

|                  |   |
|------------------|---|
| Od wydawcy ..... | 5 |
|------------------|---|

## **Joga**

### **Nieśmiertelność i wolność**

|                        |          |
|------------------------|----------|
| <b>Przedmowa .....</b> | <b>9</b> |
|------------------------|----------|

#### **Rozdział I. Doktryna jogi**

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Punkt wyjścia .....                        | 19 |
| Równoważność ból-egzystencja .....         | 27 |
| Jaźń .....                                 | 32 |
| Substancja .....                           | 35 |
| Relacja duch-natura .....                  | 42 |
| Jak możliwe jest wyzwolenie? .....         | 46 |
| Struktura doświadczenia psychicznego ..... | 51 |
| Podświadomość .....                        | 56 |

#### **Rozdział II. Techniki autonomii**

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Koncentracja „na jednym punkcie” .....                                                  | 62  |
| Postawy jogiczne ( <i>āsana</i> ) i zdyscyplinowanie oddechu ( <i>prāṇāyāma</i> ) ..... | 68  |
| Dygresja: pranajama w ascezach pozaindyjskich .....                                     | 73  |
| „Koncentracja” i „medytacja” jogiczna .....                                             | 81  |
| Rola Iśwary .....                                                                       | 89  |
| Enstaza a hipnoza .....                                                                 | 92  |
| Samadhi „z podporą” .....                                                               | 94  |
| Siddhi, czyli „moce cudowne” .....                                                      | 100 |
| Samadhi „bez podpory” i wyzwolenie ostateczne .....                                     | 106 |
| Reintegracja i wolność .....                                                            | 110 |

#### **Rozdział III. Joga a braminizm**

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Asceci i „ekstatycy” w Wedach .....    | 116 |
| Tapas a joga .....                     | 121 |
| „Interioryzacja rytualna” .....        | 126 |
| Symbolizm i gnoza w upaniszadach ..... | 129 |
| Nieśmiertelność i wyzwolenie .....     | 132 |
| Joga w upaniszadzie „Majtri” .....     | 138 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Upaniszady sannjasy .....                       | 141 |
| Upaniszady jogiczne .....                       | 143 |
| „Braminizacja” magii i jogi: „Rygwidhana” ..... | 149 |
| „Dobrzy” i „źli” asceci i kontemplujący .....   | 153 |

#### **Rozdział IV. Triumf jogi**

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Joga a hinduizm .....                   | 158 |
| Joga w „Mahabharacie” .....             | 160 |
| Joga a sankhja .....                    | 163 |
| Techniki jogi w „Mahabharacie” .....    | 164 |
| Folklor jogiczny w „Mahabharacie” ..... | 167 |
| Posłannictwo „Bhagawadgity” .....       | 168 |
| Przykład Kryszny .....                  | 170 |
| „Czyny” i „ofiary” .....                | 172 |
| Technika jogi w „Bhagawadgicie” .....   | 174 |

#### **Rozdział V. Technika jogi w buddyzmie**

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Droga ku nirwanie i symbolizm wtajemniczenia ..... | 178 |
| Dźhany i samapatti .....                           | 183 |
| Jogini i metafizycy .....                          | 188 |
| „Cudowne moce” .....                               | 192 |
| Poznanie wcześniejszych egzystencji .....          | 195 |
| Paribbadžakowie .....                              | 200 |
| Makkhali Gosala i adźiwikowie .....                | 203 |
| Metafizyczne poznanie a przeżycie mistyczne .....  | 205 |

#### **Rozdział VI. Joga a tantryzm**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Preliminaria .....                            | 215 |
| Ikonografia, wizualizacja, njasa, mudry ..... | 221 |
| Mantra, dharani .....                         | 226 |
| Dygresja: dhikr .....                         | 230 |
| Mandala .....                                 | 233 |
| Pochwała ciała. Hathajoga .....               | 241 |
| Nadi: ida, pingala, suszumna .....            | 250 |
| Czakry .....                                  | 254 |
| Kundalini .....                               | 257 |
| „Język intencjonalny” .....                   | 262 |
| Erotyka mistyczna .....                       | 266 |
| Majthuna .....                                | 271 |
| „Połączenie przeciwieństw” .....              | 279 |

#### **Rozdział VII. Joga a alchemia**

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Legends o joginach-alchemikach ..... | 285 |
| Tantryzm, hathajoga i alchemia ..... | 289 |
| Alchemia chińska .....               | 295 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Alchemia jako technika duchowa ..... | 301 |
|--------------------------------------|-----|

## Rozdział VIII. Joga a pramieszkańcy Indii

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Drogi do wolności .....                                    | 304 |
| Aghori i kapalikowie .....                                 | 307 |
| Gorakhnath i osiemdziesięciu czterech siddhów .....        | 312 |
| Matsjendranath i mit o „przekazywaniu doktryny” .....      | 318 |
| Magia szamańska i poszukiwanie nieśmiertelności .....      | 321 |
| Joga a szamanizm .....                                     | 328 |
| Wstąpienie na Niebiosą. Lot mistyczny .....                | 335 |
| „Gorąco magiczne”. „Światło wewnętrzne” .....              | 340 |
| Analogie i różnice .....                                   | 344 |
| Łączenie i degradacja: joga a religie ludowe .....         | 351 |
| Dziedzictwo drawidyjskie, mundańskie, protmundańskie ..... | 357 |
| Harappa, Mohendźo-Daro .....                               | 362 |

|               |     |
|---------------|-----|
| Wnioski ..... | 368 |
|---------------|-----|

