



7/2008 (14)

## **Cenne ludzkie ciało** **Ciało jako narzędzie samodoskonalenia** **w tradycyjnej myśli indyjskiej**

**Marta Kudelska**

Problem ciała w różnych systemach filozoficznych i religijnych będzie rozpatrywany przede wszystkim ze względu na to, jakie założenia ontologiczne dany system przyjmuje. W systemach monistycznych nie ma generalnie różnicy pomiędzy wymiarem – ogólnie mówiąc – duchowym, a cielesnym. Ciału przypisuje się, w sensie absolutnym, zazwyczaj rolę podrzędniejszą wobec sfery duchowej czy umysłowej, ale zawsze będzie się wskazywać na kompleksowość organizmu psychofizycznego, na to, iż wszystkie wymiary człowieka są bądź to przekształceniem jednej substancji, bądź przejawem tego samego bytu absolutnego. W takich też systemach zawsze – choć czasem mniej, czasem bardziej – będzie się nakazywało szacunek dla ciała. Ciało nie jest rozumiane jako coś obcego, dlatego nigdy w dosłownym sensie nie jest „więzieniem dla duszy”. Dlatego też nigdy wprost nie mogą być usprawiedliwione praktyki osłabiające, czy wręcz okaleczające ciało. Inna sytuacja może, choć nie musi, pojawiać się w systemach dualistycznych, gdzie ciało i duch/dusza są ontologicznie radykalnie różne.

Tych kilka słów tytułem wstępu jest istotne, aby pokazać, dlaczego – nim przystąpię do omawiania podstawowych koncepcji związanych z pracą z ciałem w tradycji indyjskiej – muszę na początku wykazać, do jakiego modelu ontologicznego, antropologicznego, ale także kosmologicznego to podejście się odnosi. Początki kształtowania się myśli indyjskiej, która w swych fundamentalnych zrębach funkcjonuje po dzień dzisiejszy, sięga drugiej połowy II tysiąclecia p.n.e. Teksty (dużo później spisane), które stały się kanonem i fundamentem dla kształtowania się całej tradycji indyjskiej, zostały skodyfikowane w ramach korpusu dzieł wedyjskich. Kanon ten, nazywany *śruti* – to, co usłyszane, ma rangę Objawienia, jego autorem

nie jest żaden człowiek, ani nawet Bóg – przekaz ten jest odwieczny, a jedynie odczytany przez natchnionych wieszczów. Staje się podstawą do kształtowania się postaw religijnych i jest punktem wyjścia do wszelkich późniejszych spekulacji filozoficznych, kulturowych, antropologicznych, etycznych, socjologicznych, a nawet medycznych. Ze względu na swój absolutny autorytet podstawowe tezy w nim zawarte nie podlegają dyskusji i kwestionowaniu. A nawet bardziej, należy się do nich bezwzględnie stosować. Fakt, że teksty te, w powszechnym odbiorze, traktowane są jako święte powoduje, iż wszelkie działania, które z nich wypływają (według założeń bezwzględnie wszystkie), uzyskują rytualny charakter. Najbardziej wzorcowym tekstem, na którym jest ukształtowany cały wielowymiarowy światopogląd indyjski, jest hymn *Purusasukta* – „Pieśń o Puruszy” z dziesiątego zbioru hymnów wedyjskich.

Purusza – makrokosmos to pierwotny akt rytualny, to ofiarowanie siebie samego sobie. W tym hymnie jest wyraźnie powiedziane, iż Purusza jest nie tylko impulsem, inicjującą energią ponad aktem kreacji, ale materialnym składnikiem, tworzywem świata. Hymn *Purusasukta* przedstawia stworzenie świata z Pracłowieka, gdyż słowo *purusza* oznacza człowieka, mężczyznę. W wyniku ofiary ognia powstaje cały świat, wraz z ukształtowanym, a przez to boskim, gdyż warunkowanym transcendentnym wymiarem rzeczywistości, systemem społecznym i całym widzialnym oraz niewidzialnym światem. Najistotniejszą ideą, jaka wyłania się z takiego obrazu, jest przeświadczenie, iż świat, jakim go postrzegamy, świat, w którym żyjemy, nie został stworzony przez Boga Stwórcę z niczego, że nie ma rozdźwięku pomiędzy naturą boską a ludzką, lecz cała rzeczywistość – także ta w wymiarze najbardziej zewnętrznym, postrzeganym jako cielesny – jest przekształceniem boskiego pierwiastka. Na podstawie tego hymnu widać, jak ściśle jest relacja pomiędzy człowiekiem a kosmosem.

Już samo rozumienie Puruszy jako bytu przejawionego, jak i sposobu poznawania tej rzeczywistości jako właściwie jednej i tej samej przez cały czas, wyraźnie pokazuje, iż wszelkie opisy i doświadczenie otaczającego nas świata są z samej swej natury całościowe, totalne, nie rozczłonkowane na niezależne od siebie poziomy. Świat powstał w wyniku kosmogonicznego rytuału ofiarnego, gdzie Pracłowiek składa samego siebie samemu sobie w ofierze. Poprzez ów akt samopoświęcenia ujaw-

nia się rzeczywistość. W wyniku aktu wyłaniania z siebie kolejnych istności większa część Puruszy pozostaje nieprzejawiona, zatem ów poziom nieprzejawiony, transcendentny podtrzymuje i utrzymuje kolejno wyłaniające się poziomy. Świat, wyłaniający się z tak pojętego rytuału kosmogonicznego, będzie odwzorowaniem makroantroposa. Świat zatem jest tej samej natury co człowiek, nie ma istotnościowej, ontologicznej różnicy pomiędzy stworzeniem a stwórcą, gdyż nie ma absolutnego stwórcy, który by z jakichś niezależnych, odrębnych od siebie bytów, materiałów, idei stworzył różny od siebie świat.

