

A woman is shown from the chest up, wearing a vibrant red and gold sari with intricate patterns. She has her hands clasped in a prayer-like gesture (Anjali Mudra) in front of her. She is adorned with large, ornate gold earrings featuring red gemstones and a matching necklace. Her lips are painted a bright red. A large, white, circular decorative frame with a complex mandala-like pattern is centered over the image, containing the text. The background is a soft, out-of-focus grey.

Kelly DiNardo  
Amy Pearce-Hayden

# Sutry w jodze

Jak wykorzystać mądrość jogi w codziennym  
życiu, odzyskać spokój, poradzić  
z negatywnymi emocjami,  
poprawić relacje i skutecznie  
osiągać swoje cele



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

*Sutry*  
w jodze





Kelly DiNardo  
Amy Pearce-Hayden

# Sutry w jodze

Jak wykorzystać mądrość jogi w codziennym  
życiu, odzyskać spokój, poradzić  
z negatywnymi emocjami,  
poprawić relacje i skutecznie  
osiągać swoje cele

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8171-599-7

Tytuł oryginału: *Living the Sutras: A Guide to Yoga Wisdom beyond the Mat*

Copyright © 2018 by Kelly DiNardo and Amy Pearce-Hayden

This translation of Living the Sutras is published by Janusz Nawrocki d.b.a. Studio Astropsychologii, Wydawnictwo Vital and Instytut Wydawniczy Kreator by arrangement with Shambhala Publications, Inc. and Macadamia Literary Agency, Warsaw.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



*Dla JP, który dawno temu powiedział mi,  
że chce mnie po prostu uszczęśliwić.*

*Uszczęśliwiasz.*

— KD

*Dla Jorge, mojego bezwarunkowo  
kochającego partnera.*

— APH







## Spis treści

Wprowadzenie: Oto teraz rozpoczyna się .....	9
<b>KSIĘGA PIERWSZA: <i>Samadhi Pada</i></b> .....	15
Prawdziwe barwy: sutry 1:2–1:3 .....	17
Barwy naszego umysłu: sutry 1:4–1:11 .....	21
Równoważenie: sutry 1:12–1:16 .....	31
Przejażdżka: sutry 1:17–1:18 .....	37
Podejście: sutry 1:19–1:22 .....	41
Boskie połączenie: sutry 1:23–1:29 .....	47
Dolegliwości: sutry 1:30–1:31 .....	53
Antidota: sutry 1:32–1:39 .....	55
Docelowy zen: sutry 1:40–1:51 .....	69





<b>KSIĘGA DRUGA: <i>Sadhana Pada</i></b> .....	73
Niewolnicy przyzwyczajęń: sutry 2:1–2:2 .....	75
Tor przeszkod: sutry 2:3–2:9 .....	79
Przerwanie cyklu: sutry 2:10–2:16 .....	89
Kwestia perspektywy: sutry 2:17–2:25 .....	95
Oczy szeroko otwarte: sutry 2:26–2:29 .....	99
Gałęzie zewnętrzne: do startu, gotowi, start: sutry 2:30–2:34 .....	103
Pierwsza gałąź: kodeks podstawowy: sutry 2:35–2:39 .....	107
Druga gałąź: nasz kręgosłup behawioralny: sutry 2:40–2:45 .....	117
Trzecia gałąź: usiądź: sutry 2:46–2:48 .....	129
Czwarta gałąź: oddychaj spokojnie: sutry 2:49–2:53 .....	133
Piąta gałąź: proszę o ciszę: sutry 2:54–2:55 .....	137
<b>KSIĘGA TRZECIA: <i>Vibhuti Pada</i></b> .....	139
Gałęzie wewnętrzne: ścieżka naprzód: sutry 3:1–3:3 .....	141
Podziękowania .....	147
Załącznik 1: Źródła .....	151
Załącznik 2: Sutry .....	158
O Autorkach .....	182



## WPROWADZENIE

---

# Oto teraz rozpoczyna się

UMYSŁ. CIAŁO. DUCH. W jodze badamy wszystkie te trzy elementy, a na macie dostrzegamy, że w praktyce jest coś więcej niż skręty przypominające precel i balanse przeciwstawiające się grawitacji. W swoich rękach trzymasz umysł i ducha towarzyszące praktyce fizycznej.

