



## Joga dla Polki i Polaka

### Rzut oka na recepcję indyjskiej duchowości w Polsce

Marzenna JAKUBCZAK\*

#### ABSTRACT

**Yoga for Poles: a glance at the reception of Indian spirituality in Poland:** The article starts with a review of data on the religious affiliations and involvement of contemporary Poles, with special focus on religious traditions originating in India. Then, outlined briefly is the Polish reception of the Hindu and Buddhist religio-philosophical ideas, regarding the period between the mid-nineteenth century, through the 1990s and on to the present day. Both the oriental religions and psychophysical exercises associated with yoga have various connotations for Poles, who mostly identify themselves as Christians. Along with the gradually growing popularity of modern postural yoga, one can observe increasing fears and prejudices developing, ones which are usually based on ignorance or confusion. In the following part of the article the term “yoga” is elucidated. The author also discusses the origin and the significance of yoga as a phenomenon within the context of Hindu culture. Finally, she considers the question as to whether yoga, as it has been adopted in Polish society, should be rather associated with physical culture and a method of relaxation or with a religious movement and a spiritual path. In conclusion, the author addresses the issue of the alleged incompatibility and discrepancy between the non-western ideas implied by yoga and the Roman Catholic worldview predominating in Poland.

#### KEYWORDS

Yoga philosophy; modern postural yoga; psychophysical practice; religions in Poland; reception of Indian culture

---

\* Dr hab., prof. UP, Instytut Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie. E-mail: marzenna.jakubczak@up.krakow.pl.

RELIGIE, SEKTY I ORIENTALNE RUCHY RELIGIJNE W POLSCE<sup>1</sup>

Na pierwszy rzut oka Polska wydaje się skutecznie opierać procesowi sekularyzacji. Większość mieszkańców, przynajmniej tych, którzy deklarują swoje zaangażowanie religijne, jest chrześcijanami. W 2018 roku 86,6% Polaków określiło się jako katolicy (Rozkrut, 2018: 114)<sup>2</sup>. Zatem Polska z populacją wynoszącą obecnie 38,43 milionów ma większy odsetek obywateli deklarujących się jako katolicy niż jakikolwiek inny kraj w Europie, z wyjątkiem Malty (Rozkrut, 2018: 96). Od czasu oficjalnego przyjęcia przez Polskę chrześcijaństwa łacińskiego w 966 roku Kościół katolicki odgrywa kluczową rolę nie tylko w religijnym, ale także kulturalnym i politycznym życiu kraju. W szczególności przez swoich członków jest uważany za repozytorium polskiego dziedzictwa kulturowego i strażnika wartości narodowych. Katolicka tożsamość odróżniała polską kulturę i narodowość od sąsiednich Niemiec, zwłaszcza ich wschodnich i północnych regionów, w większości luteranckich, oraz krajów za wschodnią granicą, które kultywują tradycję prawosławną. Nic więc dziwnego, że Kościół rzymskokatolicki w Polsce cieszy się prestiżem społecznym, szerokimi wpływami politycznymi i specjalnymi przywilejami gospodarczymi. W czasach socjalizmu, pomimo represji, jakich doznał po 1945 roku, zachował sporą autonomię, zwłaszcza w porównaniu z innymi krajami znajdującymi się pod wpływem ZSRR (Daniel, 1995: 403). Zainspirowane doktryną marksistowską, komunistyczne władze prowadziły w Polsce kampanię antyreligijną i propagowały ateizm, co skutkowało także tym, iż liczba osób gotowych nawrócić się na którąkolwiek z religii orientalnych była niewielka. Po rozpadzie systemu socjalistycznego w roku 1989 misjonarze wspólnot hinduistycznych i buddyjskich stali się bardziej widoczni, ale z dzisiejszej perspektywy ocenić można, iż osiągnęli raczej znikomy sukces w nawracaniu Polek i Polaków (Boguszewski, 2015b).

Co do religijnej tożsamości mieszkańcy Polski, którzy nie są katolikami, zaliczają się przede wszystkim do prawosławnych chrześcijan (około 156 000 wiernych)<sup>3</sup> bądź należą do kościołów protestanckich (około 146 000 wyznawców), w tym do największej grupy członków Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego

<sup>1</sup> W artykule tym nawiązuję do swoich wypowiedzi zawartych w dwóch innych tekstach: Jakubczak, 2018 oraz Jakubczak, w druku.

<sup>2</sup> Od 2011 roku liczba ta nieznacznie spadła (Gudaszewski, 2013: 100). Ponadto według *Eurobarometer survey* (2004) badania dotyczące religijnego zaangażowania w dziesięciu „nowych” krajach członkowskich Unii Europejskiej pokazały, że spośród Polaków, którzy przedstawili się jako katolicy, 63% deklarowało chodzenie do kościoła co najmniej raz w tygodniu. Inne badanie natomiast, przeprowadzone w roku 2005, tuż po śmierci papieża Jana Pawła II, wskazuje na znaczny spadek religijności wśród polskich katolików (Boguszewski, 2015a: 16).

<sup>3</sup> Liczbę wierzących deklarowaną przez sam Kościół prawosławny szacuje się zwykle na około 500 000 (Rozkrut, 2018: 114; Witkowski, 2012: 212), co znacznie odbiega od liczby odnotowanej w spisie z 2011 roku — 156 000 (Nowak, 2013: 99–101).

(około 60 000). W Polsce mieszka również około 118 000 Świadków Jehowy i około 55 000 grekokatolików (Rozkrut, 2018: 114–115). Inne religie praktykowane w Polsce, które stanowią mniej niż 1% populacji, obejmują islam i judaizm oraz, w mniejszym stopniu, buddyzm i hinduizm (Nowak, 2013: 101; Rumpel, 2013: 10–12). Obecnie zarejestrowanych jest w Polsce 166 kościołów i organizacji religijnych<sup>4</sup>, a ich relacje z państwem określają odpowiednie regulacje, takie jak umowy międzynarodowe, ustawodawstwo dotyczące relacji między państwem a konkretnym Kościołem lub organizacją religijną oraz ustawa o gwarancjach wolności sumienia i wyznania przekonań religijnych z 1989 roku (Rykała, 2006: 94). Jednakże, bez wątpienia, wśród wszystkich organizacji religijnych w kraju to Kościół rzymskokatolicki cieszy się największymi przywilejami<sup>5</sup>, które zagwarantowane zostały w roku 1993 na mocy dwustronnego porozumienia (konkordatu) zawartego między Polską i Stolicą Apostolską, ratyfikowanego przez Parlament RP w 1998 roku (por. Janik & Borecki, 2009). W parze z finansowym wsparciem państwa idzie widoczne zaangażowanie Kościoła w życie polityczne i społeczne Polaków. Najbardziej kontrowersyjny wpływ duchowieństwa rzymskokatolickiego na życie publiczne dotyczy nacisku na wdrożenie wartości religijnych w ramach aksjologicznej podstawy systemu prawnego. Wpływ ten postrzegany jest przez dużą część społeczeństwa jako poważne zagrożenie dla nowoczesnej, pluralistycznej demokracji<sup>6</sup>.

Analizując daty rejestracji różnych Kościołów i związków wyznaniowych, łatwo zauważyć, że prawdziwy rozkwit w dziedzinie zorganizowanych ruchów religijnych nastąpił na przełomie lat 90. XX wieku. Punktem zwrotnym był rok 1989, czyli upadek komunizmu i rozpoczęcie gruntownej transformacji polityczno-gospodarczej, która pociągnęła za sobą liberalizację przepisów religijnych. W tym okresie zarejestrowano wiele grup religijnych, które istniały

<sup>4</sup> *Rejestr Kościołów i innych związków wyznaniowych* (frazą stosowana w polskim ustawodawstwie służąca identyfikacji grup religijnych, które „zakładane są w celu wyznawania i szerzenia wiary religijnej, posiadają własny ustrój, doktrynę i obrzędy kultowe”; por. Ustawa z dnia 17 maja 1989 r. o gwarancjach wolności sumienia i wyznania, art. 2 pkt 1 ustawy).

<sup>5</sup> Do przywilejów ekonomicznych przysługujących Kościołowi zaliczyć można niskie podatki (czy wręcz zaniechanie opodatkowania), państwowe emerytury i składki zdrowotne dla duchowieństwa, finansowanie z budżetu państwa powszechnej katechizacji, wspomaganie kościelnej działalności charytatywno-opiekuńczej i oświatowo-wychowawczej, a także utrzymanie i renowację obiektów sakralnych. Tak zwany Fundusz Kościelny, z którego pokrywane są powyższe wydatki, jest corocznie w całości subsydiowany z budżetu państwa. W ciągu ostatnich 30 lat pula pieniędzy przeznaczana na ten cel wzrosła prawie 90-krotnie z około 2 mln zł w 1990 roku do ponad 176 mln zł w 2018 roku. Jak podaje [superbiz.se.pl](http://superbiz.se.pl), wydatki na Fundusz Kościelny w 2018 roku wzrosły o niemal 20 mln złotych w stosunku do roku poprzedniego.

<sup>6</sup> Zaangażowanie Kościoła przejawia się również w postaci nacisków na zaostrzenie i tak już restrykcyjnego prawa antyaborcyjnego oraz dążenie do całkowitego zakazu aborcji, a także ograniczenie dostępu do antykoncepcji. Co więcej, zgodnie z kodeksem karnym publiczne wypowiedzi, które w jakikolwiek sposób obrażają uczucia religijne osób wierzących, podlegają karze grzywny lub pozbawienia wolności do lat trzech.

już od lat, ale nie mogły wcześniej uzyskać właściwego statusu prawnego. Dotyczyło to stosunkowo dużej społeczności Świadków Jehowy oraz niektórych mniejszych buddyjskich i hinduskich wspólnot religijnych. Wielka fala zmian i wynikająca z niej otwartość na swobodny przepływ idei religijnych i filozoficznych — zarówno ze świata zachodniego, jak i wschodniego — oraz bardziej liberalne przepisy przełożyły się na znaczną intensyfikację aktywności organizacyjnej różnego rodzaju ruchów religijnych.

