

HATHAYOGA [hathajoga] – ind. tradycja filozoficzno-mistyczna, nieklasyczna szkoła yogi, znana przede wszystkim ze względu na charakterystyczną dyscyplinę ciała (postawy cielesne, techniki manipulowania czynnościami fizjologicznymi, cielesne oczyszczenia), wyrafinowane metody ujarzmiania subtelnej siły życiowej (prāṇa), służące celom soteriologiczno-etycznym, oraz rozbudowaną teorię tzw. fizjologii i anatomii mistycznej, wchodzącej w skład specyficznej psychologii panyogicznej i związanej z nią wizji świata.

Nazwę “hathayoga” zazwyczaj wywodzi się ze złożenia dwóch terminów “ha” (słońce) i “ṭha” (księżyc; por. *Yogaśikhopaniṣad*, I 131), będących kryptonimami dwóch podstawowych funkcjonalnych form subtelnej energii kosmicznej, odpowiednio prāṇy i apāny (por. komentarz Brahmānandy do *Hathayogapradīpikī*, I 1) oraz dwóch kanałów energetycznych ciała subtelnego, określanych jako piṅgala i iḍā. Wg innej etymologii, nazwa “hathayoga” miałaby pochodzić od słowa “haṭha”, oznaczającego siłę, moc, gwałtowność, upór. Biorąc pod uwagę obie etymologie, h. można zdefiniować jako forsowną, ale skuteczną metodę reintegracji i perfekcyjnej synchronizacji bipolarnego kompleksu psychiczno-cielesnego jednostkowej wcielonej świadomości. Efektem takiej reintegracji jest osiągnięcie stanu najwyższego skupienia świadomości (samādhi) oraz wyzwolenia za życia (jīvanmukti).

HATHAYOGA A INNE TRADYCJE YOGI. Istnieje wiele klasyfikacji poszczególnych tradycji yogicznych, a zatem h. jest różnorako klasyfikowana. Najczęściej zestawia się ją z klasyczną yogą Patañjalego, traktując jako naturalne uzupełnienie tej ostatniej. Ten popularny pogląd jest jednak nieprecyzyjny. Zasadnicze różnice wiążą się ze specyficznymi dla obu szkół metodami dojścia do wyzwolenia (np. w dyscyplinie h. znacznie istotniejsza jest rola ciała). Charakterystyczną cechą h. jest to, że będąc tradycją z natury synkretystyczną, wchłonęła mnóstwo elementów ludowych i niebramińskich – dość łatwo wchodziła w relacje wzajemnych zapożyczeń z innymi tradycjami, np. alchemiczną czy ekstatycznym ruchem sahajjiów. Należy również pamiętać, że zwykle wymieniana jako uzupełnienie h., rājayoga nie zawsze jest utożsamiana z klasycznym systemem Patañjalego. Równie nieprecyzyjny jest dość popularny pogląd, wg którego h. utożsamia się z tzw. yogą tantryczną.

Pewne tradycje tantryczne przyjęły (czasami tylko wybrane) elementy metody h., inne natomiast całkowicie odrzuciły jej drogę “siłowego” opanowania ciała i ducha, proponując formę yogi pozostającą bez związku z praktykami haṭhayogicznymi (np. trikayoga Abhinavagupty). H. stanowi praktyczną podstawę przede wszystkim duchowej ścieżki nāthów, a jej domniemany kodyfikator, Gorakṣanātha, zasłynął jako autor wielu traktatów haṭhayogicznych i popularyzator lub autor wielu technik haṭhayogicznych. Autorstwo konkretnych praktyk haṭhayogicznych przypisywano również poszczególnym siddhom, mistykom znanym w folklorze buddyjskim i śiwaicko-śaktycznym (np. wspomnianą w *Haṭhayogapradīpice*, I 26–27 postawę cielesną matsyendrāsanę kojarzy się z osobą siddhy Matsyendranāthy). Pokrewieństwo pewnych idei haṭhayogicznych z koncepcjami buddyjskimi jest oczywiste, ale nadużyciem wydaje się proponowana przez Bhattacharyę teza o buddyjskich źródłach h. (*Introduction to Buddhist Esoterism*, Ox 1932, 166).