Książka *Sutry w jodze* to nowoczesna, przystępna interpretacja starożytnej filozofii z ćwiczeniami i sugestiami dotyczącymi pisania, które pomogą ci uczynić ją żywą, aktywną i odpowiednią do twojego życia. Opiera się ona na *Jogasutrach*, naukach zebranych przez guru, Patańdźalego, około dwa tysiące lat temu. Sutry są mapą poruszania się po wyzwaniach ludzkiego życia. Zawierają lekcje dotyczące radzenia sobie ze stratą, bólem, niezadowolaniem i wyobcowaniem. A także wytyczne, jak kulturować radość i prowadzić zdrowe, szczęśliwe i satysfakcjonujące życie.



Rozłożenie tej mapy jest trudne, gdy pracujemy nad utrzymaniem kolana nad kostką w pozycji wschodzącego księżyca lub staramy się zrozumieć, w jaki sposób starożytna mądrość jogiczna mogłaby pomóc nam poradzić sobie z trudnym szefem, irytującym rodzeństwem lub ciężkim okresem w związku. I może dlatego sutry są czasami postrzegane jako poważne, niezrozumiałe lub nieistotne dla współczesnego życia.

Z pewnością tak właśnie Kelly odbierała je przez wiele lat. Po krótkim wprowadzeniu do nich podczas jednego treningu jogi położyła swoje tłumaczenie na półce, gdzie ono i zawarte w nim idee obrastały kurzem. Dwanaście lat później, siedząc na klocku z przodu maty, słuchała, jak jej instruktorka, Amy, wygłaszała krótki wykład o *vivece*, czyli wnikliwości. Na zajęciach, a później przy kawie, Amy po raz pierwszy sprawiła, że sutry były dla Kelly zrozumiałe, istotne i osobiste. Niniejszy przewodnik jest efektem tych rozmów.

Należy pamiętać, że nie jest to badanie naukowe, egzamin akademicki ani lekcja sanskrytu. Jest to raczej propozycja dla tych, którzy uważają, że praktyka jogi to coś więcej. Jeśli nasz czas spędzony na macie jest okazją, aby poczuć, w jakim miejscu znajdujemy się w naszym ciele i w naszym życiu fizycznym, to jest to szansa na oderwanie się od naszej praktyki na macie i przekonanie się, gdzie znajdujemy się w naszym umyśle i duchu. Jest to szansa na interakcję ze starożytną filozofią w aktywny, nowoczesny sposób. Jest to przewodnik umożliwiający zrozumienie działania umysłu i okazja, aby ponownie skupić naszą uwagę i być obecnym. Jest to sposób – tylko jeden sposób – na przeżycie idei, że joga jest pracą wewnętrzną, a nie tylko treningiem fizycznym.



A zatem czym jest praca wewnętrzna? Jaką wartość dodaną tworzy joga?

Najprościej mówiąc, wartością dodaną jogi jest życie beztro-  
skie, pełne zadowolenia i celu. *Jogasutry*, wprowadzone przez  
Patańdzalego, to systematyczne podejście do sposobu na jego  
osiągnięcie. Poza legendą niewiele wiadomo o autorze, a nawet  
czy był on jedną czy kilkoma osobami. Patańdzali nie stworzył  
jogi; zbierał istniejące wierzenia, idee i praktyki z różnych filo-  
zofii duchowych, organizował je i kodyfikował w etapowy proces  
samorealizacji.

*Jogasutry* składają się ze 195 zwartych sentencji podzielonych  
na cztery części lub księgi (*pady*). Patańdzali najpierw wyjaśnia,  
czym jest joga, jak wygląda stabilny umysł oraz różne przeszkody,  
które uniemożliwiają nam zachowanie równowagi. W dru-  
giej księdze przedstawia narzędzia i praktyki wspierające cel jogi.  
W kolejnej części sutr Patańdzali bardzo szczegółowo opisuje  
transformację, która prowadzi do pełnego i całkowitego zrozu-  
mienia naszego prawdziwego „ja” i potencjału. Ten system jogicz-  
ny obiecuje:

- Że umysł stanie się stabilny i jasny poprzez praktykę.
- Że dzięki tym praktykom nauczymy się minimalizować czyn-  
niki rozprasające oraz zwiększać naszą świadomość i obec-  
ność w życiu codziennym.
- Lepsze zrozumienie i akceptację siebie, innych osób i otacza-  
jącego nas świata. To lepsze zrozumienie łączy nas z naszym  
boskim światłem i uczy, jak osiągnąć nasz potencjał i żyć z ce-  
lem. Jesteśmy w stanie komunikować się wyraźniej z innymi  
oraz rozumieć ich słowa i działania, dzięki czemu nasze relacje  
są bardziej harmonijne.