Z Prapuruszy wyłaniają się coraz bardziej konkretne, to znaczy coraz bardziej „materialne” byty; od pór roku pozostających w relacji do poszczególnych elementów rytuału ofiarnego, poprzez wszystkie byty śmiertelne i nieśmiertelne, zamieszkujące hierarchicznie zorientowane poziomy świata, zwierzęta zamieszkujące te światy, biorące udział i będące przedmiotem następujących po sobie rytów ofiarnych. Wyłaniają się słowa, święte hymny, mantry, zasady niezbędne do odprawiania ceremonii rytualnych. Następnie wyłaniają się ludzie zhierarchizowani według pozycji zajmowanych w społeczeństwie; należy wyraźnie podkreślić, iż pozycja ta jest zależna od roli, jaką mają spełniać w odprawianiu ofiar. Dlatego wszelka aktywność człowieka ma ostatecznie charakter rytualny, także ta aktywność, która jest postrzegana jako fizyczna. Świat, zjawiska atmosferyczne i bogowie nimi władający są wynikiem, odwzorowaniem porządku społecznego zakorzenionego w rytuale, są odwzorowaniem Pracłowieka.

Akt samopoświęcenia i wyłonienia z siebie rzeczywistości jest aktem świadomym, gdyż naturą Puruszy jest świadomość – *śit*. Ów poziom świadomościowy jest najgłębszy, jest źródłem i warunkiem całej otaczającej rzeczywistości. Zatem czysta świadomość to najgłębszy poziom każdego stworzenia, każdej istoty, każdego przejawu życia. Każda dziedzina rzeczywistości jest odwzorowaniem świadomego aktu rytualnego – odwzorowaniem duchowego w swej najgłębszej istocie bytu, jakim jest Pracłowiek, Purusza.

W Upaniszadach, które zwieńczają tradycję wedyjską, rozpoczynającą się od epoki sanhit, do której należy pokrótce omówiony przez nas hymn *Purusasukta*, możemy znaleźć wiele fragmentów, będących swoistym komentarzem i rozwinięciem myśli zaprezentowanej w hymnach. Teksty te pełniej dookreślą

nam kondycję człowieka i zdefiniują różne pola jego aktywności. W okresie Upaniszad zaczęto kłaść już większy nacisk na etyczne predyspozycje podmiotu poznającego i działającego. W upaniszadzie *Mundaka*, z pewnymi wariacjami, powtarzają się sekwencje, znane już z *Puruszasukty*.

- 2.1.7. Z niego bogowie różni powstają, niebianie, ludzie, zwierzęta i ptaki,  
Wdech i wydech, ryż i jęczmień, asceza, wiara, prawda,  
czystość oraz prawo.

Należy zwrócić uwagę, iż zostały tu wyraźnie wyliczone cechy, wartości, które mają przysługiwać aktywnie działającemu człowiekowi. Cechy te to: *tapas* – asceza, szeroko rozumiana praktyka kontemplacyjno-medytacyjna (zawsze rozumiana jako ognista energia), *śraddha* – wiara, oddanie, pewność, iż postępuje się na drodze do prawdy, *satjam* – prawda, prawdziwość, prawdomówność, *brahmaćarjam* – czystość, wstrzeźliwość, podporządkowywanie pewnych dziedzin aktywności innym, oraz *widhi* – prawo, praworządność, przestrzeganie reguł. Z całej tej sekwencji kosmologicznej, a zwłaszcza z ostatniej tu omówionej strofy, wynika ciekawy wniosek. Choć byt absolutny w swej naturze jest poza jakimkolwiek określeniem i orzekaniem, to wraz z całym procesem przejawiania się, odsłania swoją naturę, którą można scharakteryzować pozytywnymi kategoriami etycznymi. Tak więc wszelkie działania człowieka są podległe moralnemu osądowi.

Upaniszada mówi, że byt absolutny jest tym samym, czego doświadczamy, jest światem przejawionym, dziedziną zmienności – pojawiania się i znikania, zatem działania – *karman*. Ale jest równocześnie tym, co tę zmienność przekracza, a co jest określane dalej w tym tekście jako: przekraczający śmierć Brahma. Pojawienie się w tym kontekście terminu *tapas* – żar ascezy, wskazuje, iż świat jest polem świadomej działalności człowieka. Ale *tapas* to nie tylko główne narzędzie soteriologiczne – w wielu klasycznych tekstach jest traktowany jako czynnik kosmologiczny, kosmogoniczny żar, w wyniku którego wyłania się świat przedstawiony.

Choć z bytu absolutnego wyłaniają się wszystkie poziomy rzeczywistości, to pełnię realizacji swych możliwości uzyskać on może tylko w bycie świadomościowym, w człowieku, który rozpoznaje prawdziwą naturę rzeczywistości. Jak widzieliśmy

na przykładzie hymnu *Puruszasukta*, człowiek, który pojawia się jako końcowe ogniwo łańcucha przejawiającego się bytu, w wyniku całego ciągu emanacyjnego, zostaje wyposażony we wszelkie środki i narzędzia niezbędne w procesie samorealizacji, samopoznania. Absolutne samopoznanie, również rozpoznanie i opanowanie ciała jako niezbędnego narzędzia, jest tożsame z osiągnięciem wglądu w naturę rzeczywistości i owocuje wyzwoleniem. Zatem można zaryzykować tezę, że według takiej koncepcji świat zostaje stworzony ze względu na człowieka. Wynika z niej nie tylko poświadczenie paralelności w funkcjonowaniu świata i umysłu. Już samo pojawienie się człowieka, obdarzonego głębokim samodoświadczeniem swojej świadomości, jawi się jako element niezbędny, wręcz celowy.

