

Przegląd Religioznawczy 1(295)/2025

The Religious Studies Review

ISSN: 1230-4379

e-ISSN: 2658-1531

www.journal.ptr.edu.pl

ROBERT CZYŻYKOWSKI

Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

Instytut Religioznawstwa

e-mail: r.czyzykowski@uj.edu.pl

<https://orcid.org/0000-0003-4988-7688>

DOI: 10.34813/ptr1.2025.3

Wizualizacja jako podstawowa forma koncentracji w obrębie tradycji tantrycznych

A visualization as the most fundamental concentration practice
in the Tantric tradition

Abstract. Despite the prevalence of various forms of visualization within meditation practices (or, more broadly, concentration practices) of Asian traditions, a review of the literature on the subject reveals a lack of research in this area. The practice of visualization is widely described, including scholarly studies, but usually without in-depth reflection on the place, role, and meaning of the whole concentration practices within the systems of various traditions, as well as in a broader, religious context, experimental character, as well as in the popular perception of this type of practice. Taking into account the reported lack of research on the mentioned issue, and at the same time recognizing the potential of religious studies on the practice of visualization, the aim of the article is a general view of the issue of meditation using the imaginative and visual potential of the human mind, mainly on the basis of medieval tantric sources. In the context of understanding visualization practices, we will address them primarily from: 1. the definition and interpretation of visualization in the broader context of concentration practices; 2. the subject and course of the practice. The article is based on current studies of the topic and source literature.

Keywords: meditation, visualization, tantra, yoga, Indian religions, mindfulness

Wprowadzenie

W praktykach medytacyjnych (czy szerzej: praktykach koncentracji) tradycji azjatyckich powszechnie stosowane są różne formy wizualizacji, a jednak przegląd literatury przedmiotu wskazuje na niedostatek badań w tym zakresie. Praktyka wizualizacji jest szeroko opisywana, również w opracowaniach naukowych, ale zwykle bez pogłębionej refleksji, precyzyjnie opisującej miejsce, rolę i znaczenie całości praktyk koncentracji w obrębie systemów różnych tradycji, a także w szerszym, religioznawczym kontekście. Znaczna część takich publikacji dotyczy problemu niejako przy okazji szerszego opisu jakiegoś zagadnienia, np. rytualistyki pañcaratry (*pāñcarātra*) czy medytacji w wadźrajanie (*vajrayāna*) (Czerniak-Drożdżowicz, 2008; Powers, 2004).

O ile na poziomie deskryptywnym istnieje spora literatura na temat praktyk wizualizacji, o tyle brakuje naukowych konceptualizacji i teoretycznego ujęcia tego problemu. Dotyczy to również szerszej perspektywy, ujmującej nie tylko medytacyjne systemy indyjskie, ale azjatyckie w ogólności, w których występują analogiczne formy koncentracji (np. w daoizmie; Pregadio, 2006; Liu, 2022). Jest to o tyle zaskakujące, że znaczna część tradycji hinduistycznych i buddyjskich (oraz innych azjatyckich tradycji medytacyjnych) bazuje właśnie na takich formach praktyki. W przypadku tradycji hinduistycznych dotyczy to przede wszystkim form wizualizacji sytuujących się w obrębie nurtów jogi i tantry, ale także systemów bramińskich. Należy zauważyć, że w ostatnim wymienionym nurcie typologie i podziały na systemy bramińskie i pozostałe zdecydowanie nie oddają natury problemu. Praktyki koncentracji zawierające rozmaite formy wizualizacji rozwijane były w okresie puranicznym, a przede wszystkim w późniejszych, średniowiecznych formach hinduizmu, a także pojawiają się w większości nurtów bhakti, tantry i jogi o proveniencji tantrycznej (Sanderson, 1990a, 1990b; Gupta, 2003; Haberman, 2001; Mallinson, Birch, 2016; Padoux, 1990; Padoux, Jeanty, 2013).

Wskazując na wyjątkowość – ale i powszechność – tego rodzaju form koncentracji, warto również odnieść się do badań o charakterze eksperymentalnym nad wizualizacją. Choć badania tego typu skoncentrowane są głównie na medytacji typu mindfulness (Radoń, 2020), czyli na formach, które można nazwać sekularnymi lub niereligijnymi (dekontekstualizacja kulturowa; Kabat-Zinn, 1994; McMahan, 2017), istnieją jednak (choć nieliczne) badania nad tego rodzaju medytacją. Na przykład wstępne badania wykorzystujące neuroobrazowanie ukazały wyjątkowość takich właśnie wizualnych form medytacji (Fox, Cahn, 2021, s. 437).

