym ze sposobów dotarcia do tych mrocznych pokładów. W koncepcji Junga sny, z którymi się kontaktujemy, pomagają nam w odkrywaniu siebie, swojej najbardziej subtelnej części. Pomagają w rozwoju, tak, aby nasze życie było bardziej pełne, świadome i harmonijne. Dzięki snom, ale też swobodnym wyobrażeniom i fantazjom możemy mieć stały wgląd w siebie. Rozpoznawać swój potencjał, integrować osobowość i zmierzać do Jaźni pojmowanej jako centrum naszej psychiczności i centrum osobowości. Jaźń jest jednym z głównych archetypów w koncepcji Junga. Obrazuje proces i cel rozwoju. Symbolizuje zjednoczenie i pełnię. Jest również motorem wszelkich działań twórczych i poszukiwań duchowych. Najbliższym symbolicznym odpowiednikiem Jaźni jest koncepcja Boga czy idea Absolutu.

Trzeba wyłączyć myślenie, żeby sięgnąć w stronę Jaźni. Zasadą również odnosi się do wszystkich pozostałych archetypów i treści psychicznych znajdujących się w nieświadomości.

Jesteś jungistką, zajmujesz się psycho-terapią. Sięgasz po sny, są dla ciebie narzędziem terapeutycznym?

Tak, często. Pacjenci, jeśli są na to gotowi, zapisują swoje sny, analizujemy je wspólnie.



Grupowa praca z archetypami. Pustelnik 2015.
FOTO: eMKa

Sny czy marzenia senne?

Dla nas to tożsame pojęcia. Przyglądamy się strukturze snu pod kątem czasu, miejsca i osób. Patrzymy, czy sen odnosi się do przeszłości, terażniejszości czy przyszłości. Gdzie się rozgrywa i kim są jego bohaterowie? Czy ma punkt kulminacyjny, wyraźny zwrot akcji? Jaki jest jego wynik, czyli jak się kończy? Jakie wrażenia i emocje pozostały po nim? Czy mówi coś ważnego, podsuwa rozwiązanie sytuacji czy w dalszym ciągu pozostaje zagadką?

A może to tylko zwykłe fantasmagorie bez znaczenia? Może po prostu nasz „twardy dysk” czyści się z codziennych bodźców?

Oczywiście są sny odreagowujące, w których odtwarzamy świeże rozmowy, sceny, emocje. Taka powtórka minionego dnia. Są też koszmary, które są efektem np. zwykłego wieczornego objędzenia się czy dolegliwości fizycznych. Jednak sny zwykle mają głębsze podłoże, bywają dla nas podpowiedzią, wskazówką lub zagadką do rozwiązania.

Jak dla Friedricha von Stradonitza. Niemiecki chemik odkrył pierścieniową budowę benzenu, istotną dla chemii organicznej, podobno podczas snu – przyśnił mu się wąż zjadający swój ogon.

Ufam, że to prawda. Sny rzeczywiście wiele nam mówią. Chociażby w snach kompensacyjnych możemy doświadczyć odblokowania. Na przykład Kowalski, który na jawie ma wielką treść przed publicznymi występami, we śnie śpiewa przed dużą widownią, w dodatku z sukcesem i aplauzem publiczności. Taki sen może być początkiem zmiany nastawienia i większej wiary w siebie. Sen może także mieć charakter integracyjny, pomaga nam wówczas „pozbiierać się” po życiowych trudnościach,

podpowiada nowe możliwości. Sen może być również profetyczny, czyli zapowiadać zmiany. Może nam zasugerować, że już czas na zmianę i że np. zaspokajanie zachcianek ego nie jest najważniejsze. Może za bardzo tkwimy w narcystycznym samouwielbieniu? Za bardzo przywiązujemy wagę do swojej pozycji społecznej? Za mało sięgamy do sfery duchowej? Być może sen mówi: spójrz, kim jesteś naprawdę. W takich sytuacjach dość częste mogą być sny o śmierci, które przypominają nam o nadchodzącej przemianie i w pewien sposób przygotowują do niej.

Nie jest pewne, czy sen nam się śni, czy to my się śnimy snowi. Trochę jak u Platona, który uważał, że idee są rzeczywiste, a to, co bierzemy za realne – jest tylko ich odbiciem.

Ogień, woda, lot, spadanie, ucieczka - motywy senne są podobne u wielu osób. Przywiązujesz do nich wagę?

Tak, ale nie w taki sposób, w jaki robią to senniki.