Ta antropoficzna idea bardzo wyraźnie jest ukazana w upaniszadzie *Aitareja*. Utworzone światy, nazywane tam bóstwami, zostały obarczone przez ducha – atmana głodem i pragnieniem. Zaczęły prosić „stworzyciela” o odpowiednią dla siebie siedzibę i pokarm, którym mogłyby się nasycić. Odrzucają przyprowadzoną im krowę, odrzucają przyprowadzonego im konia – odpowiadając, iż to im nie wystarcza. Te zwierzęta nie są zbyt pojemne, aby wszystkie zmysły w sobie pomieścić. Następnie przyprowadzony zostaje człowiek i dopiero wtedy są zadowolone. Orzekają, że człowiek jest dobrze zrobiony – *sukrita*. Upaniszada w tym miejscu pokazuje, iż tylko człowiek w całym świecie ożywionym jest zdolny pomieścić w sobie wszystkie światy. Słowo bóstwa – światy (*dewata*) jest w sanskrycie w niektórych tekstach używane wymiennie ze słowem – (*indrija*) zmysły. Oznacza to, że tylko człowiek posiada w sobie wszystkie stworzone zmysły, a z tym wartości poznawcze. Tylko człowiek posiada takie zdolności i możliwości, jakich nikt inny poza nim we wszechświecie nie ma. A zwróćmy również uwagę na to, iż zmysły działają na poziomie materialnym, na poziomie ciała. Zatem tylko człowiek w całej swej kompleksowości psychofizycznej jest w stanie odwzorować całą rzeczywistość.

Atman, mówi dalej tekst upaniszady, po stworzeniu trzech podstawowych światów, postanowił stworzyć strażników, zarządców tych światów. W tym celu stwarza najpierw pracownika, człowieka archetypowego i nadaje mu odpowiedni kształt, formę, czyli czyni go odpowiednim, aby go złożyć w ofierze. Owego człowieka wydobywa z prawód. Następnie obdarza go żarem, rozgrzewając go tapasem. Najpierw dzieli twarz,

kolejnym elementem twarzy odpowiadają funkcje z nich wynikające, a te funkcje odsyłają do kosmicznych substancji podstawowych. W ten sposób otrzymujemy obraz świata, gdzie wyraźnie jest powiedziane, że to kosmos powstał na podobieństwo człowieka.

Następnie atman obarcza te stworzone przez siebie istności głodem i pragnieniem. Obarczone głodem bóstwa zaczynają czegoś pragnąć, czegoś im brakuje. Tak jakby one zaczęły teraz odczuwać potrzebę zaistnienia, przejawiania się, dopełnienia. Zostają umieszczone w stworzonych żywiołach, które to żywioły, jak już powiedzieliśmy, zostały nazwane bóstwami – *dewa*. Upaniszada konkluduje ten wątek mówiąc, iż każda składana ofiara (a w sensie idealnym każda aktywność) jest po części składana również głodowi i pragnieniu. Mamy tu obraz ofiary jako czynności podtrzymującej funkcjonowanie wszechświata, jako zaspokojenia również owego pierwotnego głodu, głodu przejawiania się. Atman wyznaczył stworzonym przez siebie bytom cechy charakterystyczne, które będą stanowiły również ich główny motyw postępowania. Głód i pragnienie to jest brak czegoś, to proces ciągłego nienasycenia i pragnienia zaspokajania swoich potrzeb, ciągłego pragnienia, gdyż wynika to z samej natury. Słowo *dewa* implikuje również, że ta ofiara może być rozumiana zarówno jako ofiara, na przykład do boga ognia – Agniego, jak również jako praca podczas medytacji nad poszczególnymi zmysłami. W tym jednym fragmencie dwa razy pojawiło się pojęcie człowieka: na początku jako wzór do stwarzania świata, potem zaś jako pokarm dla stworzonych na podobieństwo człowieka światów.

Użyte w tym miejscu na określenie człowieka słowo *sukrita* – dobrze uczyniony, przywołuje bardzo interesujące obrazy i idee, kluczowe dla myśli bramińskiej. Słowo *sukrita* używane było na określenie idealnie, perfekcyjnie odprawionej ofiary. A według bardzo konserwatywnej z założenia myśli bramińskiej idealnie odprawiona ofiara to taka, która jest dokładnym odwzorowaniem pierwotnej ofiary, pierwotnego kosmogonicznego aktu rytualnego, czego modelem, wzorcem jest przywołany na początku hymn o *Prapuruszy*. Zatem jedynie człowiek, w całej kompleksowości organizmu psychofizycznego, jest w stanie nie tylko pomieścić, ale także odwzorować sobą cały wyłoniony w wyniku pierwotnej ofiary świat. Tylko człowiek obejmuje sobą wszystkie wymiary bytu. Określenie *sukrita* odnosi się nie tylko

do człowieka, ale do stworzonego, wyłonionego na samym początku świata.

Jak wiadomo, prawidłowo odprawiana ofiara wedyjska określana była jako *sukrita* – wykonywana według wszystkich odwiecznych reguł, zaś ta ofiara, która zaniedbała pewne odwieczne ustalone reguły, stawała się *duszkrita*. Na ofiarę wedyjską wpływało wiele czynników. Ważne było wzajemne powiązanie pomiędzy poszczególnymi elementami, jak i relacje oraz mechanizmy je łączące. Pominięcie nawet najmniejszego, najdrobniejszego czynnika czyniło ofiarę nieprawidłową, nieskuteczną – *duszkrita* i uniemożliwiało osiągnięcie głównego celu odprawiania rytuałów ofiarnych, to znaczy podtrzymanie pierwotnej, świętej harmonii świata. Tak więc pełna aktywność człowieka zakłada angażowanie wszelkich jego zdolności i możliwości.

