

Źródła jogi: dawne i współczesne

„Yoga Journal” Yoga 101 Philosophy

Mark Singleton | 4 luty 2011

[Email](#)

Blade zimowe słońce sączyło się przez wysokie okna biblioteki Cambridge University i padało na książkę oprawioną w ciemną skórę. W sali wypełnionej przez uczonych panowała zupełna cisza. Otworzyłem książkę i zacząłem przeglądać ilustracje ukazujące mężczyzn i kobiety w znanych pozach. W pozycji wojownika, psa z głową w dół, w pozycji utthita padangushtasana, w pozycji stania na głowie, na rękach, supta wirasana i wielu innych - dokładnie to, czego należy się spodziewać w podręczniku jogi. Nie był to jednak instruktarz ćwiczeń jogicznych. Była to praca poświęcona duńskiemu systemowi ćwiczeń opracowanemu na początku XX wieku, zwanemu „Gimnastyką podstawową”. Stojąc przed moimi uczniami jogi, myślałem o moim odkryciu. Co to oznaczało, że wiele z pozycji, których uczyłem, jest identyczne z tymi, które niecałe sto lat temu zalecał skandynawski instruktor wychowania fizycznego. Człowiek ten nie był w Indiach i nigdy nie studiował asan. Mimo to jego system zawierający skomplikowane pozycje ciała i dynamiczne skoki do złudzenia przypominał doskonale mi znaną winijasa jogę. Czas płynął, a moja ciekawość narastała, popychając mnie do dalszych poszukiwań. Dowiedziałem się, że duński styczeń jest gałęzią dziewiętnastowiecznego systemu ćwiczeń ze Skandynawii, który zrewolucjonizował sposób uprawiania gimnastyki w Europie. Systemy oparte na metodzie skandynawskiej rozpowszechniły się w Europie i stały się podstawą treningów w armii, marynarce i wielu szkołach. Trafiły też do Indii. W latach dwudziestych, według badania przeprowadzonego przez indyjską YMCA Podstawowa Gimnastyka była jedną z najczęściej stosowanych form ćwiczeń na subkontynencie, popularnością ustępującą jedynie oryginalnym szwedzkim ćwiczeniom opracowanym przez P.H. Linga. Popadłem w wielką konfuzję. Starożytna czy współczesna? Nie tego nauczali mistrzowie jogi. Ćwiczenia jogiczne zwykle przedstawiano jako starożytną tradycję, przez tysiąclecia przekazywaną z pokolenia na pokolenie, mającą swe źródło w Wedach, czyli najstarszych tekstach religijnych Indusów, a nie jak jakąś hybrydę indyjskiej tradycji i europejskiej gimnastyki. Najwyraźniej nie powiedziano mi wszystkiego i delikatnie mówiąc, mój światopogląd leżał w gruzach. Skoro nie uczestniczyłem w szacownej prastarej tradycji, to co właściwie robiłem? Czy jestem dziedzicem autentycznej praktyki jogicznej czy może bezwiednym sprawcą globalnego oszustwa?

Przez następne cztery lata gorączkowo przekopywałem angielskie, amerykańskie i indyjskie biblioteki, szukając wyjaśnienia, skąd wzięła się joga, którą praktykujemy dziś. Przejrzałem setki podręczników współczesnej jogi, tysiące stron pism, przestudiowałem teksty jogi klasycznej, zwłaszcza hatha jogę, z której podobno wywodziła się moja praktyka, przebrnąłem przez tomy komentarzy do *Jogasutr* Patańdzalego i późnych upaniszadów jogicznych, czyli