W tym czasie władze komunistyczne i niektórzy przedstawiciele Kościoła katolickiego<sup>7</sup> rozpoczęły kampanię dyskredytującą te nowe zjawiska społeczne. Porównali udział w tak zwanych ruchach kultu orientalnego, które pojawiły się w Polsce na przełomie lat 80. i 90. XX wieku, z patologicznymi formami zachowań eskapistycznych, takimi jak alkoholizm lub uzależnienie od narkotyków, które mogą skutkować wyobcowaniem społecznym członków tychże ruchów. Jednakże analizy psychologiczne osób w nich uczestniczących, wykazały, że zagrożenia psychologiczne przypisywane orientalnym związkom wyznaniowym w gruncie rzeczy nie występowały (Doktór, 1991: 97–113). Tadeusz Doktor w prowadzonych przez siebie badaniach sprawdzał między innymi poziom narcyzmu, poczucia sensu życia oraz lęku wśród członków nowo powstałych wspólnot hinduistycznych i buddyjskich w Polsce. W świetle wyników jego badań członkowie sekt nie różnią się istotnie od przeciętnej populacji polskiej (Doktór, 1991: 113). Doktor stara się unikać jednak terminu „seкта”, mając na uwadze pejoratywne konotacje przypisywane mu przez katolickich aktywistów ostrzegających Polaków przed niebezpieczeństwem innych, mniej znanych ruchów religijnych, rzekomo stosujących psychomanipulację. Doktor zastępuje to określenie frazą „nowe ruchy religijne” lub „ruchy kultowe”. Opisowe i neutralne znaczenie terminu „seкта”, czyli jakakolwiek grupa, partia lub frakcja zjednoczona przez określoną doktrynę lub kierowana przez przywódcę głoszącego konkretną doktrynę, jest ignorowane przez wielu katolickich autorów, którzy posługują się nim wyłącznie z podtekstem pejoratywnym (Manzanares, 1994: 111; Pawłowicz, 1992: 164–165). Zakładają bowiem, iż termin „seкта” sugeruje jedynie ekstremistyczną lub heretycką grupę religijną bądź zamkniętą społeczność stwarzającą psychologiczne, a często także ekonomiczne, zagrożenie dla swoich członków. Co znamienne, termin ten jest nadużywany przez katolickich autorów stosujących go w odniesieniu do niemal wszystkich niekatolickich

---

<sup>7</sup> Wśród najbardziej aktywnych katolików zaangażowanych w ostrzeżenie przed sektami, utożsamianymi z psychomanipulacją i ogólnym zagrożeniem dla społeczeństwa, byli między innymi duchowni zaangażowani w Dominikańskie Centrum Informacji o Nowych Ruchach Religijnych i Sektach, a także redaktorzy i autorzy publikujący w czasopismach katolickich, takich jak *Effatha* [Otwórz siebie] (1991–1997), *Sekty i Fakty* (1998–2010) oraz *Katolik Wobec Współczesnych Zagrożeń* (1996–2000). Artykuły z powyższych czasopism dostępne są nadal na stronie: *Punkt informacyjny o sektach* (<http://www.bpios.pl/punkt/artykuly.html>; 20.06.2019).

grup religijnych i nowych ruchów religijnych działających w Polsce, takich jak Międzynarodowe Towarzystwo Świadomości Kryszny (*International Society for Krishna Consciousness*, ISCKON; Jaźwiński, 2000), Ruch Rajneesh, Brahma Kumaris, Misja Czaitanja lub ruchy religijne, takie jak scjentyzm, okultyzm, medytacja transcendentalna i mniejsze wspólnoty protestanckie, a także rozmaite popularne lub postmodernistyczne zjawiska kulturowe kojarzone luźno z ruchem New Age (Brzezińska *et al.*, 1999: 120; Gajewski, 2009: 140–156; Hall, 2007: 156–159; Pacwa, 1997; Ptaszek, 2008).

W ciągu ostatniej dekady liczba członków nowych wspólnot religijnych znacznie wzrosła. Jednakże religie indyjskie nie osiągnęły jeszcze na tyle znaczącego poziomu popularności, aby stały się widoczne w życiu publicznym (Cieciegła & Haponiuk, 2013: 128–141). W roku 2011 zarejestrowanych było 6 grup inspirowanych hinduizmem, które skupiały około 3500 polskich członków, oraz 8 stowarzyszeń buddyjskich, które gromadziły ponad 13 000 członków. Niewątpliwie hinduskie i buddyjskie wspólnoty religijne różnią się znacznie od dominującej w Polsce tradycji chrześcijańskiej. I właśnie owa różnica czyni je, zapewne, atrakcyjnymi. Z drugiej jednak strony, duże rozbieżności doktrynalne budzą w niektórych Polkach i Polakach poważne uprzedzenia i stanowią przyczynę wielu nieporozumień.

## FALE FASCYNACJI INDYJSKĄ DUCHOWOŚCIĄ

Fale fascynacji kulturą Orientu, w tym Azji Południowej, od wieków przepływają regularnie przez Europę. Ogromną ciekawość, a zarazem pragnienie podboju budziły Indie już w starożytnych Grekach, kiedy Aleksander Macedoński w 327 roku przed Chrystusem ruszał na Wschód na czele swojej 120-tysięcznej armii. Grecki geograf i historyk Strabon, który co prawda sam do Indii nie dotarł, z przekonaniem relacjonował w 15 księdze *Geographica hypomnemata*, że niektórzy mieszkańcy Indii „pozbawieni są ust i nozdrzy, żywią się dymem z pieczonego mięsa, zapachem kwiatów i owoców”. Wspominał też o zamieszkujących Indie ludziach nazywanych szybkonogimi, „szybszych nawet od koni”. Z kolei ludzie „sypiający na uszach” mieli ponoć tak długie uszy, że mogli na nich leżeć, a tak silne, że ciągnęli nimi drwa i napinali cięciwy. Jeszcze inni — zapewniał — „uszy mają jak u psów, a na środku czoła jedno oko” (Sachse, 1981: *passim*)<sup>8</sup>. W dobie renesansu do Indii przyciągały Europejczyków aromatyczne przyprawy, kunsztowne wyroby rękodzieła, drogocenne tkaniny czy rzadkie gatunki drewna. Gdy w 1498 roku portugalski statek dowodzony przez Vasco da Gamę przybił do Goa na zachodnim wybrzeżu Indii, rozpoczęła się na

<sup>8</sup> Strabon powołuje się na Megastenesa (350–290 r. p.n.e.), greckiego historyka, geografę i podróżnika pochodzącego z Jonii, który w latach 300–292 przed Chr. przebywał na dworze indyjskiego króla Czandragupty jako ambasador Seleukosa I (Sachse, 1981: *passim*).

dobrze kulturowa penetracja tego niezwykle zróżnicowanego obszaru, zajmującego powierzchnię ponad 10-krotnie większą niż obecne terytorium Polski. Czasy kolonialne, zwłaszcza w epoce romantyzmu, utrwaliły w mentalności ludzi Zachodu baśniowy obraz Indii jako skarbnicy niewyczerpanych bogactw naturalnych, wyrafinowanych zmysłowych podnieć opisanych w *Kamasutrze*, a zarazem krynicy duchowych inspiracji i tajemniczych, mistycznych wglądów. Nasza wiedza o Indiach długo opierała się na tego rodzaju uproszczeniach, naiwnych oczekiwaniach i idealizujących fantazjach bądź stereotypach. Wciąż trudno jest nam ogarnąć różnorodność i bogactwo kulturowe kraju zamieszkanego przez ponad 1,3 mld ludzi mówiących dziesiątkami języków, wyznających rozmaite religie i dzielących się na niezliczone kasty.

W dziejach polskiej recepcji kultury, religii i filozofii indyjskiej możemy wskazać na kilka etapów. Idee znad Gangesu stopniowo zyskiwały uznanie polskich pisarzy, uczonych i tłumaczy, a także szerszych kręgów polskiego społeczeństwa. Pierwsza fala fascynacji duchowością Indii sięga drugiej połowy XIX wieku, kiedy uwaga polskich historyków idei skupiła się na starożytnej filozofii indyjskiej, w szczególności na *Wedach* i buddyzmie, ulegając wpływom tak popularnych myślicieli, jak Eduard von Hartmann, Philipp Mainländer, a przede wszystkim Arthur Schopenhauer. Prawdopodobnie pierwszym polskim autorem, który podjął się badań naukowych starożytnej indyjskiej tradycji intelektualnej, był Leszek Dunin Borkowski (Dunin Borkowski, 1850), który uważał literaturę wedyjską za najstarsze świadectwo ludzkich idei o Bogu i transcendencji (Marlewicz, 2015: 217–228). Zgodnie z ówczesną modą intelektualną Seweryn Smolikowski i Maurycy Straszewski przypisywali buddyzmowi pesymistyczny światopogląd, uznając koncepcję nirwany za ideał nihilisty (Straszewski, 1908: 89–101; Smolikowski, 1883; Straszewski, 1884). Autorem katolickim z końca XIX wieku, takim jak Władysław Dębicki, buddyzm jawił się jako zagrożenie zarówno dla rozwoju moralnego człowieka, jak i dla narodowo-katolickiej tożsamości Polaków (Dębicki, 1896). Najwyraźniej ta surowa krytyka nie osłabiła jednak egzotycznego powabu pojęcia nirwany w oczach polskich pisarzy i poetów. Idea nirwany przywoływana była — głównie jako intrygująca estetycznie metafora — przez wielu polskich pisarzy, takich jak Wacław Berent, Kazimierz Przerwa-Tetmajer, Jan Kasprówicz, Stanisław Przybyszewski, Edward Leszczyński, Zdzisław Dębicki i Tadeusz Nalepiński. W tym czasie opublikowano pierwsze parafrazy fragmentów hinduskich eposów — *Mahabharata* i *Ramajana* (Święcicki, 1901), co przyczyniło się do wzrostu zainteresowania literaturą indyjską wśród stosunkowo szerokich kręgów czytelników. Antoni Lange, popularny polski poeta, który znał sanskryt, przetłumaczył dwie słynne opowieści z *Mahabharaty*: historie Sawitri oraz Nali i Damajanti (Lange, 1910).

Kolejna fala zainteresowania kulturą indyjską wzmogła się tuż przed pierwszą wojną światową, a jej kulminacja nastąpiła pod koniec lat 20. XX wieku, kiedy ukazało się drukiem kilka tłumaczeń i bardziej szczegółowych interpretacji.