„Pająka zębatego ujrzyć – czeka cię wielki sukces”?

Psychologia analityczna, czyli psychologia Jungowska, nie traktuje snów dosłownie i „od linijki” – nie ma jednej wspólnej miary, choć rzeczywiście częste są w nich powtarzalne symbole, choćby schody, drabina, góra, rozdroże, dom, dziecko, mag czy labirynt, które mogą nam sugerować na przykład, że mimo zawłości nie ma sytuacji bez wyjścia.

Jung, w swoich książkach („Analiza marzeń sennych”, „Man and His Symbols”, „Wspomnienia, sny, myśli”) wyjaśniał symbole senne, pokazując zarazem, że rozszyfrowanie ich symboliki nie jest oczywiste. Symbol jest zawsze wieloznaczny, zawiera treści, które mogą być sprzeczne. Sen może uwrażliwiać na istotne problemy, ale jego interpretacja powinna być indywidualna.

Np. symbol labiryntu dla dwóch różnych osób może oznaczać zupełnie co innego i w związku z tym mogą pojawić się dwie różne interpretacje. Każdą osobę, która chciałaby przeanalizować swoje sny, trzeba rozpatrywać w kontekście jej różnych uwarunkowań, m.in. rodzinnych, środowiskowych, przeszłych doświadczeń i aktualnie dziejących się sytuacji.

Raczej nie interpretuje się pojedynczego snu, lecz kilka snów lub ich serie. W terapii, pracując ze snami, pracuje się z historią człowieka, jego doświadczeniem, przeżyciami i sposobem rozumienia rzeczywistości, a nie z sennikiem.

Motywy senne mogą mieć uniwersalny charakter, podobnie jak archetypy, czyli wzorce, które można odnaleźć w wielu kulturach, mitach i baśniach na całym świecie. One również zamieszkują naszą nieświadomość.

Nieświadomość to także doświadczenia zapisane w genach i instynktach, które mamy wdrukowane od początków ludzkości, od czasów człowieka pierwotnego.

Wspomniałaś, że w niektórych szczególnie poruszających snach, wyobrażenia senne są reprezentacjami archetypów.

Tak. Jednymi z częściej opisywanych archetypów w literaturze Jungowskiej są archetyp Cienia, Animy, Animusa, Wielkiej Matki, Starego Mędrca i Jaźni. Archetyp Cienia zawiera treści reprezentujące ciemną, niechcianą i wypartą stronę psychiki jednostki i społeczeństwa.

W marzeniach sennych może przejawiać się pod postacią demona, przestępcy, niebezpiecznego zwierzęcia, katastrofy, itp., przed którymi trudno jest się ukryć lub z którymi trzeba stoczyć walkę.

Archetypy Anima i Animus zawierają treści stanowiące uzupełnienie o przeciwstawne elementy, psychicznego

obrazu kobiecości i męskości. Aspekty męskie w kobiecie i żeńskie w mężczyźnie powstały w wyniku obcowania obu płci ze sobą. Ułatwiają one konfrontację mężczyzny z kobietą, lepsze wzajemne porozumiewanie się, decydują również o doborze partnera do związku. W tym przypadku mogą śnić się nam, w zależności od płci, postaci kobiet i mężczyzn będące odzwierciedleniem ich ideału, za którym tęsknimy lub też sytuacje interpersonalne, w których istotne jest posiadanie określonych umiejętności (nazywamy je dzisiaj umiejętnościami twardymi lub miękkimi). Na przykład kobiecie śni się, że zostaje szefem i musi zarządzać twardą ręką zespołem składającym się z mężczyzn.

Kolejne archetypy, nazwane zostały przez Junga archetypami duchowymi, są to Wielka Matka i Stary Mędrzec. Wielka Matka zawiera w sobie treści odnoszące się do odwiecznych prawd związanych z życiem i śmiercią, z opieką, rodzicielstwem i wspólnotą, ochroną młodszych i słabszych. Treści te reprezentują wielowiekową, naturalną mądrość, odnoszą się zarówno do świata przyrody, jak i człowieka będącego jej elementem.