W przywołanym badaniu praktyka wizualizacji była skorelowana z aktywnością obszarów mózgu odpowiedzialnych za funkcje wizualne. Chociaż wynik

ten nie jest zaskakujący, to autorzy podkreślają jego unikalność, ponieważ nie udało się uzyskać podobnych wyników w przypadku badań nad innymi formami medytacji, tj. aktywacji obszarów odpowiedzialnych za funkcje wizualne w mózgu. Istnieją przesłanki mówiące o dobroczynnym wpływie i skuteczności różnych form medytacji (Radoń, 2020; Yamabe, 2021), nie ma jednak precyzyjnych danych o tym, jak praktyki wizualizacyjne wpływają na dobrostan jednostek. Ich powszechność w systemach hinduskich, buddyjskich czy daoistycznych wskazuje jednak na pokrewieństwo tego rodzaju praktyk i ich skuteczność w pogłębianiu stanów koncentracji i odmiennych stanów świadomości. Popularność różnych form wizualizacji poza kontekstem religijnym skłania również do uwzględnienia takich form dyscypliny jako potencjalnie istotnego przedmiotu badań.

Idea uniwersalności praktyk koncentracji, która obiecująco jawi się od strony badawczej, może być również pułapką, biorąc pod uwagę kwestię hermeneutyki różnych dyscyplin i translacji poszczególnych kategorii jednej *episteme* na inną. Mówiąc inaczej – znajomość jednego systemu medytacyjnego nie musi koniecznie przekładać się na rozumienie innych form medytacji i koncentracji. Co więcej, popularność badań o charakterze psychologicznym skupionych na zsekularyzowanych (niereligijnych) formach medytacji (typu mindfulness) stoi w pewnej sprzeczności z niezwykle bogatym spektrum praktyk koncentracji wypracowanych w Azji przez ponad dwa tysiąclecia. Stereotypizacja medytacji i łączenie jej z orientalnymi, popularnie pojmowanymi formami medytacji nie służy rzetelnemu poznaniu naukowemu. Jak wskazuje chociażby Richard King, pojęcie mistycznego Wschodu, przynosząc nieporozumienia co do kultury i religii Indii, zaciemniły również pojęcie medytacji (King, 1999, s. 135–186; 2021).

Samo definiowanie medytacji też bywa problematyczne, a emiczna perspektywa uczestników systemów religijnych nie rozjaśnia tego problemu: modlitwa, powtarzanie imion boga raz są interpretowane jako forma medytacji, innym razem odmiennie, jako praktyka religijna, a nie medytacja *sensu stricto*. Przykładowo Międzynarodowe Towarzystwo Świadomości Kryszny (ISKCON) przedstawia żywiołowy kirtan (*kirtana*) jako formę medytacji w tańcu, jednak wielu indyjskich adeptów różnych systemów jogi, bhakti i tantry nie zgodziłoby się z takim ujęciem problemu. Niemniej w kontekście bhakti (i nie tylko) koncentracja niekoniecznie musi mieć charakter siedzącej medytacji, a medytacja, mając jednoznacznie religijny charakter, może obejmować całość aktywności życiowych adepta. Buddyjskie formy medytacji zakładają praktykowanie chodzonej medytacji, a samo pojęcie uważności bywa rozciągane na całą ludzką aktywność. Można zatem stwierdzić, że niezwykle bogactwo tradycji medytacyjnych i różnych azjatyckich form koncentracji zostało sprowadzone

do jednowymiarowego obrazu, który nie oddaje złożoności różnych postaci praktyk koncentracji. W przypadku buddyzmu pozbawiona oryginalnego kontekstu zsekularyzowana medytacja mindfulness stała się symbolem medytacji buddyjskiej, choć historycznie spektrum buddyjskich praktyk medytacyjnych było niezwykle szerokie (Farias i in., 2021; Halkias, 2021; Yamabe, 2021). Podobnie w przypadku praktyk hinduistycznych zostały one współcześnie zubożone na użytek komercyjny i ma to odzwierciedlenie zarówno w badaniach naukowych o charakterze eksperymentalnym (popularność mindfulness), jak i w popularnym odbiorze tego rodzaju praktyk.

Biorąc pod uwagę niedostatek badań nad wspomnianym zagadnieniem, a jednocześnie uznając potencjał badań religioznawczych (w tym empirycznych) dotyczących praktyki wizualizacji, celem artykułu jest generalny ogląd problematyki medytacji wykorzystującej potencjał imaginatywny i wizualny ludzkiego umysłu głównie na podstawie średniowiecznych źródeł tantrycznych. W kontekście rozumienia praktyk wizualizacji w niniejszym artykule podjęto analizę od strony: 1) definiowania i interpretacji wizualizacji w szerszym kontekście praktyk koncentracji; 2) przedmiotu i przebiegu praktyki. Rozważania oparto na aktualnych opracowaniach tematu i literaturze źródłowej.