Sądząc po liczbie tłumaczeń, Rabindranath Tagore (1861–1941) staje się w tym czasie najchętniej czytany w Polsce indyjskim, a ściślej bengalskim autorem<sup>9</sup>. Popularność zyskuje w roku 1913, kiedy to zostaje — jako pierwszy Azjata — laureatem Nagrody Nobla w dziedzinie literatury za zbiór wierszy zatytułowanych *Pieśni ofiarne* (*Gitāñjali*). Do popularyzacji nie tyle literatury, ile indyjskich idei filozoficznych i religijnych przyczyniły się znacząco dwie wybitne, wykształcone w tych czasach, osobowości, które zdecydowały się na emigrację do Indii, zakładając w roku 1944 słynną Bibliotekę Polsko-Indyjską w Madrasie<sup>10</sup>. Celem tej instytucji stało się publikowanie książek prezentujących Indie w Polsce i Polskę w Indiach. Owe dwie postaci to Maurycy Frydman (1901–1976), alias Swami Bharatananda, polski Żyd, który przeszedł na hinduizm, inżynier i humanista, oraz Wanda Dynowska (1888–1971), alias Umadevi, popularyzatorka teozofii, działaczka społeczna, pisarka i tłumaczka. Oboje współpracowali przy publikacji tłumaczeń z języków indyjskich na polski oraz z polskiego na angielski. Podczas drugiej wojny światowej Frydman pomógł także w transporcie z Syberii polskich sierot, które zostały tam deportowane przez Sowieców po aneksji wschodniej Polski w latach 1939–1941. Dzieci zostały przewiezione przez Iran, głównie do Indii, Kenii i Nowej Zelandii. Nawiasem mówiąc, historia polskich sierot uratowanych w Indiach przebiła się do publicznej świadomości dopiero w ostatnich latach. Kluczową jej postacią był Jam Saheb Digvijaysinhji Ranjitsinhji Jadeja z Jamnagar (wówczas Nawanager w stanie Gudźarat), który zaofiarował opiekę dużej grupie polskich uchodźców — głównie dzieci — i gościł ich w Balachadi w latach 1942–1945, a następnie do roku 1948 w Valivade<sup>11</sup>. Historia Jam Saheba, który roztoczył opiekę nad około 1000 osieroconych małych Polaków, została zrelacjonowana w indyjsko-polskim filmie dokumentalnym *Mała Polska w Indiach* (2014) w reżyserii Anu Radhy<sup>12</sup>.

Trzecia fala „wschodniej bryzy” wezbrała w Polsce w latach 60. XX wieku i wygasła na początku lat 90. ubiegłego stulecia wkrótce po głębokich przemianach politycznych i gospodarczych zapoczątkowanych w roku 1989. Po roku 2000 możemy jednak obserwować pewien wzrost zainteresowania kulturą indyjską, choć obecnie — jak się wydaje — fascynacja ogranicza się głównie do kultury popularnej, zwłaszcza tańca i produkcji filmowych spod znaku Bollywood. Znacznie

<sup>9</sup> Większość tłumaczeń była pośrednia i dokonana została z języków współczesnych innych niż bengalski, głównie z angielskiego.

<sup>10</sup> Szerzej na temat okoliczności publikacji tomów wydanych przez Dynowską w Bibliotece Polsko-Indyjskiej zob. Dębicka-Borek, 2018: 89–144.

<sup>11</sup> Aby upamiętnić ten poruszający indyjski epizod polskiej historii drugiej wojny światowej, w roku 2012 warszawski skwer (potocznie zwany Opaczewskim) nazwano imieniem Dobrego Maharadży, a dwa lata później odsłonięto na skwerze pomnik upamiętniający Dżam Sahiba. Jego imię nosi również jedna z warszawskich szkół.

<sup>12</sup> Szczegółowe informacje na temat tego projektu i sam film dostępne są online: <https://www.youtube.com/watch?v=BJ3CjV9sF8k>; a także: <http://aakaarfilms.com/alittlepoland/about> (20.06.2019).

bardziej wyrafinowana klasyczna muzyka hinduska cieszyła się w Polsce dużą popularnością w latach 60. XX wieku. Mimo że byliśmy wówczas oddzieleni od krajów Europy Zachodniej żelazną kurtyną, młode pokolenie urodzone już po drugiej wojnie światowej kontestowało tzw. socjalistyczny styl życia i standardową estetykę narzucaną przez władze, tworząc alternatywną subkulturę (Tokarski, 1996) i słuchając zakazanych zachodnich form muzycznych, takich jak jazz, a następnie, jeszcze częściej, rock. W tym kontekście nie sposób przecenić wpływu supergwiazd, między innymi Beatlesów, którzy dzielili się publicznie swoją duchową fascynacją hinduizmem, buddyzmem i klasyczną muzyką indyjską, inspirowując tym samym polską młodzież (Śridhar Maharaja, 2016: 39–40).

## CO NAS POCIĄGA, CO ODPYCHA

Obcość Indii wzbudza w przeciętnym Europejczyku zdziwienie i niepokój. Konfrontacja z obcym — jak słusznie zauważa Bernhard Waldenfels, charakteryzując ksenologię, czyli teorię obcości — uzmysławia nam, że wszelkie porządki natrafiają na określone granice i że granic naszego widzenia, mówienia, czucia nie da się rozciągać w nieskończoność, tak by objęły całą ludzkość czy całą historię świata (Waldenfels, 2002: 5–6). Natrafiając na kulturową lub religijną obcość, która nie daje się oswoić, nawrócić czy sprowadzić do znanych nam kategorii, skłonni jesteśmy poddać ją demonizacji. Z łatwością utożsamiamy obcego z wrogiem i negatywnie wartościujemy te jego cechy i działania, które — jak sądzimy — nie odnoszą się do nas. Bywa również, że obcość zaspakaja naszą potrzebę idealizacji i zaczyna nas fascynować właśnie dlatego, że wydaje się niepojęta, egzotyczna i nieoswojona.

Idee filozoficzno-religijne i praktyki duchowe czy ćwiczenia psychofizyczne wywodzące się z Indii spotykają się nierzadko z takimi właśnie skrajnymi reakcjami. Z jednej strony budzą lęk i wyolbrzymioną, demoniczną wprost obawę przed zgubnym wpływem, jaki mogą na nas wyrzucić. Z drugiej strony bezkrytyczne ich zaszczepianie na grunt chrześcijańskiej duchowości idzie często w parze z marną orientacją entuzjastów co do pierwotnego przeznaczenia i funkcji owych praktyk. Najgorszym jednak wariantem jest połączenie obu tych nastawień, a mianowicie najpierw neoficki zapał do uprawiania tego, co wydaje się najbardziej niesamowite i fascynujące właśnie z racji przypisywanej owym praktykom magicznej mocy, po czym nagła przemiana i potępianie ich za „szatański wpływ”, jaki wywarły na osobę, która od samego początku nie miała w gruncie rzeczy pojęcia, z czym ma do czynienia. Ignorancja w połączeniu z egzaltacją i oczekiwaniem na cudowną przemianę dzięki zastosowaniu „orientalnych trików” łatwo przeradza się w rozczarowanie, a następnie awersję i pogardę czy wręcz odrazę połączoną z poczuciem grzechu i winy. To, co początkowo najbardziej pociąga, ulega w oczach zawiedzionego adepta



demonizacji i okazuje się uosobieniem zła. Nawrócony wierny opisuje owo zło w języku tradycji, której — jak sądzi — sprzeniewierzył się już samym podjęciem egzotycznych praktyk.

Na czym polega owa ignorancja? Przede wszystkim na skłonności do uogólniania i mieszania wszystkiego ze wszystkim<sup>13</sup>. Wynika też z braku podstawowej wiedzy z zakresu antropologii kulturowej, religioznawstwa i filozofii Wschodu. I tak na przykład wielkie religie światowe, takie jak buddyzm, hinduizm czy islam, uznawane bywają za satanistyczne<sup>14</sup>, a joga łąduje w jednym „diabelskim worku” razem z *tai chi*, akupunkturą i *feng shui*<sup>15</sup>. Niemające ze sobą nic wspólnego metody i praktyki wywodzące się z Chin i Indii zostają ze sobą utożsamione i uznane za rzekomo jednorodny okultystyczny system<sup>16</sup> czy też sektę (*sic!*) zagrażającą chrze-

<sup>13</sup> Typowy przykład wypowiedzi naszpikowanej błędami merytorycznymi stanowi artykuł Mariusza Gajewskiego pt. *Joga chrześcijańska czy uschodnia?* zamieszczony na stronie internetowej „Katolicki.net”. Autor, zadając pytanie „Czym jest joga?”, autorytatywnie stwierdza: „W tradycji indyjskiej joga związana jest z sankhją (choć zdecydowane rozbieżna z nią na płaszczyźnie psychologicznej, ontologicznej i teologicznej). [...] Pojęcie Szadarsiana — «sześć doktryn», «sześć systemów» ortodoksyjnej (astika) filozofii — stanowi znamienne cechę hinduizmu — religii dalekiego wschodu” (Gajewski, b.d.). Każde z powyższych zdań zawiera błąd lub nieścisłość. Nie inaczej jest z kolejnymi stwierdzeniami zamieszczonymi w artykule. Ograniczając analizę wyłącznie do powyższego cytatu, podkreślić trzeba, że systemy klasycznej sankhji i jogi przejawiają ścisłą zbieżność zarówno w zakresie ontologii, teologii, jak i psychologii, dokładnie wbrew przekonaniom autora tekstu (szerzej piszę o tym w: Jakubczak, 1999: 40–46); po drugie sześć systemów filozofii indyjskiej (*śad-darśana*) nie jest ani cechą, ani przejawem hinduskiej religijności (podobnie jak Kartezjusz nie jest myślicielem religijnym tylko dlatego, że będąc absolwentem jezuickiej szkoły, odegrał znaczącą rolę w nowożytnej filozofii europejskiej). Błędem jest także określenie hinduizmu religią Dalekiego Wschodu. Indie, przypomnijmy, leżą w Azji Południowej, a rejon Dalekiego Wschodu obejmuje kraje Azji Wschodniej, czyli Chiny, Tajwan, Japonię, Koreę Południową i Północną. Niestety niemal każdy z argumentów i przykładów sformułowanych przez Gajewskiego obarczony jest logicznym, zakresowym lub merytorycznym błędem. Tego rodzaju brak rzetelności podważa wiarygodność konkluzji autora tekstu.

<sup>14</sup> Przykładem rażącej ignorancji, a zarazem kulturowej i religijnej pogardy może być też film Wojciecha Cejrowskiego na temat buddyzmu, który po wyemitowaniu w TVP wywołał w mediach falę krytyki. Por. sprowokowany filmem komentarz Krzysztofa Jakubczaka zamieszczony w dn. 16.03.2012 na portalu „Gość.pl” w dwóch częściach (Jakubczak, 2012a; Jakubczak, 2012b).

<sup>15</sup> *Tai chi* to starożytna chińska sztuka walki, która we współczesnych Chinach stosowana jest jako forma gimnastyki, najbardziej popularna wśród ludzi w podeszłym wieku ze względu na stosunkowo niską dynamikę i korzystny wpływ, jaki wywiera na poprawę koordynacji psychofizycznej i wzmocnienie układu szkieletowo-mięśniowego. Akupunktura to popularna w krajach Azji Wschodniej metoda polegająca na stymulowaniu miejsc na skórze lub tkance podskórnej za pomocą metalowych igieł; współcześnie na Zachodzie wykorzystywana jest niekiedy jako uzupełnienie medycyny konwencjonalnej. *Feng shui* (dosł. „wiatr i woda”) jest określeniem na chińską praktykę planowania przestrzeni — czy to mieszkania, biura czy cmentarza — w harmonii z uwarunkowaniami środowiska naturalnego.

