

# Zatrzymanie poruszeń

**Joanna Budzisz**

*– Czasem na zajęciach cytujesz sentencje opowiadające o jodze. Zapamiętałam tę opowiadającą, czym jest joga. Napisz, proszę, na ten temat coś więcej.*

Joanno, aforyzmy, które cytuję, to sutry pochodzące z napisanych ok. II w. n.e. słynnych „Yogasutr” – jednego z najważniejszych traktatów na temat jogi. Składa się na niego 195 sentencji w czterech księgach. Jego autorem był Patañjali – starożytny indyjski filozof, jogin i gramatyk sanskrytu. Jego autorstwa jest także prawdopodobnie „Mahabhasya”, wielki komentarz do gramatyki Paniniego Asadhyayi. Hinduska tradycja widzi w Patañjalim inkarnację Śeszy i przypisuje dzieło zapoczątkowania systemu jogi.

Sutra I.2 – yogah cittavritti nirodhah – opowiada, czym jest joga. Aforyzm ten zawiera cztery słowa: yogah – mające swój źródłosłów w sanskryckim yuj

– łączyć, nakładać jarzmo, citta – świadomość, vritti – przekształcenie świadomości, nirodhah – powściągnięcie, zatrzymanie. Czyli całość oznacza zatrzymanie bądź powściągnięcie poruszeń świadomości.

Joga to proces jednoczenia ciała, narządów postrzegania, umysłu, świadomości własnego Ja i intelektu w stanie całkowitego spokoju i błogości.

Ustanawia właściwe połączenia pomiędzy ciałem a nerwami, nerwami a umysłem, umysłem a intelektem, intelektem i wolą, wolą i świadomością, świadomością a sumieniem, sumieniem a jaźnią (duszą jednostkową), jaźnią a duchem (duszą uniwersalną).

To bardzo praktyczna, bo bezpośrednia i doświadczalna sztuka, która wyprowadza nasz chaotyczny, rozproszony umysł ku stanowi koncentracji i refleksji. To systematyczna nauka zajmująca się zdrowiem, siłą i przewyższaniem słabości ciała i umysłu.



Joga to także filozofia dająca człowiekowi wskazówki, jak godnie żyć i poprawić jakość własnego życia.

**Oprac. KB**

**Maria Gutterwil**  
marianna@manomani.pl