Podsumujmy w kilku słowach podstawowe tezy wyznaczające klasyczny indyjski paradygmat. Świat przedstawiony wyłonił się w wyniku pierwotnego rytualnego aktu kosmogonicznego, przez samopoświęcenie się makroantroposa. Makrokosmos jest odzwierciedleniem mikrokosmosu. Świat wyłonił się z Praczłowieka i został jakby stworzony dla człowieka. Człowiek jest z jednej strony tylko przejawem, gdyż został utworzony z tego samego „tworzywa” co wszystkie inne elementy rzeczywistości, ale z drugiej strony zajmuje pozycję wyjątkową. Cały świat jest jego odwzorowaniem, dlatego tylko on jest w stanie przekształcając siebie, przekształcać całą rzeczywistość. Ale idealne przekształcanie tej rzeczywistości to nie nadawanie jej coraz to nowych form, lecz podtrzymywanie pierwotnej harmonii. I taki to cel ma mieć każda aktywność człowieka, i to ta skupiająca się na bardziej cielesnych, czy tym bardziej duchowych wymiarach działania. Istotne jest również podkreślenie, iż podstawowe atrybuty, w jakie został wyposażony aktywnie już działający w świecie człowiek, są natury etycznej; wszelkie jego działania podlegają wartościowaniu, gdyż wszelkie działania podejmowane są ze względu na osiągnięcie transcendentnego celu, jakim jest powrót do prazródła, do współistnienia w idealnym praporządku. Wszystkie klasyczne systemy indyjskie uznają prawo *karmana*, prawo kosmiczno-moralne warunkujące los duszy w cyklu migracyjnym w sansarze. Uznają, iż stan sansary jest stanem niedoskonałym, ale przyjmują też, że istnieje stan szczęścia, będący pełnym uwolnieniem się od *sansary* i oddziaływań karmicznych, stan zwany *mokszą*.

I wszystkie te założenia widoczne są we wszelkich działaniach, które człowiek podejmuje, by realizować jakąkolwiek swoją aktywność, by ujawnić wszelkie swoje możliwości czy zdolności, ale też w tych wszystkich procedurach, którym człowiek – w całej swej psychofizycznej całości – jest poddawany. Te założenia są zarówno widoczne w założeniach tradycyjnej medycyny indyjskiej, jak i w tak typowych dla Indii praktykach, do których zaliczana jest klasyczna joga. W ten też sposób rozumiane są inne formy pracy z ciałem, jak na przykład taniec, teatr czy nawet szkoły walki.

Słowo *joga* pochodzi od rdzenia *judź* i znaczy: nakładać jarzmo, ujarzmić, wiązać, łączyć, utrzymywać w równowadze, w harmonii. Jest procedurą, która ostatecznie zmierza do przekształcenia świadomości, ale angażuje do tego cały psychofizyczny organizm. Praktyka jogi przywraca pierwotne poczucie miary i proporcji. Ćwiczenia i dbanie o ciało są niezbędne, bo utrzymują organizm psychofizyczny w zdrowiu i w harmonii, a że makrokosmos jest odzwierciedleniem mikrokosmosu, każdy indywidualny, zharmonizowany człowiek ma swój udział w podtrzymaniu harmonii ciała – staje się w ten sposób czynem rytualnym.

Klasyczna *radźajoga* – joga królewska, która została sformułowana przez Patadźalego około II w. p.n.e., wyróżnia osiem członów i jest zorientowana na cel najwyższy, jakim jest pełne przekształcenie świadomości i uzyskanie ostatecznego wyzwolenia. Wszystkie jej człony czy etapy są w stanie przejść i praktykować jedynie nieliczni jogini. Ale powszechnie joga była i jest praktykowana w Indiach w formach nie tak radykalnych. Wprawdzie nawiązuje się do całej procedury, ale skupia się przede wszystkim na pierwszych członach, których praktykowanie zapewnia utrzymanie w zdrowiu i w pełnej harmonii ciała, jak i umysłu. Wymienię teraz pełne osiem członów, ale skupię się na omówieniu czterech pierwszych. Dwa pierwsze człony to praktyki mistyczno-ascetyczne: *jama* i *nijama*. Kolejno należy praktykować odpowiednie postawy, pozycje jogiczne – *asana* oraz rytmiczną kontrolę oddechu – *pranajama*. Kolejne człony to: *pratyahara* – odciągnięcie zmysłów od przedmiotów zmysłowych, *dharana* – koncentracja, *dhjana* – kontemplacja oraz *samadhi* – medytacja, stan ostatecznego wglądu w naturę rzeczywistości, skutkujący osiągnięciem wyzwolenia.