Stary Mędrzec jest również archetypem mądrości człowieka. Zawiera wiedzę płynącą z doświadczeń wcześniejszych pokoleń i z przekazu kulturowego. Jest wyrazem zbiorowego ducha i ponadczasowej prawdy, ukazuje związek człowieka z wartościami transcendentnymi. Konfrontacja z treściami archetypów wielkiej Matki i Starego Mędrca wzbogaca osobę o aspekty uniwersalne, kosmiczne. Ukazuje istnienie człowieka w szerszym wymiarze, na tle dziejów historycznych sięgających daleko w przeszłość, ale też wybiegających w przyszłość. Skłania do stawiania pytań o sens istnienia, konfrontuje z nieuchronnością własnej śmierci i przemijania. Zmusza do zastanawiania się nad duchowym charakterem własnej natury. W snach mogą pojawiać się

postaci duchowe, ważni nauczyciele, guru, mistrzowie, może być słyszany niezwykle głośno dający nam wskazówki lub tajemnicza księga, z której mamy przeczytać jakieś ważne zdanie.

Archetyp Jaźni jest manifestacją jedności i pełni psyche, obrazem całości, w którym procesy i funkcje psychiczne zarówno świadome oraz nieświadome a także wszelkie przeciwieństwa łączą się w doskonałej syntezie. Jaźń spełnia rolę funkcji transcendentnej, religijnej. Jest obrazem Boga, zawierającym w sobie wszelkie aspekty życia i rozwoju. Konfrontacja z archetypem Jaźni może doprowadzić do przeżycia stanów mistycznych i wewnętrznej przemiany. W snach może pojawiać się pod postacią Boga, niezwykle ważnej ponadczasowej idei, symbolu krzyża lub mandali, kosmosu, wszystko ogarniającej pustki, ale też pod postacią majestatycznych zwierząt lub dzieł i niezwyklej zjawisk natury.

Czy sny wywołane tabletkami na bezsenność mają wartość diagnostyczną, analizujesz je?

Rzeczywiście, leki czy używki zmieniają pracę mózgu i ten obraz może być zaburzony. Raczej się ich nie analizuje.

Ktoś powiedział, że dziś, w świecie rozbuchanej konsumpcji sen jest ostatnią rzeczą, której nie da się kupić.

Tak, wygląda, że to ostatni bastion prawdy.

rozmawiała Aneta Augustyn

***Dr Krystyna Węglowska-Rzepa** – psycholog i psychoterapeuta, pracuje w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego.

***Pustelnik** – gospodarstwo agroturystyczne we wsi Pustelnik koło Bolkowa. Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń” (ww.przestrzenrelaksacji.pl) od kilkulatorganizuje tutaj seminaria. Ostatnie, w październiku 2015, pod hasłem „Jung i joga” prowadzili dr Krystyna Węglowska-Rzepa i prof. Lesław Kulmatycki.



Uczestnicy seminarium *Jung i Joga*. Pustelnik 2015.

FOTO: eMKa

Magdalena Karciarz

Jeśli nie joga to co?

Dziel się tym, co masz. Powtarzam jak zdarta płyta: joga to nie jest konkurs na najpiękniej wyglądającą asanę. To Ty masz poczuć, co dzieje się z ciałem, gdzie są jego granice i zdecydować czy chcesz je przekroczyć – mówi Ervin Menyhart, nauczyciel jogi w Coventry.

Magdalena Karciarz: Od czego się zaczęło?

Ervin Menyhart*: To było jeszcze przed wyjazdem do Polski. Gdy miałem 12 lat, znalazłem książkę, w której były ćwiczenia jogi. Sprawdziłem na sobie jeden ze sposobów głębokiej relaksacji i bardzo się przestraszyłem - tego, że zapadam się tak mocno, że nie powrócę do codzienności. To było mocne uczucie. Potem nie eksperymentowałem aż do czasu wyjazdu do Australii w 1986 roku.

MK: Dlaczego joga?

EM: Bo miałem dosyć piwa i marihuany (*śmiech*).

MK: Czy ktoś Ci podpowiedział żebyś ćwiczył jogę? Pokazał, namówił do zajęć

EM: Ponieważ miałem trudny czas w Australii związany z rozstaniem z rodziną, krajem, swoją kulturą i koniecznością układania sobie życia na nowo, to kolega dał mi książkę Krishnamurtiego. Miałem zaledwie trzydzieści lat i było dla mnie odkryciem, że można patrzeć na świat

w taki sposób. Tam też natrafiłem na wzmianki o jodze. Gdy przeprowadziłem się do innego miasta, postanowiłem spróbować ćwiczyć jogę. Poszedłem na zajęcia wg metody Sivanandy – to była nuda. Za wolno, nic się nie działo. Próbowałem jeszcze raz, ale nic z tego nie wyszło. Ćwiczyłem sam w domu. Po powrocie do Anglii też próbowałem chodzić na zajęcia, ale to nie było dla mnie. Dopiero gdy znalazłem nauczyciela ashtanga jogi w Birmingham w 1999 roku, poczułem, że to jest coś. I tak mi już zostało.