- Wolność od lęków, narzuconych samym sobie ograniczeń i oczekiwań. Klasycznie Patańdźali mówi o usunięciu ograniczeń do takiego stopnia, że jesteśmy całkowicie wolni, nawet od własnej fizyczności, i możemy zdobyć supermoce, takie jak lewitacja, niewidzialność i nadprzyrodzony słuch.

My przyjmujemy podejście w mniejszym stopniu nawiązujące do Supermana i wierzymy, że Patańdźali zachęcał nas, abyśmy wykroczyli poza to, co uważamy za możliwe i zdali sobie sprawę, że posiadamy większe możliwości, wiedzę i potencjał. Mówi nam, że kiedy skontaktujemy się z naszym umysłem i uciszymy gadaninę, usłyszymy prawdziwy głos wewnątrz, zrozumiemy naszego ducha, będziemy działać bez ograniczeń i będziemy w stanie zrobić wszystko.

Jeśli wydaje się to ambitne, takie właśnie jest. Nasze cele są wielkie: mądrość, wgląd osobisty, wolność, bez troskie życie. Jak mówi Swami Satchidananda Saraswati w swoim tłumaczeniu i komentarzu do *Jogasutr*: „Nigdy, przenigdy nie zadowolaj się tymi drobiazgami. Naszym celem jest coś bardzo wielkiego. To wieczny pokój, wieczna radość. Nie zadowolaj się odrobiną spokoju, odrobiną radości, drobnym szczęściem”.

Istnieją setki tłumaczeń i komentarzy do *Jogasutr*, a niektóre z naszych ulubionych wymieniamy w Załączniku 1, ale książka *Sutry w jodze* jest czymś innym. Sutry zostały napisane dla sannasina (pustelnika) żyjącego w odosobnieniu tysiące lat temu, a zbudowanie pomostu między starożytną teorią a jej współczesnym zastosowaniem stanowi wyzwanie. Mamy nadzieję, że książka *Sutry w jodze* będzie twoim pomostem.

Z tej książki można korzystać na wiele sposobów oraz w różnych momentach życia i praktyki. Może być ona wstępem do tej



klasycznej filozofii. Może stanowić krótki przewodnik i odniesienie dla uczniów i nauczycieli. Ale naszym celem jest, abyś włączył ją w aktywne samokształcenie, korzystając z dziennika, sugestii dotyczących pisania i ćwiczeń, wprowadzając dzięki temu starożytną mądrość sutr do swojego życia jako część praktyki. Aby to zrobić, możesz przeczytać ją od początku do końca, przez co łatwiej zrozumiesz system jogiczny i wesprzesz osobistą podróż. Możesz też pozwolić przypadkowi, aby dał ci skupienie i refleksję na cały dzień, losowo wybierając pojedynczy komentarz i sugestię. Niezależnie od tego, jak zdecydujesz się korzystać z tego przewodnika, mamy nadzieję, że okaże się on okazją do aktywnego zaangażowania się w sutry w głęboko osobisty sposób.

Podobnie jak joga, prowadzenie dziennika jest aktem samokształcenia, który wymaga koncentracji i ma rzucić światło na prawdę o tym, kim jesteśmy. Z tego powodu postanowiłyśmy skupić się przede wszystkim na pierwszych dwóch księgach sutr, ponieważ przedstawiają one przyczynę, teorię i praktyki, które zachęcają i wspierają samokształcenie, podczas gdy trzecia i czwarta księga raczej opisują wyniki. Dla każdej sutry lub grupy sutr oferujemy krótką interpretację i sugestię dotyczące pisania, które dają szansę na rozważenie i zastosowanie jej znaczenia do *swojego* życia.

Zanim wyruszymy w tę podróż, mamy kilka nadrzędnych wskazówek.

Po przetłumaczeniu pierwsza sutra jogi, *atha yoganush asanam* (1:1), po prostu stwierdza: „Oto teraz rozpoczyna się” lub „Oto teraz prezentowane są nauki jogi”. Mamy słabość do jednej wersji, która brzmi „Oto teraz rozpoczynamy naszą praktykę”. Jest to *praktyka*, ciągły wysiłek. Pianista nie zaczyna od Chopina. Biegacz nie zaczyna od maratonu. Chodzi o jedną notatkę, krok po kroku.



Prowadzenie dziennika o sutrach nie wymaga żadnych specjalnych umiejętności. Przed rozpoczęciem nie musisz niczego się uczyć. Nie musisz być utalentowanym pisarzem, a nawet przejmować się gramatyką. Odłóż na bok jakiegokolwiek z tych oczekiwań lub nacisków, aby umożliwić przepływ myśli.