W ramach pierwszego członu – *jama*, zaleca się praktykowanie pięciu cnót etycznych. Należy rozpocząć od kultuwowania



cnoty nie krzywdzenia, nie ranienia, nie zabijania – *ahinsa*. Ahinsę zaczyna się praktykować jako rodzaj zakazu, czegoś jakby danego z zewnątrz, by w trakcie całej procedury stała się postawą życzliwości wobec każdej istoty i każdego przejawu rzeczywistości. Wynika to wszak z modelu ufundowanego w oparciu o hymn *Purusasukta*, iż cała rzeczywistość, choć różnorodna w swych przejawach, ostatecznie jest jednorodna z natury. Uświadomienie sobie tej prawdy skutkuje tym, iż raniecie innych jest w zasadzie krzywdzeniem nas samych. Ćwiczenie się w cnotie ahinsy jawi się zatem jako coś podstawowego, uważa się nawet, iż praktykowanie całej ścieżki jogicznej jest ugruntowywaniem postawy ahinsy. Kolejne po ahinsie są: *satja* – prawdomówność, myślenie i mówienie tylko takich rzeczy, o których prawdzie jest się przekonany, najlepiej z własnego doświadczenia. *Asteja*, to nie kradzenie, nie branie bez pozwolenia tego, co należy do innych, nie tęsknienie za bogactwami. *Brahmaćarja*, to wstrzeźliwość, nie trwonienie energii na rzeczy, które nie prowadzą do urzeczywistnienia wyższych celów. *Aparigraha*, to nie gromadzenie, nie zbieranie niepotrzebnych rzeczy; ostatecznie cnota ubóstwa.

Drugi etap to *nijamy*, zasady postępowania. Pierwsza jest *śauća* – czystość. Rozumiana ona jest bardzo szeroko, w pierwszym rzędzie jako utrzymywanie w czystości ciała; późniejsi komentatorzy przedstawiają w tym miejscu drobiazgowo różne czynności, oczyszczające ciało zarówno żywołem wody, jak i ognia i powietrza. Ale *śauća* to też zasady odpowiedniego odżywiania i nie chodzi tu tylko o zakaz jedzenia mięsa, czy niektórych jego gatunków. Należy unikać potraw kwaśnych, gorzkich, słonych, ostrych, nieświeżych, ciężkostrawnych i zanieczyszczonych. We wszystkim powinno się zachować umiar. Pokarm powinien być prosty i pożywny, gdyż głównie ma podtrzymywać zdrowie, siłę, energię i życie. Kolejną zasadą jest *santosza* – ćwiczenie się w zadowoleniu z tego, co się posiada, nie rozpamiętywanie przeszłości, ani zbyt nadmierne oczekiwania od przyszłości. *Tapas* w ramach ścieżki jogicznej jest rozumiany jako ćwiczenia ascetyczne, w ramach których praktykuje się odporność na różnorakie pary przeciwieństw, takich jak na przykład mróz czy upał. Dzięki temu człowiek staje się zrównoważony i spokojny, zachowuje pełną samokontrolę, jest gotowy na przyjmowanie każdego radosnego czy smutnego doświadczenia życiowego. Rozwija się równolegle siła ciała, umysłu

i charakteru. *Swadhjaja* – kształcenie, indywidualny rozwój, zorientowanie się na rozwój, zwłaszcza rozwój duchowy. Ostatnią zasadą jest *Iśwara-pranidhana* – poświęcenie Twórcy wszelkich swoich myśli i działań, funkcjonowanie ze świadomością istnienia innego, wyższego, transcendentnego wymiaru rzeczywistości. *Asany* to praktykowanie różnych postaw pozycji jogicznych. Jest to głównie praca z ciałem, utrzymywanie go w idealnej kondycji, a zwłaszcza dbanie o kręgosłup, który jawi się jako podstawa zdrowego funkcjonowania. Kiedy kręgosłup jest w idealnej formie, swobodnie może nim przepływać energia życiowa – *prana*. Wtedy można przystąpić do ćwiczeń kontrolowania oddechu, który jest zewnętrzną formą subtelnej energii życiowej przepływającej przez całe ciało, ale też przenikającej cały makrokosmos.

Widzimy, iż tak rozumiana joga, która angażuje wszystkie aktywności człowieka, ma na celu przywrócenie i utrzymanie harmonijnego rozwoju, a w sensie makrokosmosu podtrzymanie harmonii wszechświata. Wprawdzie celem jogi jest przekształcenie stanu świadomości, ale niezbędne jest najpierw przygotowanie do tego odpowiednich narzędzi, w pierwszym rzędzie ciała. Ciało, które ostatecznie okazuje się jedynie narzędziem, musi sprawnie działać, dlatego musi być zdrowe, zatem należy o nie dbać. W tradycji indyjskiej uważa się nawet, iż narodzenie się w pozycji człowieka jest na tyle uprzywilejowane, iż tylko w ciele ludzkim można osiągnąć wyzwolenie. Uważało się, iż bóstwa jako istoty czysto duchowe są *widehin* – pozbawione ciała i dlatego pozbawione narzędzia umożliwiającego im pełne wyzwolenie. Przebywają wprawdzie w różnych niebach i doznają stanów szczęśliwości, ale to wciąż jest wymiar sansaryczny. Dlatego bóstwa zazdroszczą człowiekowi jego kondycji, stąd tak częste przypadki na przykład kuszenia czy mamienia joginów.

W trakcie praktyki jogicznej człowiek w sposób doskonały poznaje i podporządkowuje sobie swoje ciało, i to w jego wymiarze najbardziej zewnętrznym, materialnym, jak i na bardziej subtelnych poziomach. W wyniku praktyki oczyszcza się ciało i umysł z wszelkiego rodzaju zanieczyszczeń, neutralizuje się negatywne uczucia i emocje, które będąc aktywnymi, wyprawiają adepta jogi z równowagi. Nawet ćwiczenia asan, które dla postronnego obserwatora mogą się wydawać zwykłą gimnastyką, dla praktykującego są wyrażaniem uzyskanej harmonii.