MK: Jeździłeś do Indii, aby uczyć się jogi?

EM: Tak. Mnie też dopadł ten syndrom, że tam jest coś lepszego. Byłem przez miesiąc w Mysore Palace, uczyłem się u Patabi Joisa, ale nie wspominam tego jako rewolucji w mojej praktyce. Jois nie poświęcał mi uwagi. Miał “ważniejszych” dla siebie uczniów. Drugi miesiąc spędziłem już u innego nauczyciela, nie tak sławnego - tam dużo się nauczyłem.

MK: Co jest istotnego w Twoim uczeniu jogi?

EM: Powtarzam jak zdarta płyta - to nie jest konkurs na najpiękniej wyglądającą asanę. To Ty masz poczuć, co dzieje się z ciałem, gdzie są jego granice i zdecydować czy chcesz je przekroczyć. Ashtanga nie jest dla wszystkich. To wymagający rodzaj pracy z ciałem.

MK: Wyczuwam, że masz dość negatywny stosunek do instancji wyższych, do guru, Boga.

EM: Negatywny stosunek mam do wszystkich instytucji. Po co mi Bóg, który pozwala na tyle cierpienia? Na raka kości u dzieci? Na te wszystkie choroby i ból? Nie potrzebuję takiego Boga. Wystarczy mi moja głowa. Religie niestety robią dużo złego.

Dziękuję, powodują, że czujemy się inni od pozostałych ludzi. Poza tym instytucje

mają to do siebie, że zawsze chcą sobie podporządkować innych. Ja się do tego nie nadaję.

MK: Czy zauważasz w Anglii zmiany w podejściu do jogi?

EM: O tak! Od pięciu lat joga przeżywa tu jakiś niezrozumiały dla mnie boom. Prawie każdy ćwiczy jogę. Nie wiem, na ile jest to moda, a na ile rzeczywiste potrzeby.

MK: Czy dostrzegasz jakieś zagrożenia, które niesie ze sobą praktyka jogi?

EM: Widzę więcej korzyści niż zagrożeń. To dobra praca dla ciała, które intensywnie pracuje (ashtanga) - umysł wtedy odpoczywa.

MK: Gdyby nie joga to...

EM: Może wróciłbym do uprawy ziemi. Zająłbym się swoim ogrodem? Uczyłem się permakultury. Działalem na rzecz zrównoważonego rozwoju środowiska lokalnego. To jest dla mnie ważne. Bierz tyle ile potrzebujesz, zużywaj do końca, co masz. Dziel się tym, co masz.

MK: Brzmi jak jamy i nijamy, jogiczne zasady.

EM: Może. Dla mnie to wychowanie. Wychowywałem się na Węgrzech. Mieliliśmy dom. Przy domu jest zawsze sporo pracy. Sąsiedzi sobie pomagali, po prostu. Gdy mój ojciec widział, że do sąsiada przywieźli opał, to zostawiał swoją pracę i szedł mu pomóc. Nikt nie czekał na specjalne zaproszenie. Ludzie byli blisko. Rozumieli, co znaczy zależność i współpraca.

MK: Jesteś Węgrem, mieszkasz w Anglii, a dobrze mówisz po polsku.

EM: Tak, mój ojciec przebywał na kontraktach w Polsce. Sam też mieszkałem w Polsce jako dzieciak, a potem pracowałem tam ponad rok. Lubię odwiedzać Polskę. Ostatnio jeżdżę tam w ramach współpracy z Normanem Sjomanem, który dzieli się

swoim doświadczeniem z jogą podczas warsztatów.

MK: Czy Twoje dzieci ćwiczą jogę?

EM: Nie, dzieci rzadko robią to, co ich rodzice.

MK: Co przede uczniowie powinni wynieść z lekcji jogi?

EM: Wzmocnienie siebie, znajomość swoich granic oraz świadomość możliwości, ich przekroczenia lub odpuszczania. Odpuszczania sobie i innym.

Rozmawiała Magdalena Karciarz

Dziękuję za gościnę podczas tygodniowego pobytu w Coventry.