<sup>16</sup> Czy jogę rzeczywiście można skojarzyć z okultyzmem? Jak trafnie zauważa Krzysztof Jakubczak w przywołanym już komentarzu z „Gościa.pl”, przez okultyzm zwykle rozumie

ścijańskiemu światu<sup>17</sup>. Czy obawy wysuwane przez religijnych aktywistów pod adresem jogi można uznać za trafne? Czy praktyczne pożytki płynące z ćwiczenia jogi w pełni uzasadniają jej popularność, ciągle rosnącą na Zachodzie?

## CZYM JEST JOGA?

Joga bez wątpienia zdążyła już zapuścić korzenie na Zachodzie i stała się równie powszechną aktywnością ruchową jak *fitness* czy *nordic walking*. Wielu praktykujących nie kojarzy jej nawet z orientalną egzotyką. W rozmaitych wzmiankach medialnych i publikacjach prasowych — zwłaszcza w magazynach kobiecych czy weekendowych dodatkach<sup>18</sup> — przedstawiana jest jako skuteczny środek na stres wywołany współczesnym stylem życia<sup>19</sup>, metoda pozwalająca na osiągnięcie równowagi psychicznej i poprawę funkcjonowania organizmu. Czy skojarzenie jogi z kulturą fizyczną, sferą wypoczynku i relaksu (*wellness*) adekwatnie oddaje specyfikę tego fenomenu? Czy może bardziej trafne byłoby porównanie jej do ruchu lub nurtu religijnego?

Odpowiedzi na te pytania można udzielić dwojako: albo odnosząc się do faktycznych sposobów rozpowszechniania i rozumienia jogi na Zachodzie,

---

się uznawanie istnienia jakichś tajemnych sił, istniejących w nas lub obok nas, nad którymi można, a według niektórych nawet należy zapanować, aby je wykorzystywać do własnych celów. Takie rozumienie okultyzmu zrodziło się w obszarze przekonań, zgodnie z którymi pewne zaskakujące zdolności ujawniane przez człowieka — faktyczne bądź domniemane — nie mogą być naturalne, ponieważ nie są powszechne. Jeżeli więc się pojawiają, to znaczy, że należy je przypisać jakimś tajemnym i nieczystym siłom. Zatem nasze rozumienie okultyzmu zależy od tego, co uznajemy za naturalne, a co za nadnaturalne. Za nadnaturalne bierzemy zwykle to, czego nie rozumiemy (Jakubczak, 2012a).

<sup>17</sup> Opinie takie powielane są na rozmaitych internetowych forach przestrzegających przed praktykowaniem jogi. Za typowy przykład może posłużyć relacja Beth Eckert, która dzieli się swoją historią z wiernymi, przestrzegając przed zgubnym działaniem jogi, którą — jak sama przyznaje — praktykowała z wielkim zapałem jako okultyzm (Eckert, 2016).

<sup>18</sup> Do praktykowania rozmaitych form jogi namawiają znani aktorzy, muzycy, dziennikarze i celebryci, tacy jak Tomasz Stańko, Kora, Joanna Brodzik, Edyta Górniak i Ewa Wachowicz. Do jogi kundalini zachęca między innymi Agnieszka Maciąg, Anna Jurkiewicz, zaś Paulina Holtz, Anna Moskal, Joanna Żółkowska, Małgorzata Pieczyńska, Paulina Młynarska i Urszula Dudziak polecają praktykowanie jogi w szkole firmowanej nazwiskiem B.K.S. Iyengara. Na dynamiczną asztangajogę namawiają natomiast Natalia Przybysz i Edyta Herbuś. Warszawscy nauczyciele jogi regularnie zapraszani są do telewizji śniadaniowej, gdzie opowiadają o swoich dobrych doświadczeniach z jogą. Przemyśleniami na temat jogi traktowanej jako styl życia dzieli się w wywiadzie pt. *Nasz gość* Małgorzata Pieczyńska, która uprawia ją od 11 lat. Aktorka podkreśla, że zdrowie i dobre samopoczucie kobiet uprawiających jogę, czyli dbających o rozwój osobisty, wpływa korzystnie także na harmonijne relacje w obrębie rodziny. Stwierdza między innymi: „[mąż] często ze mnie żartuje, ale wie, że ta moja joga to wielka wartość w naszym wspólnym życiu” (gazetka drogerii Rossmann *Skarb* 2017, 8, 68–70).

<sup>19</sup> W 2017 roku obchody Dnia Jogi odbywały się właśnie pod hasłem „Joga na stres”.

w szczególności w Polsce, albo skupiając się na źródłowym, indyjskim pojmowaniu jej natury. Pierwsza perspektywa wskazuje jednoznacznie na laicki, rekreacyjny wymiar praktykowania hathajogi, stosowanej wyłącznie jako technika relaksacyjna i kinezytoprofilaktyka<sup>20</sup>. O tym, że z dobrym skutkiem joga promowana jest w Polsce jako jeden z aspektów profilaktyki psychosomatycznej (Kulmatycki & Stec, 2016), świadczyć może między innymi bogata oferta programów kształcenia podyplomowego proponowanych na wyższych uczelniach. Oferowane są takie kierunki, jak: Relaksacja i joga, Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi prowadzone przez Centrum Doskonalenia Kadr Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Podyplomowe Studia Jogi Klasycznej przy Zakładzie Filologii Indyjskiej Uniwersytetu Wrocławskiego, podyplomowy kurs Joga w profilaktyce i terapii oferowany przez Górnośląską Wyższą Szkołę Przedsiębiorczości im. Karola Goduli w Chorzowie, kurs poświęcony Holistycznemu Zarządzaniu Zdrowiem prowadzony przez Instytut Jogi i Ajurwedy oraz Politechnikę Opolską czy też specjalistyczny kurs Joga — praktyczne zastosowania w terapii i profilaktyce zdrowotnej dostępny w Górnośląskiej Wyższej Szkole Handlowej im. Wojciecha Korfantego w Katowicach<sup>21</sup>. Nie wszystkie wymienione programy realizowane są corocznie, ale już choćby ich liczba i gama tematyczna pozwalają zorientować się co do stosowanej w praktyce definicji jogi — bez wątplenia laickiej, wolnej od skojarzeń ze sferą religii.

Niewątpliwie w odróżnieniu od chrześcijaństwa, które skupia się głównie na grupowej praktyce religijnej, wymagającej w dużej mierze podporządkowania indywidualności, osoby praktykujące jogę na Zachodzie przywiązują wielką wagę do sprawności fizycznej, psychicznej równowagi i profilaktycznej prozdrowotnościowej funkcji ćwiczeń. Nacisk kładziony jest na jednostkowy wysiłek — regularny i wytrwały — służący utrzymaniu lub poprawie własnego stanu zdrowia i kultywowaniu psychofizycznego dobrostanu.

Druga perspektywa odsyłająca nas do historycznych i kulturowych źródeł tradycji jogi wymaga szerszego omówienia. Joga, wraz z doktryną reinkarnacji (*samsāra*)<sup>22</sup>, prawem moralnej odpłaty za popełnione wcześniej uczynki (*karman*)<sup>23</sup> oraz ideałem ostatecznego wyzwolenia z kręgu wcieleń (*mokṣa*), należy

<sup>20</sup> To ostatnie określenie promowane jest między innymi przez Janusza Szopę, współtwórcę Stowarzyszenia Jogi Akademickiej i kierownika studiów podyplomowych Relaksacja i joga w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, który od ponad 20 lat zajmuje się hathajogą, popularyzując jej zastosowanie w profilaktyce zdrowia (Szopa & Grabara, 2009; Szopa & Grabara, 2015).

<sup>21</sup> Większość informacji na temat wyżej wspomnianych kursów zebrała Justyna Moćko, za co bardzo jej dziękuję.

<sup>22</sup> Określenie „samsara” odnosi się do kołowrotu wcieleń, powiązanych z sobą na mocy prawa karmana. Każde kolejne odrodzenie stwarza szansę na zbliżenie się do ostatecznego wyzwolenia z kręgu sansary, które uznawane jest za cel moralnego i duchowego rozwoju.

<sup>23</sup> Prawo karmana zakłada, że każdy uczynek moralnie wartościowany przynosi skutek w postaci doznania przyjemnego, przykrego lub obojętnego, które staje się udziałem sprawcy czynu w danym lub kolejnym wcieleniu.

do podstawowych pojęć kultury i duchowości Indii. Bez wątpienia, jak przekonuje Mircea Eliade, można ją uznać za jedną z podstawowych, ściśle z sobą powiązanych idei-sił nadających niepowtarzalny charakter indyjskiej duchowości (Eliade, 1984: 19). Cierpienie, powszechnie uważane w Indiach za nierozdzielnie związane z wszelką egzystencją, wyznaczoną na mocy prawa karma przez sumę dobrych i złych uczynków jednostki popełnionych w danym życiu oraz w poprzednich żywotach, budzić może pragnienie poznania usuwającego je środka, a tym samym przyczynić się do podjęcia wysiłku, który przybliży praktykującego do wyzwolenia z kręgu sansary. Metody prowadzące do tego celu stanowią właśnie przedmiot zainteresowań jogi.

Swoją szczególną wartość joga zawdzięcza żywej tradycji, która trwa nieprzerwanie od czasów starożytnych. Rozwijane i kultywowane przez stulecia systematyczne metody sprzyjające osiągnięciu celu jogi zachowały się do dziś nie tylko w formie spisanych w sanskrycie tekstów i komentarzy, ale przede wszystkim w postaci ustnych pouczeń udzielanych uczniowi przez mistrza w obrębie rozmaitych linii bezpośredniego przekazu. Metody jogi stanowią więc w dzisiejszych czasach nie tylko interesujący przedmiot badań filozoficznych lub religioznawczych prowadzonych w oparciu o zachowane teksty, ale także mogą być poddawane badaniom psychologicznym i neurologicznym, dzięki temu, że w niezmienniej od stuleci formie stosowane są również przez współcześnie żyjących joginów.