średniowiecznych tekstów jak *Gorakśasataka*, *Hatha Yoga Pradipika* i innych, a także tekstów wywodzących się z tradycji tantrycznych. Studiując te źródłowe teksty, doszedłem do wniosku, że w tradycjach indyjskiej jogi asany prawie nigdy nie były sprawą najwyższej wagi. Pozycje ciała, jakie znamy dzisiaj, zaliczano do pomocniczych praktyk systemów jogicznych (zwłaszcza w hatha jodze), nie były jednak ich jądrem. Podporządkowane były innym praktykom jak *pranajama* (zwiększanie energii życiowej poprzez oddech), *dharana* (skupienie czy też umiejscowienie uwagi) czy *nada* (energia dźwiękowa), a ich głównym celem nigdy nie były zdrowie czy sprawność fizyczna. A przynajmniej było tak do lat dwudziestych i trzydziestych, kiedy to nastąpił nagły wybuch zainteresowania pozycjami jogicznymi, najpierw w samych Indiach, a potem na Zachodzie. Joga zaczęła być znana na Zachodzie pod koniec XIX wieku, była to jednak joga nasiąknięta zachodnimi ideami duchowymi i religijnymi, pod wieloma względami radykalnie różna od tej przekazywanej w Indiach. Pierwsza fala „joginów z eksportu” na czele ze Swamim Wiwekanandą najczęściej ignorowała rolę asan i skupiała się na pranajamie, medytacji i pozytywnym myśleniu. Wykształcony na modłę angielską przyjechał do Ameryki w 1893 roku i odniósł natychmiastowy sukces wśród elit z East Coast. Choć być może uczył różnych pozycji ćwiczebnych, oficjalnie odrzucał hatha jogę, a zwłaszcza tę jej część dotyczącą asan. Ci, którzy w ślad za nim przybyli z Inii do Stanów Zjednoczonych zwykle podobnie oceniali asany jak Wiwekananda. Brało się to częściowo z głęboko zakorzenionych uprzedzeń, jakie wysoko urodzeni Hindusi mieli wobec joginów, „fakirów” i nisko urodzonych żebrzących ascetów, często wykonujących skomplikowane pozycje za pieniądze, a częściowo z kilkunastowiecznej wrogości i drwiny, z jakimi traktowali owe grupy kolonialiści, dziennikarze i uczeni. Dopiero w latach dwudziestych oczyszczona wersja asan zdobyła uznanie jako istotna część praktyk jogicznych przekazywanych w Indiach we współczesnej angielszczyźnie. Wyjaśniło to kilka od dawna dręczących mnie pytań. W połowie lat dziewięćdziesiątych, z egzemplarzem *Light on yoga* B.K.S. Iyengara pod pachą spędziłem trzy lata w Indiach, poszukując nauki asan jogicznych i uderzyło mnie, jak trudno je znaleźć. Owszem, wszędzie w Indiach są zajęcia i warsztaty organizowane przez bardziej lub mniej znanych nauczycieli, ale prowadzonych tak, by utrafić w zachodnie gusta. Czyż jednak nie są Indie kolebką jogi? Dlaczego więc Hindusi nie praktykują asan? I dlaczego znalezienie maty do jogi graniczy z cudem?

Wzmacnianie ciała

W miarę jak zagłębiałem się w najnowszą historię jogi, części układanki powoli wskakiwały na swoje miejsce, ukazując pełniejszy obraz. W pierwszych dekadach XX wieku Indie – jak duża część świata – dały się porwać w wir nieznanego dotąd kultu tężyzny fizycznej, co wiązało się częściowo z walką o odzyskanie niepodległości. Z silnym ciałem, myślano, posłuży do zbudowania naród będzie silniejszy i większe będą szanse na wygraną w brutalnej walce przeciw kolonizatorom. Powstały liczne systemy ćwiczeń gimnastycznych łączące zachodnie techniki z tradycyjnymi indyjskimi. Systemy te nakierowane na wzmacnianie ciała często nazywano „joga”. Niektórzy nauczyciele, jak na przykład Tiruka (a.k.a. K. Raghavendra Rao) przemierzali kraj przebrani za guru, ucząc potencjalnych rewolucjonistów sztuk walki i ćwiczeń siłowych. Celem Tiruki było przygotowanie ludu do powstania przeciw Brytyjczykom, a przebranie ascety pomagało mu pozostać niezauważonym przez władze. Inni nauczyciele, jak Manick Rao, nacjonalistyczny reformator kultury fizycznej łączył europejską gimnastykę i ćwiczenia siłowe z indyjskimi technikami walki i budowania masy mięśniowej. Uczniem Rao był Swami Kuvalayananda

(1883-1966), najbardziej wpływowego nauczyciela jogi w tamtych czasach. W latach dwudziestych Kuvalayananda wraz ze swoim rywalem i gurubhai ("guru-brat") Śrim Yogendrą (1897-1989) połączył asany z systemami ćwiczeń wywodzącymi się z tradycji plemiennych i najnowszymi europejskimi technikami gimnastyki i naturopatii. Dzięki wsparciu rządu indyjskiego ich szkoły miały szeroki zasięg, a asany stały się formami kultury fizycznej i terapii, szybko zyskując akceptację, której wcześniej im brakowało. Choć Kuvalayananda i Yogendra pozostają w zasadzie nieznani na Zachodzie, ich dorobek przyczynił się do tego, że praktykuje się dziś jogę w takiej a nie innej postaci.