Odkrywanie sutr nie czyni z Ciebie buddysty ani hinduisty. Możesz praktykować własną religię lub nie wyznawać żadnej. Sugestie dotyczące pisania mają na celu zastosowanie sutr do twojego życia, w ramach dowolnej wiary lub świeckiej tradycji.

Zachęcamy Cię do przekształcenia tej praktyki prowadzenia dziennika w praktykę uważności. Odsuń czynniki rozpraszające, nawet telefon. Znajdź wygodne i ciche miejsce do pisania. A zanim zabierzesz się do dzieła, poświęć chwilę na uspokojenie i uobecnienie się powolnymi, głębokimi i równymi oddechami.

Oto teraz rozpoczyna się.



KSIĘGA PIERWSZA

---

*Samadhi  
Pada*

MAMY SZANSE, aby żyć naszym najlepszym życiem. Zaczynamy od spojrzenia na to, które obecnie prowadzimy. Uwzględnijmy fakt, iż możemy mieć częściowy lub zablokowany widok i zaakceptujmy, że nie mamy jeszcze pełnego obrazu, aby dokonać niezbędnych zmian.

W pierwszej księdze (padzie) *Samadhi Pada* Patańdźali uczy nas, jak widzieć pełny obraz, przesuając naszą perspektywę na jedną z możliwości dzięki jasności. Przedstawia nam to, co zaciemnia nasz widok – narzucone samemu sobie przeszkody – i siłę umysłu, kiedy usuwamy te ograniczenia i rozpraszamy mgłę. Sugeruje, że dzięki temu nowemu punktowi obserwacyjnemu zaczniemy odblokowywać nasz potencjał.

Patańdźali daje nam system GPS, dzięki któremu możemy zacząć nawigować, oddalając się od tych przeszkód w kierunku naszych celów. Kierunki będą jasne i konkretne. I właśnie wtedy,





gdy czujemy, że możemy zatonać, rzuca nam koło ratunkowe, mówiąc, że mamy moc usuwania ograniczeń poprzez dyscyplinę, siłę woli i rozwój wnikliwości.

Tytuł książki, *Samadhi Pada*, mówi wszystko. *Samadhi* to idea, odczucie lub stan istnienia, którego nie da się oddać pojedynczym słowem. Próbowano już z wyrazami „przebudzony”, „ekstacyjny”, „nieskazitelnny”, „błogi”, „świelany” i „oświecony”. Obejmuje ono je wszystkie i jeszcze więcej. To obietnica jogi i miejsce, w którym zaczynamy.



## Prawdziwe barwy

### ***yogash chitta vrtti nirodha (1:2)***

Joga jest opanowaniem fluktuacji umysłu.

.....

### ***tada drastuh svarupe 'vasthanam (1:3)***

Kiedy umysł jest stabilny i spokojny,  
znamy naszą prawdziwą naturę.

.....

NAJWIĘKSZA PRZYGODA w życiu to odkrywanie naszej prawdziwej natury, tego, kim naprawdę jesteśmy.

Możesz pomyśleć: wiem, kim jestem. Wszyscy mówimy sobie: *jestem matką, biegaczem, joginem. Jestem podróżnikiem, pisarzem, miłośnikiem psów. Jestem mężem, prawnikiem, smakoszem.* Ale to, kim jesteśmy jako osoba, na najgłębszym poziomie, ma jedynie luźny związek z tymi rolami. Role te mogą być jednym ze sposobów, w jaki przejawia się nasza prawdziwa natura. A być może wpadliśmy w nie z przyzwyczajenia lub pewnego poczucia oczekiwania.

Nasze prawdziwe „ja” jest tym, kim jesteśmy poza pojedynczą rolą lub etykietą. A naszą prawdziwą naturę wyrażają nasze



podstawowe przekonania, wartości i pasje, a nie to, czego oczekują od nas przyjaciele, rodzina lub społeczeństwo.

Kiedy znamy i akceptujemy nasze prawdziwe „ja”, doświadczamy spokoju i jasności. Pozostajemy w kontakcie z ziemią, połączeni z kompasem moralnym, który nas definiuje. Możemy całkowicie wykorzystać nasze unikalne cechy i umiejętności; w pełni wykorzystujemy nasz potencjał.

Rzecz w tym, że lubimy pogrywać sobie z umysłem. Bawimy się z nim w chowanego i w przebieranki – zabawy, które ukrywają naszą prawdziwą naturę. Gdy wrzucamy zabawki z powrotem do pudełka, rozpoczynamy proces odkrywania. To jest joga.