Wg *Śivasamhity* (V 9), w tradycji yogicznej możemy wyróżnić 4 ścieżki proponujące 4 coraz subtelniejsze (“wyższe”) metody dojścia do wyzwolenia: mantrayogę (ścieżka z użyciem formuł języka mocy), h. (ścieżka zjednoczenia dwóch biegunów rzeczywistości, symbolicznie określanych jako słońce i księżyc), layayogę (ścieżka medytacyjnego rozpuszczenia grubszych zasad konstytuujących świat w zasady subtelniejsze) i rājayogę (najwyższa, królewska droga reintegracji świadomości). Do każdej z tych ścieżek konieczna jest odpowiednia kwalifikacja kandydatów. Im “wyższa” ścieżka, tym bardziej duchowo rozwinięty powinien być kandydat. Wg innej, dość popularnej typologii, wszelkie formy yogi można sklasyfikować jako podklasę rājayogi albo h. Analogiczną klasyfikację, funkcjonującą w tantrycznych (ściślej: śaktycznych) kręgach, wspomina J. G. Woodroffe (*Śakti and Śākta*, Madras 1965⁶, 437), określając oba typy lub dwie główne linie tradycji yogicznych za pomocą znaczących nazw: dhyāna (bhāvana; tu nacisk na praktyki kontemplacyjno-wizualizacyjne) i kuṇḍalī (z przewagą technik wzbudzania i kontrolowania subtelnych energii psychocieleśnych). Niewątpliwie h., jakkolwiek jest pojmowana, wiąże się z rozległą wiedzą o różnych manifestacjach (makro- i mikrokosmicznych) podstawowego

energetycznego źródła wszechrzeczy, śakti (mocy), w jej formie kosmicznej zw. kuṇḍalinī (kuṇḍalinīśakti, moc węzowa). Praktyki h. mają na celu aktywną manipulację u każdej jednostki ożywionej subtelną energią ciała prāṇą w taki sposób, aby pobudzić zazwyczaj nieaktywną, ale potencjalnie obecną w ciele, subtelniejszą energię, kuṇḍalinī. Wzbudzona kuṇḍalinī ma moc przekształcenia świadomości i samego ciała, otwierając dla jednostki drogę ku wyzwoleniu. W *Gheraṇḍasamhicie* (3, 46) znajdujemy lapidarne podsumowanie celu h.: “poprzez ten oto proces haṭhayogi budzi się moc kuṇḍalinī i otwiera się bramę wiodącą do Brahmana”. Teoria kuṇḍalinī oraz szereg konkretnych praktyk zmierzających do uruchomienia czy odblokowania jej najsubtelniejszych manifestacji w kompleksie psychosomatycznym, należą do wspólnej spuścizny h., layayogi i kuṇḍalinīyogi (ostatnia jest klasyfikowana jako podtyp którejś z dwóch wspomnianych form yogi albo utożsamiana z layayogą). Nie należy zapominać, że wszystkie te formy yogi posiadają różne metodologie i czasami odrębną “techniczną” nomenklaturę.

PISMA. Najważniejsze teksty tradycji, to: *Haṭhayogapradīpikā* (*Światłość haṭhayogi*), w której wspomina się i nawiązuje do dzieła Gorakhnātha, alias Gorakṣanāthy, pt. *Siddhasiddhāntapaddhati* (*Ścieżka dojścia do celu dojścia*), *Gorakṣasamhitā* (*Kompendium [nauk] Ghorakṣy*) – przypisywane temuż Gorakhnāthowi, *Gheraṇḍasamhitā* (*Kompendium [nauk] Gheraṇḍy*) – zawierające liczne zapożyczenia z *Haṭhayogapradīpiki*, oraz traktaty ogólniejsze na temat yogi, takie jak *Yogaśikhopaniṣad* (*Upaniṣada o ćwiczeniach yogi*), *Yogatattvopaniṣad* (*Upaniṣada o istocie yogi*), *Śivasamhitā* (*Kompendium [nauk] Śivy*) oraz *Yogadīpikā* (*Światło yogi*), autorstwa Nārāyaṇy.