Kwestia pochodzenia jogi rozpatrywana bywa na dwóch płaszczyznach: historycznej i psychologicznej. W pierwszym przypadku bada się odległą historyczną przeszłość zjawiska właściwego wyłącznie kulturze indyjskiej. Joga w tym rozumieniu, czyli joga w wąskim sensie, traktowana jest jako wynalazek ściśle indyjski, którego początki możemy odnaleźć już około 2500 roku p.n.e., w czasach rozwoju miejskiej cywilizacji dorzecza Indusu<sup>24</sup>. W drugim przypadku przedmiotem zainteresowania są psychologiczne przyczyny pojawienia się praktyk jogi. Wskazanie na psychologiczne źródła prowadzi do uznania jej uniwersalnego dla całego rodzaju ludzkiego charakteru i pozwala na zastosowanie terminu „joga” w odniesieniu do rozmaitych odpowiedników indyjskich praktyk, które spotykać można również w innych kręgach kulturowych. W tym kontekście pojawia się między innymi określenie „joga chrześcijańska”. W najszerszym psychologicznym znaczeniu praktyki jogiczne pojmowane są jako dążenie do przekroczenia aktualnego stanu świadomości.

Karel Werner, jeden ze współczesnych badaczy jogi, uważa, że pojawienie się jej — równoznaczne z podjęciem przez człowieka prób odnalezienia pełni

---

<sup>24</sup> Z tych czasów pochodzą terakotowe figurki osób oddających się praktykowaniu jogi, odkryte podczas wykopalisk archeologicznych prowadzonym w Harappie i Mohendźo-Daro; zob. stronę internetową redagowaną przez archeologów pracujących pod kierunkiem Jonathana M. Kenoyera i Richarda H. Meadowa (<https://www.harappa.com>; 20.06.2019) oraz stronę prowadzoną przez Muzeum Brytyjskie ([http://www.ancientindia.co.uk/indus/home\\_set.html](http://www.ancientindia.co.uk/indus/home_set.html); 20.06.2019).

poprzez transcendowanie samego siebie — ma swoje źródło w sile psychicznej manifestującej się w każdym z nas na trzy sposoby (Werner, 1977). Po pierwsze joga wypływać może z naturalnego ludzkiego pragnienia do przekroczenia własnej samotności. Człowiek zaczyna uświadamiać sobie swą samotność z chwilą zyskania poczucia indywidualności. Wszystkie warunki zapewniające nam na co dzień poczucie bezpieczeństwa — rodzina, przynależność do danej grupy społecznej, partii politycznej czy wspólnoty innego rodzaju — mogą co najwyżej na jakiś czas zagłuszyć dojmującą samotność, będącą udziałem świadomej istoty ludzkiej, ale nigdy ostatecznie jej nie usuną. Naturalną konsekwencją konstatacji tego faktu są próby wyrwania się z „więzienia indywidualności” ku szerszej dziedzinie, w której człowiek mógłby odzyskać poczucie jedności z całą rzeczywistością bądź też z jej Stwórcą. Poszukiwania takie stały się domeną magii, praktyk szamanistycznych, mistycyzmu oraz niektórych odmian jogi. W bezpośrednim doświadczeniu, w trakcie którego utożsamiamy się z wyższym bądź głębszym wymiarem rzeczywistości, znika poczucie własnej indywidualności przeciwstawionej całości bytu. Po drugie pojawieniu się jogi sprzyjał fakt, że w życiu bodaj każdego człowieka zdarzają się doświadczenia, które określić można jako chwilowe otwarcie się na ową transcendentną rzeczywistość, nazywaną niekiedy szerszym lub głębszym — w odniesieniu do poziomu codziennego doświadczenia — wymiarem życia. Niektórzy doświadczają tego stanu częściej niż inni, a swym trudnym do zwerbalizowania przeżyciom dają wyraz przez działalność artystyczną, religijną lub filozoficzną. I wreszcie po trzecie przyczyny pojawienia się jogi upatrywać można w ustawicznym i nienasyconym pragnieniu ludzkiego umysłu poszerzania wiedzy o świecie i sobie samym, które przeradza się czasami w poszukiwanie mądrości lub prawdy ostatecznej. Dążenie to może pozostać na poziomie poszukiwań conceptualnych, jak ma to miejsce w większości systemów filozoficznych, bądź może przerodzić się w gorące pragnienie przeniknięcia istoty rzeczywistości i rozwiązania zagadki istnienia przez własne bezpośrednie doświadczenie duchowe, które nosiłoby znamiona uniwersalności.

Do trzech psychologicznych motywów wskazanych przez Wenera jeszcze jedną intuicję dorzuca Mirosław Piróg, łącząc tym samym perspektywę psychologiczną i historyczną. Jego zdaniem praktykowanie jogi, zwłaszcza wyższych jej szczebli wymagających medytacji, zmierza do stanu umysłu,

który odczuwamy jako jedność ze światem, w którym już nie manipulujemy nim jako odrębne od niego podmioty, ale doświadczamy siebie jako część większej całości. Doświadczenie takiej jedności wpływa nader pozytywnie na funkcjonowanie naszej psychiki (Piróg, 2018).

Autor przypomina, że Andrew Newberg, badając osoby medytujące — budystów i franciszkanek — wykazał, iż w stanach najintensywniejszej medytacji

drastycznie maleje stopień ukrwienia w górnych partiach kory mózgowej płatu ciemieniowego, czyli w obszarze odpowiedzialnym za orientację przestrzenną oraz za odróżnianie własnego ciała od otoczenia<sup>25</sup>. Efektem takich doznań medytacyjnych — podaje za Newbergiem polski uczoney — jest także polepszenie się zdrowia fizycznego i psychicznego, czyli tak dziś poszukiwana redukcja stresu, dodajmy — stresu mającego swe główne źródła w relacjach społecznych. Piróg zastanawia się, dlaczego tak nienaturalna z pozoru czynność jak medytacja ma aż tak pozytywne skutki. W odpowiedzi przekonuje, że

praktyki medytacyjne, sięgające być może początków praktyk jogicznych, których powstanie datowane jest na co najmniej parę tysięcy lat przed naszą erą, powstały jako odpowiedź na przebudowanie środowiska społecznego, do którego doszło w miejskich skupiskach ludzkich, powstałych po rewolucji neolitycznej. [...] Osiedlenie się ludzi, powiązana z tym uprawa roli oraz powstanie pierwszych miast doprowadziły do oderwania się ludzkiej psychiki od otoczenia przyrodniczego, do pogorszenia się kondycji psychofizycznej człowieka, a co najważniejsze, do nadmiarowego skupienia się człowieka na relacjach społecznych, które stanowią w miastach główne źródło bodźców (Piróg, 2018).

Innymi słowy, pierwotnie praktykowanie jogi miało na celu, z jednej strony, oderwanie się od wszechobecnej gęstwy ludzkiej, a z drugiej — ponowne nawiązanie jedności z naturą.

Próbując odpowiedzieć na pytanie, czym jest joga w szerokim znaczeniu, najogólniej stwierdzić można za Wernerem, że jest ona świadomym, ukierunkowanym działaniem jednostki, zmierzającym do ponadmysłowego i ponadintelektualnego doświadczenia, które ma dla niej wartość duchową oraz które prowadzić może do pełnej transformacji lub pogłębienia życia jednostki, jej wiedzy i zrozumienia rzeczywistości oraz samego siebie. Joga ma zatem wieść do osiągnięcia takiego stanu umysłu, w którym człowiek transcendować może doświadczenia życia codziennego i w którym zyskuje zdolność pełniejszego wglądu w istotę rzeczywistości. Czy jednak tak szeroko zakrojone pojęcie przybliży nam w zadowalającym stopniu fenomen jogi?

## CO ZNACZY „JOGA”?

Termin „joga” pochodzi od sanskryckiego rdzenia *yuj* (judź), który dosłownie znaczy „związać”, „połączyć” bądź „ujarzmić”, „nałożyć jarzmo”. W wielu językach europejskich istnieją etymologicznie spokrewnione odpowiedniki słowa

---

<sup>25</sup> Zob. np. Newberg, 2006; Newberg, 2018; Newberg & Waldman, 2010. Ponadto na temat badań Newberga sporo informacji można znaleźć na jego stronie internetowej: [www.andrewnewberg.com/research-blog/2013/9/26/how-does-meditation-change-our-brains](http://www.andrewnewberg.com/research-blog/2013/9/26/how-does-meditation-change-our-brains) (28.06.2019).

„joga”, na przykład polskie „jarzmo”, łacińskie *iungum*, angielskie *yoke*, niemieckie *Joch*, hiszpańskie *yugo*, rosyjskie *igo* czy norweskie *åk*. Podkreślić przy tym należy, że termin ten cechuje wieloznaczność, gdyż używany jest zarówno w sensie *largo*, jak i *stricte*, tj. jako kategoria ogólna bądź jako konkretne zjawisko. Na gruncie tradycji indyjskiej termin ten najczęściej używany bywa w następujących kontekstach.

Po pierwsze odnosi się do nauki, teorii lub przesłania duchowego, wskazujących na właściwą ścieżkę wiodącą do wyzwolenia od konieczności ponownego wcielania się (*mokṣa*). Joga w tym kontekście stanowić może element dowolnego systemu filozoficznego lub religijnego, zarówno ortodoksyjnego, tj. hinduistycznego, jak i heterodoksyjnego, czyli odrzucającego autorytet *Wed*, na przykład buddyzmu lub dżinizmu, a nawet — przy swobodnej interpretacji — do jogi chrześcijańskiej. Po drugie jogą nazywa się także stan skupienia świadomości na określonym poziomie; w tym rozumieniu joga jest stopniowalna, podobnie jak stopniowalny bywa stan skupienia — wyższy, niższy, przeciętny. Po trzecie joga to także rozwijana w trakcie praktyki umiejętność zapanowania nad biegiem zjawisk świadomościowych, a zatem i w tym wypadku można mówić o rozmaitych jej stopniach oraz mniej lub bardziej sprawnym skupianiu umysłu. Po czwarte jogą określana jest również praktyczna metoda, konkretna technika ułatwiająca posuwanie się na ścieżce duchowego rozwoju. Do szerokiego spektrum jogicznych metod i ścieżek zaliczyć można między innymi hathajogę, tj. praktykę łączącą ćwiczenie określonych pozycji ciała (*āsana*) z kontrolą oddechu (*prāṇāyāna*); bhaktijogę, czyli jogę religijnego oddania i skupienia się na Bogu; dźnanajogę (*jñāna*), czyli ścieżkę poznania; karmajogę, tj. praktykę czynu bezinteresownego (te trzy ostatnie wyłożone zostały w *Bhagawadgicie*, filozoficzno-etycznym traktacie należącym do eposu *Mahabharata*); radżajogę, czyli jogę królewską odnoszącą się do medytacji jogicznej opartej na nauczaniu Patańdzalego; jogę kundalini, w której przez medytację — oraz przez sublimację energii życiowej, w tym seksualnej — osiąga się kontrolę nad węzłami energetycznymi w ciele (*akra*); mantra jogę polegającą na recytacji określonych formuł religijnych itd. I wreszcie, po piąte, jogą nazywany jest docelowy stan ostatecznego ujarznienia (*nirodha*) wszelkich zjawisk świadomościowych, niezbędny do osiągnięcia całkowitego wyzwolenia z kręgu wcieleń, wskazywany w *Jogasutrach* jako cel nauczania i praktykowania jogi<sup>26</sup>.