Joga w tradycji indyjskiej nie jest rozumiana jedynie jako jedna z sześciu ortodoksyjnych szkół filozoficznych, ale również jako ponadczasowa praktyczna nauka, zajmująca się fizycznym, moralnym, psychicznym, duchowym zdrowiem człowieka jako całości. I w tym sensie na przykład sztuki walki są dynamicznymi formami hathajogi, jogi skupiającej się na pierwszych członach ośmiostopniowej ścieżki. Choć szkoły walki rozwijają się później bardziej w ramach tradycji buddyjskiej, to ich korzenie znajdujemy w Indiach w pierwszych wiekach przed naszą erą. Zakłada się, iż oczyszczanie organizmu przyjmuje postać walki z wrogami czy przeciwnikami. Należy w tym miejscu zaznaczyć, iż postawa ta wpisuje się w tradycyjny indyjski model społeczny, gdzie przedstawiciele jednej z grup – kszatrijowie, do której należeli rycerze, wojownicy i władcy, byli zobowiązani do walki, jeżeli zostało naruszone prawo – *dharma*, zagrażające społeczności, którą mieli pod opieką. Jest to jeden z motywów najważniejszego dla hindusów tekstu filozoficzno-religijnego, *Bhagawadgity*.

Wzorce i zasady postępowania, które zostały przedstawione w hymnach wedyjskich i kontynuowane w różnych formach jogi, obecne są także w założeniach klasycznej indyjskiej medycyny. Najstarsze dzieła z dziedziny medycyny, to traktaty *Āraki* i *Suśrutya*. Koncepcja medycznego podejścia do człowieka sięga połowy drugiego tysiąclecia przed naszą erą, by przyjmując swą formę klasyczną, w tym miejscu przede mną przedstawianą, w drugim wieku naszej ery.

W Indiach filozofia i medycyna klasyczna były bardzo ściśle z sobą powiązane. Jeżeli używam zbiorczo terminu filozofia, znaczy to, iż biorę pod uwagę ortodoksyjne systemy bramińskie, leżące u źródeł hinduizmu. W diagnozie stanów duszy filozofowie indyjscy wprost odwoływali się do traktatów medycznych. Porównują duszę wędrującą w sansarze i odczuwającą cierpienie do stanu chorobowego człowieka. Oznaczenie stanu chorobowego przeciwstawia się uznaniu stanu wyzdrowienia, co będzie odpowiadać stanowi mokszy. Przed podaniem lekarstwa, należy chorobę zdiagnozować, znaleźć przyczynę zaistnienia choroby. W filozofii, ogólnie rzecz biorąc, przyczyną będzie jakiś rodzaj niewiedzy o własnej kondycji. Procesem leczenia będzie zatem uświadamianie choremu, migrującej duszy, iż jest chora i wskazywanie drogi ku zdrowiu. Po zdiagnozowaniu i znalezieniu przyczyny choroby wskazuje się na wła-

ściwe sposoby dochodzenia do zdrowia, a duszę uczy się, jak winna postępować, by przekroczyć prawo karmana.

Ciało człowieka, zgodnie z teorią Ćaraki, która stanowi równocześnie punkt odniesienia dla teorii *sankhji* – jednego z najstarszych indyjskich systemów filozoficznych, jest rozumiane jako złożone z pięciu elementów: przestworzy – *akaśa*, powietrza – *waju*, ognia – *agni*, wody – *apas* i ziemi – *prithiwi*, a jest siedzibą szóstego elementu, świadomości – *ćetana*. Nasienie składa się z czterech elementów, bez akaśi, która jest wszechprzenikliwa, i nasienie miesza się z nią w ciele kobiety. Do powstania zarodka nie wystarczy połączenie nasienia ojca i krwi matki. Połączenie może być produktywne jedynie w tym przypadku, kiedy duch – *atman* wraz z ciałem subtelnym składającym się z *waju*, *agni*, *apas* i *prithiwi*, oraz z umysłu – *manas* rozumianego jako organ percepcji oraz myśli wnika w to połączenie w wyniku indywidualnego karmana. Duchowa dyspozycja dziecka jest zależna od stanu umysłu w poprzednim wcieleniu. A więc jeżeli poprzedni stan był stanem boskim, dziecko jest czyste i pełne energii, zaś jeżeli był to stan zwierzęcy, dziecko jest nieczyste i ociężałe. Kiedy człowiek umiera, jego dusza wraz z ciałem subtelnym oraz z subtelnym stanem *manasu*, przechodzi do kolejnego łona w zależności od karmana, gdzie w połączeniu z mieszanką nasienia i krwi rozpoczynają się warunki do rozwinięcia zarodka.

Wyznawano teorię, iż w ciele człowieka występują trzy elementy podtrzymujące – *dhatu*, które są jednocześnie trzema głównymi czynnikami chorobowymi. Są to: *wata* (*waju*) – powietrze, wiatr, *pitta* – żółć, *śleszman* (*kapha*) – flegma, limfa. *Dhatu* dosłownie znaczy to, co podtrzymuje, czyli są to głównie elementy podtrzymujące ciało. Pomiędzy nimi powinna być zachowana równowaga z tym, że jest to równowaga dynamiczna, będąca ze swej natury w ciągłym ruchu. Zachwianie tej równowagi jest chorobotwórcze; są to podobne założenia, jakie przyjmowano w jodze. Czynnikiem pomagającym utrzymać tę równowagę jest ogień, przejawiający się zarówno jako ogień trawienny, jak i ogień ascezy – *tapas*. Podstawowym sposobem na utrzymanie zdrowego i szczęśliwego ciała jest to, aby *dhatu* pozostawały z sobą w harmonii. Tak to właśnie pokazują teksty, wszak głównym celem *Ajurwedy*, sztandarowego podręcznika medycyny – należącego do tradycji wedyjskiej, jest wskazywanie różnego rodzaju diet, lekarstw oraz odpowiedniego zachowania, aby utrzymać równowagę *dhatu* – *dhatuśamja*.