Najbardziej popularnym tekstem tradycji jest *Haṭhayogapradīpikā*, tantryczno-haṭhayogiczny traktat autorstwa Cintāmaniego, znanego pod imieniem zakonnym Svātmārāma (ok. XV w.). Utwór składa się z 382 wersów zawartych w czterech rozdz. Porusza się w nim zagadnienia dotyczące specyficznej metody haṭhayogicznej, opisy konkretnych praktyk są przeplatane rozważaniami z dziedziny ontologii, epistemologii i psychologii. Ciekawa jest obecność buddyjskiej teorii czterech rodzajów pustki: śūnyī, atīśūnyī, mahāśūnyī oraz sahaśūnyī. Ta teoria w *Haṭhayogapradīpice* jest sprzęgnięta z

koncepcją czterech stadiów wewnętrznego dźwięku, doświadczanego w czterech specyficznych stanach świadomości, stymulowanych praktyką yogiczną.

METODA HAṬHAYOGI. Etyka i epistemologia. H. jest przede wszystkim praktyczną duchową ścieżką, metodą ujarzmiania ciała i umysłu prowadzącą do wyzwolenia, przekroczenia kondycji czysto ludzkiej i osiągnięcia doskonałości, również cielesnej. W *Haṭhayogapradīpice* i w podstawowym do niej komentarzu Brahmānandy wspomina się, że praktykowanie samej haṭhayogi bez komplementarnej rājayogi nie przynosi owocu, oczekiwanego efektu praktyki (tamże, IV 79). Należy praktykować obie yogi (tamże, II 76), a samą h. traktuje się jako wstęp do wyższej formy yogi, jaką jest rājayoga (tamże, I 2–3). Oznaką doskonałości w treningu h. jest osiągnięcie doskonałej kondycji ciała fizycznego (szczupłość ciała, promienna twarz, czyste, błyszczące oczy, odporność na choroby, sprawny system metaboliczny) oraz ciała subtelnego (doświadczenie “wewnętrznego dźwięku”, nāda, czyli subtelnej wibracyjnej zasady energetycznej leżącej u podłoża materialnej rzeczywistości przejawionej; kontrola nad subtelną zasadą oraz mechanizmami produkcji i wydzielania komórek rozrodczych; oczyszczenie subtelnych kanałów energetycznych, nāḍī; por. tamże, II 78). Poszczególne praktyki h. mają doprowadzać do osiągnięcia różnorodnych doskonałości, siddhi, w tym również klasycznych ośmiu rodzajów nadludzkich mocy oraz ostatecznie nawet nieśmiertelności (tamże, III 50). Komentator Brahmānanda przestrzega jednak przed utylitarnym pojmowaniem h. jako “technicznej” ścieżki prowadzącej do osiągnięcia siddhi (komentarz Brahmānandy do *Haṭhayogapradīpiki*, I 2). H., podobnie jak modelową “yogę królewską” Patañjalego, określa się jako aṣṭāṅgayogę (por. *Yogatattvopaniṣad*, 24–25), czyli ścieżkę yogiczną propagującą 8 cykli praktyk: 5 zewnętrznych oraz 3 wewnętrzne. Pierwsze 2 cykle zewnętrzne traktuje się raczej jako ogólne, wstępne praktyki duchowe, a nie jako właściwe praktyki haṭhayogiczne. Składają się one na etykę. Kolejne 2 to psychofizjologia, w pozostałych mieści się epistemologia h. Całość tworzy metodę soteriologiczno-mistyczną, u podstaw której leży przekonanie o istotnej więzi między fizycznym, psychicznym i duchowym składnikiem człowieka.