Innowacyjne asany.

Kolejną ważną postacią w rozwoju dwudziestowiecznej praktyki asan był T. Krishnamacharya (1888-1989), który studiował w akademii Kuvalayanandy na początku lat trzydziestych, a potem uczył najbardziej wpływowych mistrzów jogi jak B.K.S. Iyengara, K. Pattabhi Joisa, Indrę Devi, and T.K.V. Desikachara. Krishnamacharya był przesiąknięty naukami hinduizmu, miał stopnie naukowe we wszystkich sześciu ortodoksyjnych szkołach myśli indyjskiej (*darśana*) oraz specjalizował się w ajurwedzie. Rozumiał także problemy swoich czasów i nie bał się wprowadzać zmiany, czego dowodzi sposób, w jaki w latach trzydziestych rozwinął formy praktykowania asan. Podczas pracy jako nauczyciel jogi pod auspicjami wielkiego modernizatora i entuzjasty kultury fizycznej Krishnarajendry Wodeyara, maharadży Mysuru, opracował dynamiczną praktykę asan, przeznaczoną głównie dla indyjskiej młodzieży, odpowiadającą potrzebom czasów. Podobnie jak system Kuvalayanandy, była mariażem hatha jogi, treningu zapaśniczego i nowoczesnej gimnastyki zachodniej i niepodobna do niczego, co znała wcześniejsza tradycja jogiczna.

Eksperymenty te wkrótce przerodziły się w kilka współczesnych stylów praktyki asan, z których najsłynniejszą jest ashtanga vinyasa joga. Choć ten styl ćwiczenia reprezentuje zaledwie krótki okres nauczania w karierze nauczycielskiej Krishnamacharyi (i nie odzwierciedla ogromnego wkładu wniesionego w terapię jogiczną), przyczynił się do stworzenia amerykańskiej vinyasa, systemu „flow” i „power jogi”.

Z jakimi więc zostałem wnioskami? Stało się dość jasne, że uprawiane przeze mnie ćwiczenia były względnie młodym systemem, mającym na celu inne cele, metody i motywy, niż tradycyjnie łączące się z praktyką asan. Wystarczy przejrzeć tłumaczenia tekstów jak *Hatha Tattva Kaumudi*, *Gheranda Samhita* czy *Hatha Ratnavali*, by zorientować się, jak bardzo joga praktykowana w Ameryce i Europie odbiegła od swojej średniowiecznej postaci. Filozoficzne i ezoteryczne komponenty dawnej jogi i rozumienie asan jako „siedzeń” do medytacji i pranajamy zostały zepchnięte na bok, a ich miejsce zajęły systemy, które na pierwszym miejscu stawiały ruch, zdrowie i sprawność oraz duchowe zainteresowania współczesnego Zachodu.

Czy przez to praktykowana przeze mnie joga była nieautentyczna?

Pytanie to nie jest dla mnie oczywiste. W tamtych latach zaczynałem dzień, budząc się przed świtem i praktykując jogę przez dwie i pół godziny, a przez resztę dnia studiując historię i filozofię jogi. Wieczorem prowadziłem kurs jogi lub sam brałem udział w zajęciach jako uczeń. Moje całe życie toczyło się wokół jogi.