Zwróćmy tu uwagę na element ognia. Jest to główny czynnik pomagający utrzymać tę równowagę. Jeżeli ogień przejawia się zarówno jako ogień ascetyczny, jak i ogień trawienny, pozwala nam to dojrzeć specyficzne podejście medycyny do człowieka. Wyraźnie to wskazuje, iż medycyna, jak i każda inna dziedzina w Indiach, podporządkowana była soteriologii, a utrzymanie ciała fizycznego w zdrowiu było punktem wyjściowym dla pragnącego się wyzwolić człowieka, który potrzebował sprawnego narzędzia, by móc przekształcać samego siebie na już subtelniejszych poziomach świadomości.

Przypisywanie głównej roli w utrzymaniu zdrowia jakiemuś czynnikowi energetycznemu nie jest niczym dziwnym. Ciekawe i bardzo znaczące wydaje się natomiast to, iż czynnik ten, nazywany ogniem, który przejawia się jako ogień trawienny, a na subtelniejszym poziomie jako żar ascetyczny – *tapas*, jest bardzo wyraźnie definiowany jako czynnik odwieczny, ujawniający się na samym początku przejawienia świata. Tak więc ów ogień, który w organizmie każdego człowieka pełni tak doniosłą rolę, jest przejawem odwiecznej, kosmicznej energii. To jest ten sam ogień rytualny, za pomocą którego Purusza wyłonił z siebie całą rzeczywistość. Człowiek, mający świadomość swej natury, jako współuczestniczącej w energii kosmicznej, czując się w ten sposób częścią kosmosu, wie, iż wszelkie jego działania zarówno wobec świata, jak i wobec siebie samego muszą wpisać się w ogólną harmonię. I tylko takie działanie, które jest zgodne z harmonią wszechświata jest działaniem, które przekracza prawo karmana i pozwala wyzwolić się duszy z sansary.

Jak już wspomniałam, narodziny w formie człowieka, są w świetle kosmicznej wędrówki w sansarze czymś zupełnie wyjątkowym. Świadczą o pozytywnym karmanie nagromadzonym w poprzednich wcieleniach, gdyż, jak wiadomo, celem duszy jest wyrwanie się spod działania prawa karmana, przerwanie łańcucha sansary, a jest to możliwe jedynie poprzez świadome przekształcanie świadomości. Pozycja człowieka, jaka jest przedstawiona w starożytnych tekstach, jest pozycją unikalną i szczególnie wyróżnioną. Wprawdzie cała myśl Wschodu jest przeniknięta ideą jedności w całym makrokosmosie, ideą poszanowania dla każdej formy życia, ale życie człowieka przedstawia się jednak jako forma istnienia wyjątkowa. Wędrując w kręgu sansary, dany podmiot świadomościowy bardzo ciężko pracuje, aby odrodzić się w ludzkiej postaci, gdyż tylko taka

pozycja daje możliwość świadomej pracy nad sobą i uzyskanie ostatecznego wyzwolenia. Tylko człowiek posiada środki potrzebne do uzyskania mokszy: subtelne tchnienia życiowe, rozum, zdolności świadomego odróżniania tego, co rzeczywiste, od tego, co nierealne, oraz możliwości świadomej transformacji samego siebie. A przybranie ludzkiej postaci, i to w jakiegokolwiek formie, ma już charakter inicjacyjny, jakby uświęcony, jest początkiem drogi, ale jednocześnie początkiem powrotu do praźródła. I dlatego człowiek, już przez samo to, iż narodził się człowiekiem, ma obowiązek kształtowania swojej duchowej natury. Gdyż w przeciwnym wypadku, na równie sprzyjającą sytuację można w kręgu sansary czekać bardzo długo.

Tak więc narodziny w jakiegokolwiek postaci człowieczej są sytuacją wielce pożądaną i pozytywną. Nawet jeżeli sytuacja ta jawi się jako bardzo bolesna i dostarczająca wielu nieszczęść, jest to sytuacja wyjątkowa. W koncepcji indyjskiej samobójstwo, traktowane gdzie indziej jako ucieczka i przerwanie pasma nieszczęść, nie jest rozwiązaniem. Człowiek nie może uciec od żadnej kary, gdyż jest to wynik poprzednio nagromadzonego złoza karmicznego, nagromadzony wcześniej karman musi się wypalić do samego końca. Przerywając poprzez samobójstwo cierpienie w tym życiu, dusza powrócić musi do analogicznej sytuacji kiedyś w przyszłości, z tym, że na równie dogodną sytuację może czekać bardzo długo, gdyż przerwanie działania dojrzałego karmana ma bardzo mocne negatywne skutki; nazywa się to bardzo często ciężkim grzechem, a raczej splamieniem. A więc sytuacja ta w przyszłości się jeszcze powtórzy, lecz w o wiele bardziej niesprzyjających okolicznościach. Dlatego, jak widać nawet z tego kontekstu, należało wszelkimi środkami dbać o ciało, jako o niezbędne narzędzie do uzyskiwania wszelkich, nawet transcendentnych celów. I dlatego też *Ajurveda* – Wiedza Życia, podstawowy traktat medyczny, uważana była za piątą wedę, czyli za tekst *śruti*.

Z punktu widzenia ściśle medycznego uważano, iż człowiek należy jakby do dwóch światów: materialnego, które otrzymał po fizycznych rodzicach, oraz świata kosmicznego, duchowego, z którego pochodzi jego dusza, warunkująca funkcje świadomościowe. I w ten to właśnie sposób lekarz patrzył na pacjenta: jako na istotę złożoną z czynników fizycznych, podległych zmianom, uszkodzeniom oraz śmierci, również jako na istotę niezmienną, wieczną.