*Ervin Menyhart – nauczyciel jogi (ashtanga, vinjoga). Urodzony i wychowany na Węgrzech, studiował i pracował w Polsce, Austrii oraz Australii. Od 1987 r. mieszka i pracuje w Wielkiej Brytanii, gdzie prowadzi regularne zajęcia. Rozmowa została przeprowadzona w maju 2016 na Uniwersytecie Coventry, podczas udziału w klasach prowadzonych przez Ervina.



Ervin w trakcie warsztatów. AWF Wrocław 2015.
FOTO: eMKa

2015 w STiPR *Przestrzeń*

2015

styczeń

- rusza cykl **konwersatoriów**, który rozpoczyna prezentacja na temat *Podróż na wschód. Aszramy jogi w Indiach - Siostro, Bracie czekamy na Ciebie*. O swoich doświadczeniach opowiadają Magdalena Karciarz, Magdalena Nowacka i Lesław Kulmatycki (10.01.2015)

- spotykamy się na Walnym Zebraniu. W skład zarządu wstępuje Aneta Augustyn, a Magda Kłós od tej pory wspiera nas z off-u. Pozostała ekipa działa dalej (13.01.2015).

- ruszają cykliczne **Otwarcia**. Tym razem zaczynamy od *Taijiquan* Piotra Lachowicza

- powstaje **Biblioteka** STiPR. Uzyskujemy zgodę na umieszczenie zbiorów w sali Katedry Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia. Ania Kania, zdolna studentka Instytutu Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa Uniwersytetu Wrocławskiego, tworzy bazę danych zbiorów.

- zbiera się Zarząd, by dopracować plany i działania (25.01.2015)

luty

- rusza **Przestrzeń Na 11**, gdzie możemy działać wokół sztuki, kultury i mniej „poważnymi” sprawami. *Przestrzeń Na 11* otwiera Lesław Kulmatycki prezentacją swoich obrazów z lat 1984-92, które powstawały w czasie pobytu w Indiach i Australii (13.02.2015)

- organizujemy **spotkanie** *Joga i sztuka*, w którym biorą udział dr Norman Sjomana oraz prof. Lesław Kulmatycki. Dyskutujemy o tym, czym joga nie jest (16.02.2015)

- organizujemy **wykład i warsztat** dra Normana Sjomana *Joga. Świadomość ciała* (17.02.2015)

marzec

- kolejne Walne Zebranie. Tym razem robimy wiosenne porządki. Podejmujemy decyzje o zmianach na liście członków STiPR, tworzymy wewnętrzne regulacje współpracy, planujemy kolejne działania (17.03.2015)

- ruszają zajęcia *Cantienica*, które w ramach **Otwarcie** prowadzi Katarzyna Pernak, członkini STiPR

kwiecień

- organizujemy kolejne **seminarium** w Pustelniku k/Bolkowa. Tym razem wokół *Dźwięku i obrazu*. Wśród prowadzących znajdują się członkowie STiPR, m.in.: Lesław Kulmatycki, Magdalena Karciarz, Aneta Augustyn, Piotr Jodko a gościem specjalnym jest Jacek Ostaszewski (24-26.04.2015)

- wydajemy nowy numer (już siódmy!) nieregularnika *Przestrzeń*

- we współpracy z Kinem Nowe Horyzonty organizujemy **warsztaty** powiązane z prelekcją filmu *Wędrownik na Zachód* (27-28.04.2015 oraz 04-05.05.2015)

maj

- współpracujemy z Katedrą Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia AWF Wrocław przy organizacji **konferencji** *Joga w szkole* (30-31.05.2015)

- tak polubiliśmy się spotykać, że zwołujemy kolejne zebranie (19.05.2015)
- rusza nietypowy cykl **Otwarcie** - *samoobronę* prowadzi Maria Stolarzewska, instruktorka karate

czerwiec

- szykujemy się do wakacji, sumujemy półroczne pracy, czyli Zarząd porządkuje papiery
- w *Przestrzeni Na II* rusza **wystawa** Karoliny opowieści intymne (7.06.2015)

lipiec

- odpoczywamy aktywnie, czyli współtworzymy tymczasową komunę w ramach wakacji w Gradówku. Miejsca użycza nam Magda Nowacka (członek STiPR), a tematem przewodnim jest *Nicnierobienie* (29.06-05.07.2015)
- relaksujemy wrocławian. Magdalena Karciarz prowadzi otwarte **warsztaty Relaks w mieście** w ramach współpracy z Centrum Zdrowia (18.07.2015)

sierpień

- odpoczywamy w podgrupach

wrzesień

- zbieramy siły do nowych zadań.. Zglądamy do kalendarzy i zastanawiamy się, co chcemy i możemy robić w ramach STiPR.