Wieloznaczność terminu „joga” doskonale obrazuje słynny cytat przywołany w komentarzu do *Jogasutr* Parańdzalego:

<sup>26</sup> Na temat procesu rozwoju duchowego zalecanego w *Jogasutrach* (ok. IV wieku) piszę szczegółowo w: Jakubczak, 1999: 157–192. Pogłębione informacje na temat tradycji hathajogi znajdzie polski czytelnik w niedawno wydanym przekładzie *Hathapradipiki* (XV wiek) oraz opracowaniu tego dzieła (Marcinkowska-Rosół & Sellmer, 2018; Marcinkowska-Rosół & Sellmer, 2019). Por. również notę recenzyjną obu tych publikacji w: *Argument: Biannual Philosophical Journal*, 9(1), 171–172.

Przez jogę należy jogę poznawać,  
 od jogi powstaje joga,  
 a ten, który się skupi przez jogę,  
 na zawsze przebywa w jogach (Wjasa, *Jogasutrabhaszja* III.6, cyt. za: Cyboran, 1986: 3–276).

Czy powyższe spektrum znaczeń wskazuje na bliski związek jogi i religii? Wydaje się, że nie sposób wpisać tej pierwszej w definicję religii, z wyjątkiem być może ruchów bhaktijogi. Co ciekawe, zalecane przez Patańdzalego skupianie się na Iśwarze, tj. Panu (*īśvara-praṇidhāna*), jest w gruncie rzeczy formą medytacji mającą za przedmiot idealne ucieleśnienie świadomości (*cit*) czy też esencję podmiotowości (*draśṭṛtva, puruṣa*), nie zaś osobowego Boga Stwórcę<sup>27</sup>.

## JOGA DLA CHRZEŚCIJANINA

Monografia *Christian Yoga*, wydana pierwotnie w języku francuskim w roku 1956, jest jedną z pierwszych książek odnoszących się do kwestii postrzegania jogi przez pryzmat chrześcijaństwa. Pod wieloma względami ojciec Déchanet stał się patronem dzisiejszego ruchu chrześcijan praktykujących jogę<sup>28</sup>. W swoich książkach poświęconych jodze dokonuje on rozróżnienia między poszczególnymi jej nurtami i odmianami, wskazując na te, które — jego zdaniem — całkiem dobrze dają się pogodzić z duchem chrześcijaństwa, oraz na te, z którymi chrześcijaństwu nie po drodze. Inspirację do porównań czerpał między innymi z wypowiedzi Carla Gustava Junga, który przestrzegał przed bezmyślnym naśladownictwem wschodnich praktyk duchowych. Jung liczył, że Zachód stworzy w przyszłości na podwalinach chrześcijaństwa własną jogę. Zdaniem Déchaneta do chrześcijaństwa dobrze adaptuje się hathajoga, podczas gdy niektóre inne formy jogi nie nadają się dla chrześcijan. Przykładem jest choćby radżajoga, czyli joga Patańdzalego, której praktykowanie wymaga od adepta pełnego skupienia się na wewnętrznym Ja (a ściślej: jaźni — *puruṣa*) i zmierza do całkowitego wyciszenia umysłu, czy też — jak sądzi Déchanet — zamknięcia się przed wpływem świata zewnętrznego, włączając w to także wpływ Boga. Mistycyzm w duchu radżajogi wydaje się autorowi *Christian Yoga* obcy, ponieważ pozbawiony jest zarówno dogmatów, jak i wiary (Déchanet, 1960: 15–16.).

Zbliżone do poglądów Déchaneta poglądy na temat jogi głoszą także inni mnisi benedyktyńscy, cysterscy i jezuitcy. Wspomnieć w tym kontekście wypada choćby ojca Bede Griffithsa (1906–1993), znanego też jako Swami

<sup>27</sup> O pobożności i ateizmie filozofów sankhji i jogi piszę w: Jakubczak, 2013: 168–186; Jakubczak, 2014: 55–68.

<sup>28</sup> Jean-Marie Déchanet oprócz wspomnianej już książki *Christian Yoga* (Déchanet, 1960) jest także autorem *Yoga in ten lessons* (Déchanet, 1965) oraz *Yoga and God: An invitation to Christian Yoga* (Déchanet, 1974).



Dayananda, pioniera dialogu międzyreligijnego i propagatora chrześcijańskiej medytacji<sup>29</sup>, a także Thomasa Mertona (1915–1968), katolickiego księdza i trapistę, który dokonał olbrzymiej pracy na polu ekumenizmu. Merton przekonuje, że połączenie naturalnych technik i łask, które objawiają się w Azji, z chrześcijańską wolnością Ewangelii powinno nas wszystkich doprowadzić do pełnej i transcendentalnej wolności, przekraczającej różnice kultur. W *Przedmowie* do swego *Dziennika azjatyckiego* Merton zachwala monastyczne wartości Wschodu, uznając je za dopełnienie chrześcijańskiego monastycyzmu:

Nie muszę dodawać, że w moim przekonaniu osiągnęliśmy już to stadium (spóźnionej) religijnej dojrzałości, w którym może się okazać możliwe, że ktoś pozostanie doskonale wierny zobowiązaniom własnych chrześcijańskich i zachodnich tradycji monastycznych, a jednocześnie będzie czerpać dogłębnie z dyscypliny i doświadczenia, powiedzmy, hinduizmu czy buddyzmu. Wierzę, że niektórzy z nas muszą to czynić, aby podnieść wartość naszego własnego życia zakonnego, a nawet pomagać w wypełnianiu zadania odnowy życia monastycznego, jakie zostało podjęte w łonie Kościoła na Zachodzie. [...] Wierzę też, że otwierając się na buddyzm, na hinduizm i na te wspaniałe tradycje Azji, zdobywamy cudowną szansę dowiedzenia się czegoś więcej o możliwościach tkwiących w naszych własnych tradycjach (Merton, 1993: 5).

Obaw co do łączenia chrześcijańskiej modlitwy z praktykowaniem jogi nie ma także wielu propagatorów współczesnej jogi posturalnej w Stanach Zjednoczonych. Należy do nich Susan Neal, autorka *Scripture Yoga: 21 Bible lessons for Christian Yoga classes* (Neal, 2016). Napisała ona podręcznik dla tych instruktorów jogi, którzy pragną zapewnić chrześcijańską atmosferę swoim podopiecznym na zajęciach. W tym celu każde z nich rozpoczynać się powinny krótkim komentarzem do fragmentu Biblii<sup>30</sup>. Zbliżone pod względem wymowy publikacje wychodzą też spod pióra Thomasa Ryana (Ryan, 1993; Ryan, 1995). W Stanach Zjednoczonych aktywnie na rzecz popularyzacji chrześcijańskiej jogi działają w blogosferze rozmaite grupy praktykujących entuzjastów, jak choćby *Christians practicing Yoga* czy *Twisted sister Yoga: Yoga with a Christian twist*<sup>31</sup>.

<sup>29</sup> Wybór literatury poświęconej chrześcijańskiej medytacji na stronie wydawnictwa benedyktynów Tyniec: <http://blog.tyniec.com.pl/medytacja-chrzescijanska-krok-po-kroku-zestawienie-najciekawszych-ksiazek/> (20.06.2019).

<sup>30</sup> Nieco więcej szczegółów na ten temat znaleźć można na stronie prowadzonej przez tę autorkę: <http://christianyoga.com> (30.06.2019).

<sup>31</sup> Zob. np. <http://www.christianspracticingyoga.com/who-we-are> (30.06.2019), portal założony w roku 2001. Jak zapewniają jego twórcy, „stworzyliśmy tę stronę internetową, aby dzielić się naszą wiedzą na temat chrześcijańskiej praktyki jogi. Robimy to bezinteresownie, oferując swój czas i wiedzę, aby pomóc czytelnikom zbliżyć się do Boga”. Zapewniają przy tym, że strona nie jest witryną żadnej organizacji, nie służy sprzedaży czegokolwiek ani reklamowaniu usługi szkolenia nauczycieli jogi, a jedyną jej misją jest zachęta chrześcijan do uprawiania jogi. Wspomnieć też można dwie inne podobne w treści strony kształtujące pozytywny wizerunek

Tymczasem na gruncie polskim dają się nadal słyszeć, zwłaszcza ze strony osób związanych z Kościołem katolickim, głosy pełne obaw wobec zagrożeń, jakie wiążą się rzekomo z praktykowaniem jogicznych asan. Niemniej nie brak również zwolenników praktykowania jogi przez chrześcijan. Można do tego grona zaliczyć benedyktyna Jana Berezę (1955–2011), założyciela Ośrodka Medytacji Chrześcijańskiej w Lubiniu, którym kierował do roku 2006. Bereza współpracował między innymi ze Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej oraz Benedyktyńską Komisją ds. Dialogu Międzyreligijnego na płaszczyźnie monastycznej. Popularyzował wschodnie techniki medytacyjne, starając się je zaadaptować dla potrzeb modlitwy chrześcijańskiej<sup>32</sup>. W kontekście omawianej tu tematyki za znamienne uznać można wypowiedzi jezuita Jacka Bolewskiego (1946–2012), który z hathajogą, zwaną obecnie współczesną jogą posturalną, zetknął się już w latach 60. XX wieku za sprawą działalności Tadeusza Paska i Maliny Michalskiej (Pasek, 1970; Michalska, 1974). W swojej książce *Daleki Wschód na Zachodzie* Bolewski podkreśla, że „w obu przypadkach chodziło nie o praktyki religijne w duchu hinduizmu, lecz o ćwiczenia, które miały pomóc w koncentracji, a głębiej — w integracji duchowo-cieleśnej” (Bolewski, 2006: 24–25). Bolewski przypomina, że sam św. Ignacy Loyola, autor *Ćwiczeń duchowych*, był otwarty na różnorodne praktyki, które uważał za pomocne w duchowym rozwoju. Założyciel zakonu jezuitów podkreślał rolę ciała w modlitwie i zalecał różne jego pozycje, pozostawiając wybór ćwiczącemu, czyli rekolektantowi, w zależności od celu danej modlitwy. Wymieniał także inne ćwiczenia, zmierzające do lepszej integracji ciała w rekolekcyjnym procesie. Były to na ogół praktyki zwane umartwieniami (por. św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowe*, nr 85 i n.; Loyola, 1968: 119). Jak zauważa Bolewski, powołując się na własne doświadczenia z hathajogą, może ona mieć podobny charakter, zwłaszcza dla tych, którzy z powodu zaniedbań utracili sprawność fizyczną. Za najcenniejszy cel praktykowania jogi polski jezuita uznaje dążenie do integracji ciała, co służyć ma znalezieniu jedności duchowo-fizycznej. Jak podkreśla:

Jedynie w tej jedności możliwa jest pełnia dla człowieka, stworzonego przez Boga jako duch wcielony, w jedności obu wymiarów na tyle istotnej, że również życie wieczne może osiągnąć pełnię nie tylko w duchowej, ale i cieleśnej jedności z Bogiem — w tym, co nazywa się zmartwychwstaniem (Bolewski, 2006: 24).