Wszystkie praktyki zewnętrzne zestawia się w następujące cykle:

Cykl pierwszy: yama – reguły moralne: nie szkodzić, mówić prawdę, nie kraść, zachowywać wstrzeźliwość seksualną, znosić przeciwności (trudy, przeszkody), być wytrwałym, litościwym, prostolinijnym, zachowywać umiar w jedzeniu oraz czystość;

Cykl drugi: niyama – zasady kształcenia duchowości poprzez różnorodne praktyki religijne i kultywowanie wzniosłych cech charakteru. Tutaj wymienia się: ascezę, kultywowanie pogody ducha, wiarę w Boga (lub w boga), czczenie bóstwa, dobroczynność, słuchanie wykładów nauk, skromność, ukierunkowanie umysłu na pogłębianie nauk, praktyki powtarzania świętych formuł, składanie ofiar (*Haṭhayogapradīpikā*, I 16);

Cykl trzeci: postawy cielesne wymuszające pożądany przepływ bądź zamknięcie prāṇy (subtelnej energii) w różnych częściach ciała subtelnego. Postawy te, to przede wszystkim āsany, kanoniczne pozycje, sposoby ułożenia całego ciała (zwykle wymienia się ich 84). Ich praktyka uważana za rzeczywisty pierwszy stopień ćwiczeń haṭhayogicznych wiedzie do uodpornienia ciała na choroby, jego ogólnego wzmocnienia oraz pośrednio do usunięcia fizycznych (pochodzących od ciała) przeszkód w procesie koncentracji umysłu (tamże, I 17). Oprócz āsan, w h. kładzie się również nacisk na 2 inne sposoby fizycznego manipulowania prāṇą: poprzez bandhy (“węzły”), techniki czasowej kontrakcji różnych partii mięśni oraz mudry (“gesty”), techniki kombinowane wykorzystujące postawy ciała, kontemplacje i wizualizacje. Wszystkie wymienione postawy synchronizuje się z praktykami kolejnego cyklu, technikami manipulacji prāṇą za pomocą oddechu (por. opis mahāmudry i mahābandhy, tamże, III 10–23). Ponadto w celu podniesienia efektywności ćwiczeń haṭhayogicznych stosuje się 6 technik oczyszczenia ciała (śatkarma), polegających głównie na oczyszczaniu i stymulowaniu dróg oddechowych, systemu trawiennego oraz stymulacji nerwów gałek ocznych (tamże, II 22–35). W związku z praktyką h. zalecana jest też odpowiednia dieta (tamże, I 58–60, 62–63);

Cykl czwarty: prāṇāyāma – techniki regulowania przepływu prāṇy, wykorzystujące różnorodne wzorce oddechowe wymuszane przez rytmizację oddechu, zmianę jego głębokości i tempa, czasowe zatrzymania czynności

oddechowych, naprzemienne oddychanie którymś z dwóch kanałów nosowych itp. (tamże, II 39–75);

Cykl piąty: *pratyāhāra* – wycofanie energii zmysłów z zewnętrznych przedmiotów zmysłowych. Różnorodne techniki *pratyāhāry* dążą do anihilacji już wytworzonych automatyzmów percepcyjno-poznawczych jednostki oraz zaprzestania generowania ich nowych form. W ten sposób wpływają istotnie na możliwość ich metaoglądu oraz ostatecznie ich odrzucenia i skierowania świadomości na samą siebie, postrzegającą się coraz bardziej jako strumień, proces, a nie jako zawartość, zbiór konkretnych, odrębnych przedmiotów świadomościowych. Tę istotną modyfikację świadomości przyjmuje się jako warunek wstępny do wyższych cykli wewnętrznych praktyk *haṭhayogicznych*. Już na etapie praktyk *pratyāhāry* wspomina się o doświadczaniu różnorodnych manifestacji “wewnętrznego dźwięku”, *nāda*, utożsamianego z konkretną zasadą metafizyczną, subtelnym metawzorcem wibracyjnym kosmosu, formą kosmicznej śakti (tamże, III 85–86, 91, 94).

Cykle wewnętrzne są następujące:

Cykl szósty: *dhāraṇā* – praktyki zwracania i zatrzymywania uwagi na konkretnym przedmiocie zewnętrznym bądź wewnętrznym. Dzięki uprzednim ćwiczeniom *pratyāhāry* yogin nie tylko wzmocnił zdolność dowolnego manipulowania uwagą, ale też zaczął postrzegać różne poziomy subtelności nieustannie transformującego relacyjnego przedmiotu świadomościowego. Praktyki cyklu szóstego pozwalają na ustabilizowanie świadomości, rozpoczynają trening koncentracyjny charakterystyczny dla całego cyklu wyższego, trening, który można przeprowadzać na każdym przedmiocie świadomościowym, niezależnie od jego subtelności (tamże, III 88, 92);