październik

- wracamy do działań w ramach **Otwarcie, seminariów i konwersatoriów**. Zwołujemy zebranie i naradzamy się, co wybrać z propozycji członków STiPR, pomysłów oraz nadchodzących wydarzeń (13.10.2015)
- spotkamy się w ramach **seminarium Jung i joga**. Pustelnik k/Bolkowa (16-18.10.2015)
- rozpoczynamy kolejne **Otwarcia**, tym razem z tematem Leszka Kulmatyckiego Zen-Shiatsu (13.10.2015)

listopad

- rusza kolejny cykl **konwersatoriów**, w ramach których **wykład** prowadzi Lesław Kulmatycki na temat *ISHWARA PRANIDHANA w Jodze - Bóg, bożek czy idea boskości?* (14.11.2015), *SVADHAYA w JODZE* (28.11.2015)

grudzień

- **wykład** w ramach **konwersatorium** prowadzi Magdalena Karciarz oraz Piotr Jodko - *Ona i on na macie czyli o żeńskim i męskim aspekcie praktyki jogi*. (12.12.2015)



Szkolenie członków STiPR. Wrocław 2015.
FOTO: eMKa

absolwenci 2015

tematy prac studentów podyplomowych studiów psychosomatycznych praktyk jogi

Almonkari Barbara

Ahimsa i jej znaczenie w życiu
współczesnego Jogi

Baldys – Kucmierz Karolina

Joga a sprawa narodowa na pocz. XX w
kontekście Towarzystwa Patriotyczno-
Religijnego Eleusis

Durkiewicz Julia

Sposoby na zwiększenie świadomości ciała,
ruchu i celu asany

Famulska Renata

Indywidualna praktyka joga nidry jako
forma autoterapii w procesie żałoby

Fronczak Agnieszka

Joga a mistyka w chrześcijaństwie

Hrynyszyn Iwona

Rola oddechu w jodze

Kozłowiec Iwona

Wspomnienia o Tadeuszu Pasku

Kucharska Barbara

Słuszność wprowadzania zajęć “Ćwiczenia
relaksowo-koncentrujące” w szkołach

Kurantowicz Agnieszka

Czym joga jest dla mnie i jakie korzyści
czerpię z praktyki jogi.

Lewandowska-Gajda Joanna

Wpływ jogi na kondycję psychofizyczną
kobiet

Majewska Anna

Joga i Ayurweda. Praktyka asan prowadząca
do równowagi psychosomatycznej

Manek Alicja

Praktyka Asthangi Winjasy Jogi w
poszukiwaniu siły i wewnętrznego spokoju

Motyka Ewa

Elementy jogi w praktyce lekarza
rodzinnego

Paszek Wiola

Praktyka zrównoważonego oddechu

Skrzyszewska Iwona

Nauka Jiddu Krishnamurtiego jako
współczesna recepcja Yogasutry Patanjalego

Sławkowska (Koszarowska) Marta

Yantra i mandala w praktyce jogi

Świątek Zdzisława

Samocena psychiczna i umiejscowienia
kontroli zdrowia w praktykowaniu jogi

Turska-Budzisz Beata

Wpływ jogi na wzmocnienie ego

Zalewski Łukasz

Biznesplan studia ćwiczeń z wiodącymi
lekcjami jogi (który z sukcesem został
zrealizowany)

KONKURS

aby rozruszać nie tylko ciało, ale i umysł, zapraszamy wszystkich do tworzenia dzieł związanych z *PRZESTRZENIĄ*

Konkurs w dwóch kategoriach

SŁOWO i OBRAZ

Każda wariacja na temat pojęcia „przestrzeń” oraz naszego Stowarzyszenia, dozwolona, technika również.

W kapitule konkursowej zasiadają:

Aneta Augustyn, dziennikarka, Nuna Cieślikowska-Kulmatycka, graficzka
Krystyna Boroń-Kurpińska, pracownik naukowy AWF

Nad pracami jury będzie czuwać Katarzyna Torzyńska, z Komisji Rewizyjnej STiPR

I nagroda, w obu kategoriach, to bon na książki o wartości 100 zł oraz możliwość darmowego uczestnictwa w wybranych zajęciach *Przestrzeni* (organizowanych w ramach cyklu *Otwarcé*).