Lekarz, badając pacjenta, stawia diagnozę na podstawie symptomów, wyodrębniając przyczynę adekwatną do ich wystąpienia, wtedy może zalecić właściwe leczenie. W innych przypadkach będzie stosował zioła czy minerały, w innych odpowiednie ćwiczenia czy diety, a w jeszcze innych będzie zalecał odprawianie specjalnych rytuałów. Aby nie zaburzać równowagi, należy wiedzieć, które poziomy funkcjonowania człowieka przynależą poszczególnym poziomom istnienia. W tym właśnie kontekście rozważano różnorakie przyczyny powstawania rzeczy, a mianowicie: z natury rzeczy – *swabhawa*, z przyczyny boga – *Iśwara*, z czasu – *kala*, z przypadku – *jadriczczha*, z przeznaczenia – *nijati* oraz w wyniku ewolucji – *parinama*. Tak więc na przykład już formowanie się człowieka w łonie matki będzie pochodziło z natury rzeczy, a ogień, o którym mówiliśmy, iż przejawia się jako ogień trawienny oraz tapas, przyporządkowany jest poziomowi *Iśwary*. Czas – *kala*, będzie porą roku, która może pomagać lub przeszkadzać w przejawianiu się chorób. Przeznaczenie oznacza cnoty i wady, nagrody i kary przejawiające się jako skłonności do chorób lub do pozytywnych stanów. Późniejsi komentatorzy powiedzą, iż pięć przyczyn, wyłączając *Iśwarę*, to różne sposoby przejawiania się natury – *prakriti*. Tak więc widzimy, iż można przekształcać, aby przywrócić pierwotną równowagę, wszelkie poziomy funkcjonowania czy przejawiania się *prakriti*, a czynnikiem wspomagającym, czyli właściwie podmiotem działania jest *Iśwara*, czynnik boski.

Widzieliśmy, iż człowiek współuczestniczy w dwóch poziomach istnienia, w materialnym – zmiennym oraz w duchowym – niezmiennym. Również przyczyny powstania można zredukować do przyczyn materialnych, przynależnych *prakriti*, oraz do przyczyny boskiej, przynależnej *Iśwarze*. Wszelkie nieprawidłowości funkcjonowania organizmu mają przyczyny oczywiste, rozpoznane, oraz przyczyny karmiczne. Proces leczenia jest to więc najpierw rozpoznanie natury przyczyny, a następnie, biorąc pod uwagę wszelkie nieodwracalne następstwa, przywracanie wszelkimi dostępnymi środkami zaburzonej równowagi, która jest pierwotną harmonią.

Wszystkie powyższe rozważania wyraźnie pokazują, iż w tradycji indyjskiej wszelkiego rodzaju działania i aktywności odwołują się do wspólnego modelu. Każdy czyn powinien być podejmowany ze względu na cel transcendentny i podtrzymać pierwotny kosmiczny porządek. I każdy czyn, aby mógł być

pełny i przez to skuteczny, musi angażować wszystkie zdolności i możliwości absolutne zintegrowanego człowieka.

→ **SŁOWA KLUCZOWE** – PURUSZA, PRAKRITI, JOGA, UPANISZADA, HINDUIZM, BRAHMANIZM

## **SUMMARY**

---

M. KUDELSKA, *Precious Human Body. Body as an Instrument of Self-Improvement in Traditional Indian Thought*

In Indian tradition, the problem of the body cannot be examined irrespective of the ontological, anthropological and cosmological paradigm. In Brahmanism this paradigm was founded on cosmogonic schemes contained in the holy Vedic texts. The hymn *Purusha Sukta* presents the creation of the world from Pre-man; the word *purusha* stands for man. The primordial fire rite resulted in the coming into existence of the whole world together with shaped and therefore divine – conditioned by the transcendental dimension of reality, with the social system and entire visible and invisible world. The most significant issue emerging from this story is the conviction that the world which we perceive, the world we live in has not been created by God the Creator out of nothing, that there is no rift between divine and human nature, but the whole reality – including the one in the most external dimension, perceived as carnal – is the transformation of the divine element. And all these assumptions can be seen in all activities which we undertake to realize any activity, to reveal our abilities or capabilities. They are also seen in all these procedures which man – in all his psychophysical entirety – is subject to. Other forms of working with the body are considered in a similar way, for instance dance, theatre, or even martial arts schools. Yoga, as a point of reference for any activities is the procedure which ultimately leads to the transformation of consciousness, but it engages the whole psychophysical organism. The practice of yoga restores the primordial sense of measure and proportions. Physical activities and taking care of the body are essential, because they keep the psychophysical organism in health and harmony. Also, traditional Indian medi-



cine refers to the model of sustaining the primordial harmony, which was defined as the state of health, as the state of balance of the whole psychophysical complex.

**Marta Kudelska**, absolwentka indologii i filozofii Uniwersytetu Jagiellońskiego, pracownik naukowy Instytutu Filozofii Uniwersytetu Jagiellońskiego. Autorka książek z zakresu filozofii i religii Indii, m.in.: *Karman i dharma. Wizja świata w filozoficznej myśli Indii*; *The Cosmological Scheme of the Upanishads*; *Hinduizm*, a także przekładu z sanskrytu tekstów klasycznych: *Upaniszady*; *Bhagawadgita. Pieśń Czcigodnego Pana*. Publikacje „pod redakcją” z zakresu zainteresowań dialogiem międzykulturowym: *Człowiek wobec świata na przełomie wieków. Nowe i dawne wzorce duchowości*; *Wartości etyczne w różnych tradycjach religijnych*.