Zdaniem Bolewskiego możliwe jest więc owocne połączenie wschodnich i zachodnich ćwiczeń. Praktyka hathajogi pozwala chrześcijaninowi pojąć, że

---

jogi chrześcijańskiej: <http://www.christianyoga.org/> oraz <https://www.twisted SISTERYOGALLC.COM> (30.06.2019).

<sup>32</sup> Zob. stronę Ośrodka Medytacji Chrześcijańskiej w klasztorze Benedyktynów w Lubiniu: <http://lubin-medytacje.pl/czytelnia/> (30.06.2019).

potoczne wyobrażenia o lekceważeniu cielesności i materii w hinduizmie wymagają rewizji. Jedność duchowo-cielesna, praktykowana przez joginów, odsłania swą teologiczną głębię w biblijnej antropologii. Jezuita podaje ponadto:

podobnie jak negatywnych elementów nie wolno szukać jedynie w ciele, tak pozytywne nie dają się ograniczyć do ducha. Jedność — dana i zadana — oznacza, że istotna jest integracja, w której ciało stanowi nie tylko przeszkodę, ale także istotną pomoc. Ćwiczenia hatha-jogi są w tej perspektywie darem, jaki trudno znaleźć w całej dotychczasowej duchowości chrześcijaństwa! [...] Swoista potrzeba hatha-jogi może płynąć stąd, że w chrześcijańskiej tradycji brakuje tego rodzaju ćwiczeń (Bolewski, 2006: 25).

Trafność spostrzeżeń Jacka Bolewskiego zdaje się potwierdzać 1 List do Koryntian:

Czyż nie wiecie, że ciała wasze są członkami Chrystusa? (6, 15); Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który w was jest, a którego macie od Boga, i że już nie należycie do samych siebie? (6, 19); Za [wielką] bowiem cenę zostaliście nabyć. Chwalcie więc Boga w waszym ciele! (6, 20; cyt. za: *Biblia Tysiąclecia*).

## KONKLUZJA

Chociaż od co najmniej dekady dynamicznie rośnie w Polsce popularność jogi, zwłaszcza wśród kobiet i mieszkańców dużych miast, uprzedzenia i obawy religijnych katolików nadal podsycane są przez lokalny kler, inspirujący niekiedy społeczne protesty na przykład wobec prowadzenia zajęć jogi w przedszkolach. Wskazuje on na radykalną obcość hinduskiej tradycji duchowej i zapewnia o niemożności pogodzenia praktykowania jogi z chrześcijańskim światopoglądem. Czy rzeczywiście niekompatybilność filozoficzno-religijnych założeń i odrębność historycznych źródeł wschodnich i zachodnich tradycji duchowych stanowi nieusuwalną przeszkodę w ich stopniowej wzajemnej asymilacji? Wydaje się, że obawy te są niezasadne, a proces asymilacji jest nie tylko możliwy, ale wręcz nieuchronny i pożyteczny, przynajmniej w odniesieniu do niektórych elementów wspomnianych tradycji.

Warto przypomnieć, że śmiałe prognozy zmniejszania się obszaru obcości w kulturze europejskiej sformułowane były już w pierwszej połowie XX wieku. W 1922 roku Max Scheler przewidywał, że proces zacierania się przeciwieństw między Europą oraz — za pośrednictwem świata islamu — wielkimi centrami azjatyckimi, Indiami, Chinami i Japonią, w przyszłości znacznie się pogłębi. Sądził, że Europa, co najmniej od czasów Wilhema von Humboldta, Friedricha Schellinga i Arthura Schopenhauera, wchłania wciąż głębiej i w coraz większej skali mądrość Wschodu, prastarą azjatycką technikę życia i cierpienia, aby kiedyś żywotnie objąć ją w posiadanie. Na naszych oczach — powiada

Scheler — powstaje prawdziwie kosmopolityczna filozofia powszechna. Rodzi się podstawa dla ruchu, który nie tylko rejestruje w sensie historycznym tak długi całkowicie obce nam naczelną aksjomaty istnienia i życia indyjskiej filozofii, buddyjskich form religii, mądrości chińskiej i japońskiej, lecz jednocześnie sprawdza je rzeczowo oraz przekształca w żywotny element własnego myślenia. Obraz dzisiejszego człowieka Zachodu, podkreśla niemiecki filozof, chociaż nie wyzywa się form duchowości ugruntowanych przez antyk, chrześcijaństwo i współczesną naukę, zostaje jednak przez to zmodyfikowany w znacznym stopniu i pod bardzo istotnym względem (Scheler, 1987: 217–218).

Dokładnie ćwierć wieku po Schelerze w roku 1947 ideał radykalnie zunifikowanego świata wielu kultur przedstawił Arnold Toynbee, który prorokował, że nasi potomkowie nie będą po prostu ludźmi Zachodu, jak my. Będą dziedzicami Konfucjusza i Lao-Tse tak samo, jak dziedzicami Sokratesa, Platona i Plotyna; dziedzicami Gautamy Buddy tak samo, jak dziedzicami Deutero-Izajasza i Jezusa Chrystusa; dziedzicami Zaratustry i Mahometa tak samo, jak dziedzicami Eliasza i Eliszy, a także Piotra i Pawła; dziedzicami Śankary, Ramanudży tak samo, jak Klemensa i Orygenesusa itd. (Toynbee, *Civilisation on trial*, za: Kołakowski, 1990: 24). Innymi słowy, Toynbee przewidywał, że nasi wnukowie połączą wszystkie obce sobie tradycje kulturowe w harmonijną całość. Z nadziei tych drwi Leszek Kołakowski, nazywając wieszczoną przez Toynbeego wizję jedności kulturowej „jednością barbarzyńską” (Kołakowski, 1990: 24)<sup>33</sup>. Kpiącym tonem dodaje, że aby wyobrazić sobie spadkobiercę wszystkich kultur, trzeba by go uznać jednocześnie za panteistę, teistę i ateistę, liberała i wyznawcę totalitaryzmu, entuzjastę przemocy i jej przeciwnika. Kołakowski oczywiście zapędza się za daleko. Gdyby dziedziczenie konkurujących ze sobą czy wręcz kontradyktoryjnych wizji świata musiało prowadzić do tworzenia wewnętrznie sprzecznych, nonsensowych i barbarzyńskich formacji kulturowych, nie moglibyśmy się dziś szczyć niebarbarzyńską kulturą europejską, która przejęła przecież schedę zarówno po starożytnych hedonistach, jak i chrześcijańskich ascetach, po greckich sceptykach, ale i scholastycznych dogmatykach, po niemieckich idealistach i po brytyjskich empirystach itd. Wewnętrzny synkretyzm jest cechą nieodłączną każdej historycznej kultury, o ile nie rozwijała się ona przez długi czas w całkowitej izolacji. Dlatego też perspektywa nasilającej się synkretyzacji i stopniowego zacierania się konturów kulturowej „obcości” jest zupełnie realna, choć optymizm Toynbeego co do tempa następujących zmian okazał się nieco nadmierny.

<sup>33</sup> Warto w tym kontekście przyjrzeć się samemu terminowi „barbarzyński”, który funkcjonuje jako określenie dobitnie pejoratywne; łac. *barbarus* to tyle, co „człowiek niecywilizowany”, „cudzoziemiec” (pierwotnie: nie-Grek, nie-Rzymianin), a także „typowy dla obcych”, „okrutny”, „dziki”, „nieokrzesany”.

## BIBLIAGRAFIA

- A little Poland in India* (strona informacyjna dofinansowana przez Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych). Online: <http://aakaarfilms.com/alittlepoland/about> (20.06.2019).
- Boguszewski, R. (Red.). (2015a). Zmiany w zakresie podstawowych wskaźników religijności Polaków po śmierci Jana Pawła II. *Komunikat z badań CBOS*, 26, 1–16.
- Boguszewski, R. (Red.). (2015b). Kanon wiary Polaków. *Komunikat z badań CBOS*, 29, 1–11.
- Bolewski, J. (2006). *Daleki Wschód na Zachodzie. Od reinkarnacji do regeneracji*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Brzezińska, A. et al. (Red.). (1999). *New Age — nowe oświecenie?*. Poznań: Humaniora.
- Cieciąg, P. & Haponiuk, M. (Red.). (2013). *Wyznania religijne i stowarzyszenia narodowościowe i etniczne w Polsce 2009–2011*. Warszawa: Zakład Wydawnictw Statystycznych. Online: <http://www.stat.gov.pl> (20.06.2019).
- Cyboran, L. (Przeł. i oprac.). (1986). *Klasyczna joga indyjska. Jogasutry przypisywane Patańdzalemu i Jogabhaszja, czyli komentarz do Jogasutr przypisywany Wjasie*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Daniel, K. (1995). The Church-state situation in Poland after the collapse of communism. *Brigham Young University Law Review*, 2, 401–419.
- Déchanet, J.-M. (1960). *Christian Yoga*. London: Harper & Brothers.
- Déchanet, J.-M. (1965). *Yoga in ten lessons*. London: Continuum International Publishing Group.
- Déchanet, J.-M. (1974). *Yoga and God: An invitation to Christian Yoga*. London: Search Press.
- Dębicka-Borek, E. (2018). 'I am aware of the difficulties and I do not get disheartened': Wanda Dynowska's Papers about India Collected in Tadeusz Pobożniak's Archive. *Cracow Indological Studies*, 20(2), 89–144.
- Dębicki, W.M. (1896). *Filozofia nicości. Rzecz o istocie buddyzmu*. Warszawa: Nakład Gebethnera i Wolffa. Online: [http://www.ultramontes.pl/filozofia\\_nicosci.htm](http://www.ultramontes.pl/filozofia_nicosci.htm) (20.06.2019).
- Doktor, T. (1991). *Ruchy kultowe. Psychologiczna charakterystyka uczestników*. Kraków: Nomos. *Dominikańskie Centrum Informacji o Nowych Ruchach Religijnych i Sektach*. Online: <https://krakow.dominikanie.pl/kontakt/centrum-informacji-o-nowych-ruchach-religijnych-i-sektach> (20.06.2019).
- Dunin Borkowski, L. (1850). *O najdawniejszych zabytkach pisemnych*. Lwów: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Eckert, B. (2016). Wyjaśniono, w jaki sposób joga jest powiązana z szatanem. *Chrześcijański Portal Informacyjny*. Online: <https://chnnews.pl/zdrowie/item/3606-wyjasniono-w-jaki-sposob-joga-jest-powiazana-z-szatanem.html> (30.06.2019).
- Eliade, M. (1984). *Joga. Nieśmiertelność i wolność*. (Przeł. B. Baranowski). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Eurobarometer survey* (2004). Online: <https://news.gallup.com/poll/13117/religion-europe-trust-filling-pews.aspx> (20.06.2019).
- Gajewski, M. (2009). *Sekty i nowe ruchy religijne*. Kraków: Wydawnictwo Salwator.
- Gajewski, M. SJ (b.d.). *Joga chrześcijańska czy wschodnia?*. Online: <http://m.katolicki.net/index.php/czytelnia/609-joga-chrzescijanska-czy-wschodnia.html> (30.06.2019).
- Gudaszewski, G. (2013). Przynależność narodowo-etniczna, język i wyznanie (s. 89–101). W: L. Nowak (Red.). *Ludność. Stan i struktura demograficzono-społeczna. Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań*. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny. Online: [https://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/LUD\\_ludnosc\\_stan\\_str\\_dem\\_spo\\_NSP2011.pdf](https://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/LUD_ludnosc_stan_str_dem_spo_NSP2011.pdf) (20.06.2019).