Nagroda pocieszenia to bakalie i łakocie wspierające proces twórczy. Przyznane będzie wyróżnienie członków STiPR - poprzez głosowanie jawne na stronie *Przestrzeni*.

Ogłoszenie zwycięzców na stronie www.przestrzenrelaksacji.pl, do 30 lipca 2016, a wręczenie nagród odbędzie się w dniu dorocznej, Ceremonii Herbaty w Bibliotece STiPR we Wrocławiu.

Prace należy przesyłać do 30 czerwca 2016

opatrując godłem (pesudonim, nick) oraz dołączając osobną kopertę zawierającą dane autora (imię, nazwisko, adres mailowy, numer telefonu oraz oświadczeniem - jestem autorem niniejszej pracy i posiadam do niej pełne prawa autorskie) na adres:

AWF Katedra Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia
Biblioteka STiPR Przestrzeń
ul. Rzeźbiarska 4, Wrocław
z dopiskiem KONKURS PRZESTRZEŃ



Seminarium *Jung i Joga*. Pustelnik 2015. FOTO: eMKa



■ Autorzy tego numeru

Aneta Augustyn - urodzona we Wrocławiu. Ukończyła filologię romańską na Uniwersytecie Wrocławskim oraz Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Była dziennikarką Gazety Wyborczej, po 19 latach zdecydowała się odejść z korporacji, żeby zwolnić tempo i pogodzić obie pasje - pisanie i prowadzenie zajęć z jogi. Ważne: rodzina, przyjaciele, przyroda, ruch, cisza. Od 2015 roku pełni w Stowarzyszeniu Trenerów i Praktyków Relaksacji *Przestrzeń* funkcję zastępcy i sekretarza.

Baldys – Kucmierz Karolina - urodzona w 1982 r. w Bielsku-Białej. Mieszka na Podbeskidziu. Posiada wykształcenie wyższe ekonomiczne. Kształciła się na studiach podyplomowych w kierunku Ubezpieczeń Społecznych, Prawa Pracy i Psychologii w Zarządzaniu oraz studiach Psychosomatycznych Praktyk Jogi na AWF we Wrocławiu. Od kilku miesięcy prowadzi grupę początkującą. Nieustannie interesuje się tematyką związaną z funkcjonowaniem jednostki w aspekcie psychofizycznym. Poszerza wiedzę związaną z psychologią, odżywianiem, tradycjami wschodu i masażem Shiatsu, z którego zrobiła kurs. Wierzy, że w bardzo dużym stopniu jesteśmy w stanie kształtować naszą własną rzeczywistość i mamy na nią duży wpływ. Nieustanny rozwój jest dla niej osobiście wyznacznikiem woli życia.

Michalina Cieślikowska-Kulmatycka - urodzona we Wrocławiu. Absolwentka wrocławskiej Akademii Sztuk Pięknych. Zajmuje się projektowaniem wnętrz, malarstwem i grafiką użytkową. Laureatka kilku nagród, uczestniczka kilkudziesięciu wystaw oraz autorka projektów i ilustracji licznych książek zarówno dla dzieci: „Pojedziemy w cudny kraj...”, „Różne Takie Zasypianki” „Krześlaki z rozwianą grzywą” jak i podręczników: „Etyka”, „Joga dla zdrowia”, „Joga i Stres” i „Joga-nidra”.

Magda Nowacka - urodzona we Wrocławiu, studia geologiczne na Wydziale Nauk Przyrodniczych UW. Uprawia jogę i medytuje od 10 lat. Trenerka technik relaksacyjnych, absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu. Dyplom Trenera Somayog uzyskała w 2011. Podróżuje po świecie od lat trzydziestu. Najciekawsze podróże: wyprawa do Mongolii i Chin (1977-1979), podróż do Indii i wędrowka w góry Kaszmiru, podróż do Indii i Nepalu (Katmandu 1988), Nepal - Treking dookoła Annapurny 2010. Współzałożycielka i członkini Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji *Przestrzeń* oraz Stowarzyszenia Somayogi.

Renata Famulska urodzona w 1963 roku. Absolwentka obecnego Uniwersytetu Świętego Stefana na Węgrzech. Odbiła kursu atreterapii w Polskim Instytucie Ericksonowskim w Łodzi oraz ukończyła Podyplomowe Studia Psychosomatyczne Praktyki Jogi na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Zainteresowana pracą z ciałem i umysłem, zarówno poprzez jogę, jak i choreoterapię, a szczególnie związkami pomiędzy ciałem i umysłem, możliwościami odblokowywania emocji poprzez swobodny ruch, taniec. Od 2015 roku Członek Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji *Przestrzeń*. Praktykuje i naucza jogi.