Sutry zaczynają się od zdefiniowania jogi jako sztuki panowania nad fluktuacjami umysłu i wyjaśniają, że kiedy umysł będzie stabilny i spokojny, poznamy naszą prawdziwą naturę. Fluktuacje są często określane jako „małpi umysł”. To te chwile, kiedy nasze myśli przeskakują z jednej na drugą, jak wrzeszczące małpy skaczące z gałęzi na gałąź. Nasze słowa i działania podążają za naszym umysłem. Kiedy umysł przeskakuje od myśli do myśli, jesteśmy rozproszeni. Kiedy wyciszamy małpi umysł, stajemy się w życiu naprawdę uważni. Łączymy się z tym, kim naprawdę jesteśmy. Stwierdzamy, że możemy żyć beztrosko. Odkrywamy nasz cel. I zdajemy sobie sprawę z naszego pełnego potencjału.

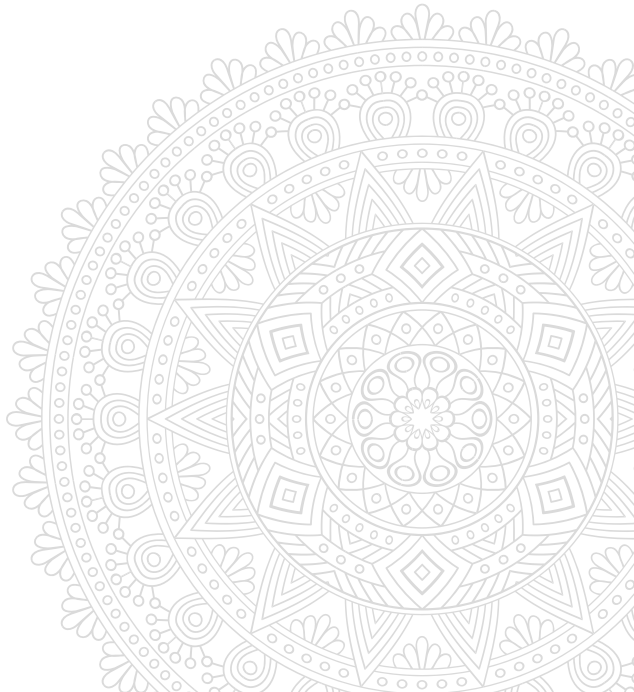


---

## REFLEKSJA

Ustaw stoper na pięć minut i wypisz jak najwięcej słów opisujących i definiujących ciebie.

---





STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Kelly DiNardo** – uprawia jogę od prawie dwudziestu lat. W 2009 roku w Waszyngtonie otworzyła własne studio jogi. Jest autorką i współautorką książek, pracowała jako dziennikarka, jej artykuły publikował m.in. „New York Times”, „The Washington Post”, „Shape”, „Glamour”. Jest absolwentką Uniwersytetu Cornella.

**Amy Pearce-Hayden** – studiowanie jogi rozpoczęła w 1995 roku, osiem lat później otworzyła RajaHatha School of Yoga, która oferuje 200- jak i 500-godzinne szkolenia nauczycieli. Była współgospodynią wydarzenia Mind over Matter na Times Square w Nowym Jorku, w którym uczestniczyło dziesięć tysięcy joginów. Jest ceniona ze względu na doświadczenie w łączeniu klasycznej jogi z nowoczesnym stylem życia.

*W jaki sposób kultywować radość i prowadzić satysfakcjonujące życie?  
Gdzie odnaleźć sacrum w tym zabieganym świecie?  
Jak poradzić sobie ze smutkiem, wyobcowaniem lub stratą?*

Odpowiedzi na te pytania niosą sutry, czyli zbiór 195 aforyzmów guru Pańdźalego sprzed 2000 lat. W tej wyjątkowej książce Autorki przedstawiają mądrość klasycznej koncepcji jogi w nowoczesny, przystępny i praktyczny sposób. To współczesna interpretacja starożytnej filozofii z ćwiczeniami i refleksjami, które pomogą ci stawić czoła troskom codzienności, odzyskać spokój, poradzić sobie z negatywnymi emocjami, naprawić relacje ze sobą i bliskimi.

Niech ten podręcznik, omawiający pradawne, ale wciąż aktualne sutry, będzie twoją mapą poruszania się po wyzwaniach codziennego życia. Odkryj wskazówki, jak kultywować w sobie radość i prowadzić zdrowe, szczęśliwe i satysfakcjonujące życie. Skorzystaj z wartościowych lekcji dotyczących radzenia sobie ze stratą, bólem, niezadowoleniem i wyobcowaniem.

*Joga – trening dla ciała, umysłu i ducha*

Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-8171-599-7



9 788381 715997