## Noty

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| I. 1. Teksty i bibliografia sankhji .....             | 373 |
| I. 2. Patańdźali i teksty jogi klasycznej .....       | 376 |
| I. 3. Materialiści .....                              | 378 |
| I. 4. „Ja” i doświadczenie psychomentalne .....       | 378 |
| I. 5. Trzy guny .....                                 | 379 |
| I. 6. Logika i teoria poznania sankhji-jogi .....     | 380 |
| I. 7. Sankhja a krytyka istnienia Boga .....          | 381 |
| I. 8. Sankhja a buddyzm .....                         | 382 |
| I. 9. Krytyka buddyzmu przez sankhję .....            | 384 |
| II. 1. Przeszkody w koncentracji .....                | 385 |
| II. 2. O asanie .....                                 | 386 |
| II. 3. O koncentracji jogicznej .....                 | 387 |
| II. 4. Samadhi .....                                  | 387 |
| II. 5. Siddhi, czyli „cudowne moce” .....             | 387 |
| III. 1. Wrątwowie i ekstatycy czasów wedyjskich ..... | 388 |
| III. 2. Pięć oddechów .....                           | 388 |
| III. 3. Tapas i diksha .....                          | 389 |
| III. 4. Hinduizacja religii autochtonicznych .....    | 389 |
| III. 5. Upaniszady .....                              | 391 |
| III. 6. „Mistyczne dźwięki” .....                     | 393 |
| III. 7. Listy ascetów .....                           | 394 |
| IV. 1. „Mahabharata” .....                            | 394 |
| IV. 2. Sankhja w „Mokszadharmie” .....                | 395 |
| IV. 3. Sztuka wchodzenia w obce ciało .....           | 396 |
| IV. 4. „Bhagawadgita” .....                           | 396 |
| IV. 5. Pańczaratrowie .....                           | 396 |
| V. 1. Joga a buddyzm .....                            | 397 |

|                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| V. 2. Buddyjskie samadhi i dżhany .....                                                            | 398 |
| V. 3. Dhjana niebuddystów i pseudodhjane buddystów .....                                           | 399 |
| V. 4. Drogi i stadia medytacji .....                                                               | 400 |
| V. 5. Siddhi i abhidżnana .....                                                                    | 400 |
| V. 6. Paribbadżakowie, adźiwikowie .....                                                           | 401 |
| VI. 1. O literaturze tantrycznej .....                                                             | 401 |
| VI. 2. O tantryzmie i ikonografii .....                                                            | 405 |
| VI. 3. O ascezie i jodze dżinijskiej .....                                                         | 405 |
| VI. 4. O mudrach .....                                                                             | 406 |
| VI. 5. Mantry i dharani .....                                                                      | 407 |
| VI. 6. Dhikr .....                                                                                 | 408 |
| VI. 7. Mandala .....                                                                               | 408 |
| VI. 8. O literaturze hathajogi .....                                                               | 409 |
| VI. 9. Czakry, adhary, etc. ....                                                                   | 410 |
| VI. 10. O „języku intencjonalnym” .....                                                            | 410 |
| VI. 11. „Przez te same działania...” .....                                                         | 411 |
| VI. 12. Zatrzymywanie oddechu i nasienia w Chinach .....                                           | 411 |
| VI. 13. Sahadżija i wiśnuizm .....                                                                 | 413 |
| VII. 1. Alchemicy, jogini i „lot magiczny” .....                                                   | 413 |
| VII. 2. Nagardżuna jako alchemik .....                                                             | 414 |
| VII. 3. O alchemii indyjskiej .....                                                                | 415 |
| VII. 4. Alchemia chińska .....                                                                     | 416 |
| VII. 5. Metalurgia i alchemia .....                                                                | 417 |
| VIII. 1. Aghori, kapalikowie i kult czaszek .....                                                  | 418 |
| VIII. 2. O „orgiach” wallabhaczarjów .....                                                         | 418 |
| VIII. 3. Gorakhnath, Matsjendranath i osiemdziesięciu czterech sid-<br>dhów .....                  | 419 |
| VIII. 4. Pochówek ascetów .....                                                                    | 420 |
| VIII. 5. Jogini i fakirzy .....                                                                    | 421 |
| VIII. 6. O późnym buddyzmie i „kryptobuddyzmie” .....                                              | 422 |
| VIII. 7. Joginie, dakinie, jaksze, Durga .....                                                     | 423 |
| VIII. 8. Wkład drawidyjski .....                                                                   | 424 |
| VIII. 9. Węże, smoki, nagi .....                                                                   | 425 |
| VIII. 10. Munda, protomunda .....                                                                  | 426 |
| VIII. 11. Harappa i Mohendżo-Daro .....                                                            | 427 |
| IX. 1. Rozprzestrzenienie się technik jogicznych i kontakty kultural-<br>ne Indii ze światem ..... | 427 |

## Literatura

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Wykaz skrótów .....       | 431 |
| Literatura cytowana ..... | 433 |
| Uzupełnienie .....        | 467 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Indeks imion ..... | 474 |
|--------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Indeks pojęć ..... | 509 |
|--------------------|-----|