Wróciłem do biblioteki. Dowiedziałem się, że na Zachodzie rozwijała się osobna tradycja pozycji gimnastycznych na długo przed przybyciem pionierów indyjskiej jogi jak B.K.S. Iyengar. Były to tradycje duchowe, często stworzone przez kobiety dla kobiet, które posługiwały się pozycjami ciała, kontrolą oddechu i technikami relaksacyjnymi, by osiągnąć wyższe stany świadomości. Amerykanki jak Cajzoran Ali i Genevieve Stebbins oraz Europejczycy jak urodzona w Dublinie Mollie Bagot Stack były dziedziczkami tych tradycji „harmonijnego ruchu”. Joga oparta na asanach, będąca wówczas nowością, została w naturalny sposób zinterpretowana w świetle istniejących tradycji gimnastycznych Zachodu. Nie miałem wątpliwości, że wiele z osób praktykujących obecnie jogę w dużo większym stopniu korzysta ze spuścizny duchowych tradycji gimnastycznych swoich przodków niż ze średniowiecznej indyjskiej hatha jogi. A te dwa konteksty są od siebie bardzo różne. Nie jest tak, że pozycje współczesnej postaci jogi wywodzą się z technik zachodnich gimnastyków (choć może tak być w niektórych przypadkach). Należałoby raczej powiedzieć, że synkretyczne praktyki jogiczne rozwijające się współcześnie zostały zinterpretowane w perspektywie amerykańskiego „ruchu harmonijnego”, duńskich systemów gimnastycznych czy, najogólniej mówiąc, kultury fizycznej. To zaś dogłębnie zmieniło znaczenie samych ruchów, tworząc nową tradycję egzegezy i praktyki. To jest właśnie tradycja, z którą wielu z nas ma do czynienia.

Kryzys wiary

Choć w tamtych czasach nigdy nie zaprzestałem codziennej praktyki asan, przeżywałem coś w rodzaju kryzysu wiary. Fundamenty, na których do tej pory się opierała – Patañdzali, Upaniszady i Wedy – kruszyły się, w miarę jak odkrywałem, że prawdziwa historia „tradycji jogicznej” bardzo różni się od tego, czego mnie uczono. Jeśli zapewnienia współczesnych szkół jogi o starożytnych źródłach nie do końca były prawdą, to czy ich naukom całkiem należy odmówić autentyczności?

Z czasem jednak uznałem, że pytanie czy współczesne praktyki są autentyczne, jest źle postawione. Łatwo byłoby odrzucić współczesne praktyki pozycji jako nieprawowite, bo nie są wierne starożytnej tradycji, jednak wówczas nie docenilibyśmy różnorodności praktycznych zastosowań jogi przez tysiąclecia jej istnienia i miejsca współczesnej jogi w relacji do tej przebogatej historii. Tak więc autentyczność nie jest właściwą kategorią, w jakiej należy postrzegać jogę – więcej powie nam ona o troskach i lękach, z jakimi mierzymy się w XXI wieku.

Doszedłem do wniosku, że aby zakończyć tę jałową dyskusję, należy uznać, że niektóre współczesne praktyki to „szczepki” na drzewie jogi. Nasze praktyki oczywiście wywodzą się ze starożytnych Indii, ale żadną miarą nie jest to ich wyczerpująca charakterystyka. Myśląc o jodze jak o wielkim drzewie z licznymi korzeniami i odgałęzieniami, nie zdradzamy żadnej autentycznej tradycji. Nie oznacza to jednak, że akceptujemy wszystko, co przedstawia się nam jako „jogę”. Przeciwnie, tego rodzaju myślenie zachęci nas do przyjrzenia się bliżej naszym praktykom i przekonaniom w świetle naszej własnej historii i naszego dziedzictwa; pomoże nam także poruszać się w gąszczu ofert, jakie znajdziemy na rynku jogi. Poznawanie kulturowego i duchowego dziedzictwa Zachodu, które uwidacznia się w naszych praktykach, pokaże, jak włączamy nasze lęki i nadzieje, poprawne i błędne interpretacje do rozumienia tej tradycji i jak różne wpływy łączą się, by stworzyć nową jakość. Zmienia też nasze postrzeganie praktyki,

inspirując do refleksji nad tym, co tak naprawdę robimy, ćwicząc jogę, jakie ma ona dla nas znaczenie. Wiedza tego rodzaju pomoże nam rozpoznać nasze uwarunkowania i prawdziwą tożsamość.

Poznawanie najnowszej historii jogi daje nam soczewkę, dzięki której możemy się przyjrzeć naszemu stosunkowi do tradycji, tej starożytnej i współczesnej. Badania nad współczesną postacią jogi są wyrazem najpilniej potrzebnej jogicznej cnoty – wiweki („słuszny osąd”, „rozdzielanie”). Zrozumienie historii jogi i jej splątanych pradawnych korzeni przybliży nas do prawdziwego, klarownego wglądu. Pomoże nam również przejść na bardziej dojrzały etap jogicznej praktyki XXI wieku.