- Hall, D. (2007). *New Age w Polsce. Lokalny wymiar globalnego zjawiska*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Jakubczak, K. (2012a). *Buddyści nie czczą demonów!*. Online: <http://gosc.pl/doc/1106770>. *Buddycy-nie-czcza-demonow* (30.06.2019).
- Jakubczak, K. (2012b). *Gorszy, bo nie nasz*. Online: <http://gosc.pl/doc/1106776>. *Gorszy-bo-nie-nasz* (30.06.2019).
- Jakubczak, M. (1999). *Poznanie wyzwalające. Filozofia jogi klasycznej*. Kraków: Nomos.
- Jakubczak, M. (2013). *Sens Ja. Koncepcja podmiotu w filozofii indyjskiej (sankhja-joga)*. Kraków: Księgarnia Akademicka.
- Jakubczak, M. (2014). The purpose of non-theistic devotion in the classical Indian tradition of Sāṃkhya-Yoga. *Argument: Biannual Philosophical Journal*, 4(1), 55–68.
- Jakubczak, M. (2018). Praktykowanie jogi na Zachodzie — obawy i nadzieje. *Teofil. Pismo Studentów Kolegium Filozoficzno-Teologicznego Dominikanów*, 1(37), 110–124.
- Jakubczak, M. (w druku). Hinduism in Poland. W: K.A. Jacobsen & F. Sardella (Red.). *Hinduism in Europe*. Leiden: Brill.
- Janik, Cz. & Borecki, P. (Red.). (2009). *Dziesięć lat polskiego konkordatu*. Warszawa: Stowarzyszenie Absolwentów Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego.
- Jażwiński, P. (2000). *Międzynarodowe Towarzystwo Świadomości Kryszny (ISKCON) w Europie Środkowej i Wschodniej w latach 1970–1998*. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
- Kołąkowski, L. (1990). *Cywilizacja na ławie oskarżonych*. Warszawa: Res Publica.
- Kulmatycki, L. & Stec, K. (Red.). (2016). *Joga w Polsce. Przeszłość, teraźniejszość przyszłość*. Wrocław: AWF Wrocław.
- Lange, A. (Przeł.). (1910). *Savitri. Czyli powieść o wiernej żonie*. Warszawa: E. Wende i s-ka.
- Loyola, św. Ignacy (1968). *Pisma wybrane. Komentarze* (t. 2). (Przeł. i oprac. M. Bednarz SJ). Kraków: Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy.
- Marcinkowska-Rosół, M. & Sellmer, S. (Przeł. i oprac.). (2018). *Hathapradipika*. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
- Marcinkowska-Rosół, M. & Sellmer, S. (2019). *Studia nad Hathapradipiką Swatmaramy*. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
- Marlewicz, H. (2015). Leszek Dunin Borkowski — galicyjski badacz literatury sanskryckiej z XIX wieku. *Studia Litteraria Universitatis Jagellonicae Cracoviensis*, 10(3), 217–228.
- Manzanares, C.V. (1994). *Prekursorzy Nowej Ery. Mały słownik*. Warszawa: Wydawnictwo Księży Werbistów Verbinum.
- Merton, Th. (1993). *Dziennik azjatycki*. (Przeł. E. Tabakowska). Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Michalska, M. (1974). *Hatha joga dla wszystkich*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Neal, S. (2016). *Scripture Yoga: 21 Bible lessons for Christian Yoga classes*. Pace: Christian Yoga.
- Newberg, A. (2006). *Why we believe what we believe: Uncovering our biological need for meaning, spirituality, and truth*. New York: Scribner.
- Newberg, A. (2018). *Neurotheology: How science can enlighten us about spirituality*. New York: Columbia University Press.
- Newberg, A. & Waldman, M.R. (2010). *How God changes your brain: breakthrough findings from a leading neuroscientist*. New York: Ballantine Books.
- Nowak, L. (Red.). (2013). *Ludność. Stan i struktura demograficzno-społeczna. Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2011*. Warszawa: Zakład Wydawnictw Statystycznych GUS.
- Pacwa, M. (1997). *Katolicy wobec New Age: w jaki sposób ludzie są wciągani w psychologię Junga, enneagram oraz wiek Wodnika*. (Przeł. S. & J. Demscy). Kraków: Wydawnictwo WAM / Księży Jezuitów.
- Pasek, T. (1970). *Joga. Indyjski system leczniczy*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.

- Pawłowicz, Z. (1992). *Kościół i sekty w Polsce*. Gdańsk: Wydawnictwo Diecezji Gdańskiej „Stella Maris”.
- Piróg, M. (2018). *Inne myśli* (blog). Online: <https://innemysli.wordpress.com/2017/09/10/o-genezie-medytacji> (28.01.2018).
- Ptaszek, R.T. (2008). *Nowa Era religii? Ruch New Age i jego doktryna — aspekt filozoficzny*. Siedlce: Wydawnictwo Academicon.
- Punkt informacyjny o sektach*. Online: <http://www.fffatha.org.pl> (20.06.2019).
- Rejestr Kościołów i innych związków wyznaniowych* (zaktualizowany 28.02.2019). Online: <https://www.gov.pl/web/mswia/rejestr-kosciolow-i-innych-zwiazkow-wyznaniowych> (20.06.2019).
- Rozkrut, D. (Red.). (2018). *Mały Rocznik Statystyczny Polski 2018*. Warszawa: Zakład Wydawnictw Statystycznych GUS. Online: [www.stat.gov.pl](http://www.stat.gov.pl) (20.06.2019).
- Rumpel, A. (2013). *Religie w Polsce*. Łódź: Księży Młyn Dom Wydawniczy.
- Ryan, T. (1993). *Disciplines for Christian living: Interfaith perspectives*. Mahwah: Paulist Press.
- Ryan, T. (1995). *Prayer of heart and body: meditation and Yoga as Christian spiritual practice*. Mahwah: Paulist Press.
- Rykała, A. (2006). Liczebność, taksonomia i położenie prawne mniejszości religijnych w Polsce. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Geographica Socio-Oeconomica*, 7, 73–94.
- Sachse, J. (1981). *Megasthenes o Indiach*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Scheler, M. (1987). *Człowiek w epoce zacierania się przeciwieństw* (s. 191–237). W: M. Scheler. *Pisma z antropologii filozoficznej i teorii wiedzy*. (Przeł. S. Czerniak & A. Węgrzecki). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Smolikowski, S. (1883). *Filozofia wyzwolenia: przyczynek do dziejów pesymizmu*. Warszawa: Księgarnia Gebethnera i Wolffa.
- Straszewski, M. (1884). *Powstanie i rozwój pesymizmu w Indjach*. Kraków: Nakład i druk Władysława L. Anczyca i spółki. Online: [www.polona.pl/item/632698](http://www.polona.pl/item/632698) (30.06.2019).
- Straszewski, M. (1894). *Dzieje filozofii w zarysie* (t. 1: *Ogólny wstęp do dziejów filozofii i dzieje filozofii na Wschodzie*). Kraków: Księgarnia Spółki Wydawniczej Polskiej.
- Straszewski, M. (1908). O znaczeniu badań nad filozofią Wschodu dla rozjaśnienia rozwoju dziejowego filozofii w ogólności (s. 89–101). W: M. Straszewski. *W dążeniu do syntezy. Pomyśły i szkice z lat od 1877 do 1907*. Warszawa: E. Wende i S-ka. Online: [http://dir.icm.edu.pl/pl/W\\_dazeniu\\_do\\_syntezy](http://dir.icm.edu.pl/pl/W_dazeniu_do_syntezy) (30.06.2019).
- Szopa, J. & Grabara, M. (2009). The role of yoga physical exercise in maintaining health and wellness for years (s. 389–402). W: G. Olchownik (Red.). *Wellness and prosperity in different phases of life*. Lublin: NeuroCentrum.
- Szopa, J. & Grabara, M. (2015). Effects of hatha yoga exercises on spine flexibility in women over 50 years old. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(2), 361–365.
- Śridhar Maharaja, Swami Bhakti Abhay (Jerzy Przychodzeń) (2016). Najważniejsze źródła wpływu Mistycznych Tradycji Wschodu na ruch hipisowski Zachodu i Polski (s. 33–44). W: G. Guźlak & A. Pietrzak (Red.). *Hipisi. Wędrowcy marzeń i poszukiwacze wolności na ścieżkach współczesnej kultury*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Święcicki, J.A. (1901). *Historia literatury indyjskiej*. Warszawa: Drukarnia A.T. Jezierskiego.
- Tokarski, S. (1996). *Orient i subkultury*. Warszawa: Semper.
- Waldenfels, B. (2002). *Topografia obcego. Studia z fenomenologii obcego*. (Przeł. J. Sidorek). Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Werner, K. (1977). *Yoga and Indian philosophy*. New Delhi: Motilal Banarsidass.
- Witkowski, J. (Red.). (2012). *Statistical yearbook the Republic of Poland*. Warszawa: Zakład Wydawnictw Statystycznych GUS.