Cykl siódmy: *dhyāna* – kontemplacja, przedłużona koncentracja na przedmiocie subtelnym bądź niesubtelnym, ejdetyczne wnikanie w istotę konkretnego przedmiotu, aż do dojścia do istoty przedmiotowości i podmiotowości w ogóle;

Cykl ósmy: *samādhi* – maksymalny stan skupienia świadomości, w którym po oglądzie istoty przedmiotowości i podmiotowości zanikają podstawowe struktury strumienia świadomości: podmiot-w-relacji-do-przedmiotu i relacyjny przedmiot oraz kategorie takie, jak czas i przestrzeń.

Myślotwórcza aktywność umysłu zostaje zatrzymana. Samādhi jest stopniowalne, a jego rodzaje uzależnione od konkretnej struktury, która aktualnie ulega wchłonięciu w strumień świadomości. Stan samādhi określa się jako stan świadomości wyzwolonej od wszelkich ograniczeń i przesyconej absolutnym poznaniem oraz błogością.

Ontologia. Psychologia. Ontologia h., podobnie jak innych tradycji jogicznych, ma swoje źródła w interpretacji doświadczenia kształtowanego jogiczną dyscypliną. Zatem charakterystyczną jej cechą jest specyficzna “piętrowość”. Coraz subtelniejsze poziomy kosmiczne odpowiadają obrazom przekształcającego się jogicznego doświadczenia i jego efektu – kolejnych coraz subtelniejszych wglądów. Najbardziej systematyczne opracowania emanantystycznej ontologii h. znajdują się w dziełach Gorakṣanāthy (Gorakhnātha), takich jak *Siddhasiddhāntapaddhati* oraz *Gorakṣaśataka* (*Setka* [strof] *Gorakṣy*), choć klasyczne dzieła tradycji, *Hāṭhayogapradīpikā* i *Gheraṇḍasamhitā*, na ogół eksponują tylko ontologiczno-psychologiczną “doktrynę Słońca i Księżyca”. Ontologia h. znana jest na ogół ze względu na tę właśnie doktrynę, ale przy każdej próbie egzegezy doktryny “słoneczno-księżycowej” należy uwzględnić fakt, że pod tymi dwoma kryptonimami kryją się różne (choć strukturalnie homologiczne) desygnaty. W pismach h. spotykamy się przede wszystkim z następującymi parami zasad o “słoneczno-księżycowej” naturze: Śiva-śakti, prāṇa-apāna, idā i piṅgalā.

Wg zasadniczej koncepcji ontologii h., istnienie kosmosu wiąże się z faktem, że pierwotna dwójjednia Śiva-śakti, absolutna rzeczywistość, ma możliwość różnicowania się w świat rzeczy mnogich, w kosmos, jednocześnie zachowując swą esencjalną jedność. Złamanie pierwotnej jedności (“bezczasowy” akt kreacyjny; kategoria czasu wyłania się jako dość odległy emanat-ewolucyjny wewnątrzkosmiczny) dokonuje się za pomocą fluktuacji esencji jeszcze w łonie pierwotnej dwójjedni. W ten sposób powstaje ontycznie usadowione w absolicie nieco niższe piętro bytu reprezentowane przez 2 przeciwstawne bieguny: pasywnego Śivę-Księżyc (ṭha, soma, candra) i jego aktywną energię, Śakti-Słońce (sūrya, agni, dosł. “ogień”). Owa aktywno-pasywna dualność, istnienie dwóch przeciwstawnych biegunów będzie charakteryzować każdą rzecz istniejącą w świecie, każde kolejne piętro drabiny bytów. Na pewnym stopniu kosmicznego różnicowania się pierwotnej zasady