Magdalena Karciarz - urodzona w Krapkowicach. Absolwentka Instytutu Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa Uniwersytetu Wrocławskiego, od 2004 pracownik Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu Techniki Relaksacyjnych na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Jej wielką pasją - oprócz podróży - jest joga, w której od paru lat odkrywa ciągle nowe wątki. Dodatkowo interesuje się kulturą, sztuką, środowiskiem oraz technikami pracy z ciałem i umysłem wspierającymi dobrostan w życiu codziennym. Od 2012 roku przewodniczy Stowarzyszeniu Trenerów i Praktyków Relaksacji *Przestrzeń*.

Iwona Kozłowiec – ukończyła studia podyplomowe Psychosomatyczne Praktyki Jogi na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, prowadzone pod okiem Prof. Leszka Kulmatyckiego. Jej przygoda z jogą zaczęła się jeszcze w latach 90-tych, w Ośrodkach Ćwiczeń Relaksowo-Koncentrujących założonych w Poznaniu przez Tadeusza Paska, jednego z prekursorów jogi w Polsce. W 2009 ukończyła również kurs dla nauczycieli jogi wg tradycji Swamiego Sivanandy. Tłumaczka oraz podróżniczka.

Lesław Kulmatycki - urodzony w Kłodzku. Studiował nauki w zakresie kultury fizycznej, psychologii, psychoterapii, etyki, jogi, zen-shiatzu w Polsce, Australii i Indiach. Pracuje jako profesor na AWF Wrocław. Kieruje Podyplomowymi Studiami Techniki Relaksacyjnych oraz Podyplomowymi Studiami Psychosomatycznych Praktyk Jogi. Autor książek i naukowych opracowań z zakresu technik antystresowych i relaksacyjnych, jogi i promocji zdrowia. Interesuje się filozofią Dalekiego Wschodu i nie może żyć bez naturalnej przestrzeni. Członek honorowy Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji *Przestrzeń*.

Paszek Wiola - Absolwentka wydziału ekonomiczno – społecznego w ŚWSzZ im. gen. J. Ziętka w Katowicach. Jogę praktykuje od 2004 r. Instruktor rekreacji ruchowej – ćwiczenia psychofizyczne wg systemu hatha jogi, AWF Katowice. Ukończyła kurs nauczycielski w nurcie vinyasa krama jogi u Macieja Wieloboba w Krakowie. Jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, gdzie ukończyła studia podyplomowe na kierunkach: Psychosomatyczne praktyki jogi oraz Techniki relaksacyjne. Zainteresowana masażem, Mindfulness oraz Pilates.

Iwona Skrzyszewska - studiowała na Wydziale Humanistyczno- Historycznym Uniwersytetu Opolskiego. Ukończyła Podyplomowe Studia Promocji Zdrowia w Warszawie, Podyplomowe Studia Wychowania Fizycznego w Opolu, Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Techniki Jogi we Wrocławiu. Interesuje się dydaktyką, literaturą, filozofią, jogą. Pracuje w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 1 w Kluczborku.



Pustelnik 2015.
FOTO: eMKa





przestrzenrelaksacji.pl

Taki jest adres naszej strony, na której zieleni się od cennych informacji
ZAPRASZAMY

Redakcja:

**Lesław Kulmatycki, Aneta Augustyn,
Renata M. Niemierowska, Magdalena Karciarz**

Redakcja składa serdecznie podziękowania
Anecie Augustyn za pomoc przy korekcie

Skład

Magdalena Karciarz

Okładka

Michalina Cieślikowska-Kulmatycka.

Fotografie oraz elementy graficzne użyte w numerze wykonane zostały przez:
Magdalenę Karciarz, oraz przez studentów *Psychosomatycznych Praktyk Jogi*.

Adres Redakcji:

“Przestrzeń” - pismo Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji we współpracy z:
Podyplomowymi Studiami Technik Relaksacyjnych,
Podyplomowymi Studiami Psychosomatycznych Praktyk Jogi
oraz Zakładem Promocji zdrowia i Technik Relaksacyjnych AWF Wrocław
e-mail: stowarzyszenie.przestrzen@gmail.com
ul. Przemyska 12, Wrocław