powstaje forma energii witalnej, zw. prāṇą. Ta energia konstytuuje witalne piętro makrokosmosu, jak i witalne ciało człowieka. Dwie spośród dziesięciu wymienianych w traktatach yogicznych form mikrokosmicznych prāṇy, prāṇa (energia skierowana na zewnątrz) i apāna (energia skierowana w dół), których aktywność uzewnętrznia się w postaci wdechu i wydechu, określa się również jako, odpowiednio, Słońce i Księżyc. Kryptonimy Słońce i Księżyc pojawiają się też przy okazji opisu składników ciała przyczynowego indywidualnej świadomości wcielonej (pratyakṣa-karaṇa-pañcaka). “Księżycowy” aspekt żyjącej jednostki indywidualnej utożsamia się wtedy z subtelną energio-substancją, która ulega nieustannej konsumpcji przez aspekt ognisty, “słoneczny”. Dzięki temu swoistemu procesowi spalania paliwa życiowego wyzwała się energia niesubtelna zasilająca funkcjonowanie całego organizmu w pewnym przeznaczonym mu czasie długości życia. Starzenie się i śmierć miałyby być efektem wyczerpania się życiowego zapasu “księżycowej” substancji. Zbiornik owego życiodajnego paliwa, spływającego kroplami wysoce skumulowanej energii (bindu), znajduje się w specjalnym centrum energetycznym (najczęściej określanym jako somacakra), położonym nieco poniżej sahasrāracakry. Spływające stąd w dół bindu ulega rozkładowi (spaleniu) w kontakcie z ognistym “Słońcem”, na ogół umieszczanym w maṇipūrze (cakrze w okolicy splotu słonecznego) lub rzadziej w mūlādhārze (cakrze u podstawy kręgosłupa). Komórki rozrodcze żywego organizmu (męskie i żeńskie) uważa się za materialną formę przekształconego skoncentrowanego bindu. Dlatego pomiędzy przeróżnymi technikami haṭhayogicznymi, mającymi na celu zachowanie bindu (m.in. poprzez unieruchomienie oddechu i umysłu), znajdują się również techniki ukierunkowane na dowolne manipulowanie produkcją i dystrybucją materiału rozrodczego, np. przez opanowanie ejakulacji. (*Haṭhayogapradīpikā*, III 87–90). I wreszcie w ostatnim znaczeniu, nazwy Księżyc i Słońce odnoszą się do dwóch ważnych kanałów energetycznych ciała subtelnego, odpowiednio idy i piṅgali. Ideałem h. jest ich “zjednoczenie” (zjednoczenie Słońca i Księżyca) – w praktyce unieruchomienie przepływu prāṇy w obu kanałach. Sens praktyk haṭhayogicznych związanych z dezaktywacją obu kanałów tłumaczy charakterystyczna psychologia panyogiczna.

Z punktu widzenia psychologii yogicznej aktywność umysłu wiąże się z dwiema przyczynami: aktywnością programu karmicznego (nieustannym manifestowaniem się różnorodnych tendencji zmagazynowanych w pokładach pamięci karmicznej, określanych jako *vāsāny*) oraz z aktywnością życiodajnej *prāṇy*. Praktyki haṭhayogiczne ukierunkowane są przede wszystkim na manipulację i ostateczne unieruchomienie *prāṇy*, co ma miejsce w stanie *samādhi*. W ciągu całego życia jednostki siła życiowa, *prāṇa*, porusza się w ciele subtelnym kanałami energetycznymi, *nāḍī*. Z ogromnej ich liczby (podaje się zwykle 72.000), na ogół dyskutuje się 3 najważniejsze: centralną *suṣumnā* (umiejscawianą wzdłuż osi kręgosłupa) oraz spiralnie skrócone wokół osi kręgosłupa 2 boczne kanały – *idę* i *piṅgałę*. To właśnie w tych dwóch ostatnich *prāṇa* ustawicznie i naprzemiennie pulsuje, stymulując do działania ciało i umysł. Środkowy kanał, niezwykle istotny z punktu widzenia duchowości, jest nieaktywny. Praktyki h. zmierzają do zatrzymania ruchu *prāṇy* w obu kanałach i zwrócenia jej przepływu ku kanałowi centralnemu. Kiedy zintegrowana *prāṇa* zostanie “wchłonięta” w jej źródłową formę, *kuṇḍalinī*, wtedy zaczyna się jej ruch wstępujący, prowadzący przez kanał środkowy. Poruszająca się wzdłuż *kuṇḍalinī* niszczy również złoza karmiczne, *vāsāny*, blokując w ten sposób możliwość kolejnego odrodzenia się (tamże, IV 12). Stan *samādhi* z tego punktu widzenia jest nie tylko wolnością świadomości od wszelkich ograniczeń (stąd cecha wszechwiedzy itd.), ale również uwolnieniem jej od przymusu krążenia w kole wcieleń w postaci indywidualnej ograniczonej formy świadomości przyjmującej ciało. W czasie drogi wzdłuż *kuṇḍalinī* oczyszcza i usprawnia działanie centrów energetycznych (*cakry*). *Kuṇḍalinī* na ogół porusza się skokowo. Jej ruch czasowo blokują różne przeszkody, np. *vāsāny*, które powinna usunąć, nieprawidłowości w funkcjonowaniu *cakr*, które musi skorygować. Inne 3 zasadnicze przeszkody, to specyficzne węzły energetyczne, *granthi*. Każde “przebicie się” *kuṇḍalinī* przez taki węzeł wiąże się z pojawieniem się nowych specyficznych stanów świadomości. Wg nauk h., jednostkowa świadomość funkcjonuje w specyficznych trybach, względnie w stałych stanach świadomości (*avasthā*). Powszechnymi stanami za życia są stany: czuwania (*jāgrat*), snu z marzeniami sennymi (*svapna*) i snu głębokiego (*suṣupti*). Ponadto w psychologii haṭhayogi rozpoznaje się stan transu (*mūrchā*)

i śmierci (maraṇa; por. tamże, komentarz do IV 107). Specyficzne stany świadomości pojawiają się podczas yogicznego procesu jej przekształcania (np. stan snu yogicznego, yoganidrā; tamże, 49). Takie 4 zasadnicze stany świadomości (ārambha, ghaṭa, paricaya, niṣpatti), stopniowo pojawiające się w praktyce yogicznej, uważa się za oznaki osiągnięcia coraz to wyższych poziomów zaawansowania. Doświadczenia każdego z nich wiąże się z usunięciem kolejnych węzłów energetycznych oraz nabyciem doskonałości cielesnej i umysłowej (np. odporności na choroby, ograniczenia łaknienia, zwolnienia procesu starzenia się; tamże, 69–76). Ostateczny stan ponadpsychiczny osiąga się w samādhi. Zwykle określa się go jako turīya (“czwarty”), podkreślając jego odmienność w stosunku do trzech powszechnych “psychicznych” stanów świadomości. Jego najważniejszymi synonimami są: unmanī (bez umysłu), nirālamba (bez podpory), śunyāśūnya (pustka-niepustka), sahaḥa (naturalny, spontaniczny; por. tamże, 3–4.)

The Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma (tłum. Sh. Iyengar), Bom 1893, Madras 1994; *Gheraṇḍa Saṁhitā* (tłum. R. B. Ś. Ch. Vasu), Allahabad 1914, Delhi 1986; *The Siva Samhita* (tłum. R. B. S. Ch. Vasu), Allahabad 1914, ND 2002; J. G. Woodroffe, *Śakti and Śākta*, Lo 1918, Madras 1965⁶; tenże, *The Serpent Power*, Lo 1919, Madras 1973⁹; B. Bhattacharya, *An Introduction to Buddhist Esoterism*, Ox 1932, Varanasi 1964²; M. Singh, *Gorakhnāth and Mediaeval Hindu Mysticism*, Lahore 1937; G. W. Briggs, *Gorakhnath and the Kanphata Yogis*, Ca 1938, Delhi 1982; S. Das Gupta, *Obscure Religious Cults*, Ca 1946, 1969³, 1995; A. Danielou, *Yoga. The Method of Re-integration*, Lo 1949; M. Eliade, *Le Yoga. Immortalité et liberté*, P 1954, 1991 (*Joga. Nieśmiertelność i wolność*, Wwa 1984, 1997²); A. Blay Fontcuberta, *Fundamento y técnica del h.*, Ba 1961², 1989⁸; *Gorakṣaśatakam* (wyd. S. Kuvalayananda, S. A. Shukla), Lonavla [brw, ok. 1965]; N. N. Bhattacharyya, *History of the Tantric Religion*, Delhi 1982, NY 1999².

Małgorzata Sacha-Piekło