Kwestie definicyjne. Definicja wizualizacji

Wizualizację w kontekście religijnym można zdefiniować jako praktykę, w której adept intencjonalnie wyobraża sobie i wytwarza w umyśle obrazy, kształty, postacie lub procesy, utrzymuje je w umyśle (kontempluje) bądź też tworzy całe sekwencje wizualne, adekwatne treściowo do danej tradycji. Stosowanie praktyki wizualizacji ma prowadzić do konkretnego, wyznaczonego przez daną doktrynę celu – soteriologicznego lub innego, np. terapeutycznego lub magicznego. Ponadto tego rodzaju praktyka może stanowić ostateczny cel albo jedynie etap w dyscyplinie. Wizualizacja nie tylko generuje i utrwała w umyśle pozytywnie waloryzowane obrazy i schematy mentalne, przywołując różne formy bytów postulowanych przez doktrynę religijną (bóstwa, symbole, miejsca), ale może być także formą koncentracji na procesach odbywających się w ciele adepta (zwykle dotyczy to kontroli oddechu). Taka praktyka ma miejsce np. w kontekście jogicznym i zakłada nie tylko wizualizację, lecz także sterowanie i manipulację substancjami lub energiami cielesnymi (*prāṇa*, *bindu*), które są w tej sytuacji imaginowane (Mallinson, Birch, 2016, rozdz. 5, 6 i 8).

Wizualizacja, co należy podkreślić, jest świadoma, intencjonalna i kontrolowana, w przeciwieństwie np. do wizji, które mają formę wizualną, ale cechują się spontanicznością lub są efektem określonych praktyk mających je wywołać,

zatem nie są elementem kontrolowanym w praktyce¹. O ile jednak wizualizacja jest ograniczona do wysiłku mentalnego w sensie obrazowania (imaginowania), to wizja nie musi być ograniczona do umysłu, ale – jak pokazuje literatura religijna – może mieć charakter dosłowny, tj. podmiot jest przekonany, że np. percypuje na jawie boską postać. Może również mieć charakter mentalny lub odbywać się we śnie, zaś na jawie niekoniecznie mieć charakter wizualny, ale np. audytywny, czyli dźwiękowy. Zwykle podmiot doznający wizji jest w jakiś szczególnie sposób upęłomocniony do niej, tak jak było to np. w wizji Ardżuny (BhG, rozdz. XI.8), gdzie mówi się o boskim wzroku (*divya-cakṣu*), który Ardżuna, jako uczeń Kryszny, otrzymuje od boga². Taki zabieg w ogóle umożliwia tego rodzaju ponadzmysłowe postrzeganie (w tym wypadku wizję boskiej postaci kosmicznej Kryszny, *viśva-rūpa*). W kontekście psychologicznym zjawisko wizji może być zaś interpretowane jako halucynowanie³.

Wizualizacja może być rozumiana jako specyficzne ćwiczenie, nakierowane na przywołanie i manifestację bytów duchowych w ciele, umyśle i otoczeniu człowieka, ale też ujmowana jako forma zaawansowanej medytacji lub przemiany wewnętrznej, w której intencjonalnie wizualizowane formy lub obrazy (sceny) stapiają się z rzeczywistością religijną adepta. Wizualizacja może ponadto stanowić odrębny cel religijny, będąc praktyką, która z początku jest kontrolowaną formą przywoływania obrazów religijnych, a ostatecznie przechodzi w spontaniczną wizję, choć treść obydwu wyobrażanych postaci w jej trakcie jest zbliżona. Adept, który w wyniku praktyki wizualizacji dokonuje w swoim ciele takiej przemiany, może być przekonany (i jest to wsparte doktryną religijną), że umysł i ciało człowieka lub też jego wnętrze – umysł, dusza, istota duchowa – uległy znaczącej, a nawet fundamentalnej transformacji.

Podsumowując – w wypadku wizualizacji kluczowe jest intencjonalne wyobrażanie, tworzenie we własnym umyśle treści pożądanых z punktu widzenia doktryny: obrazów, symboli, miejsc, form cielesnych lub odtwarzanie całych sekwencji mitycznych czy rytualnych. Może to oznaczać odzwierciedlanie form postrzeganych na jawie lub przywoływanie obrazów nieoglądanych wcześniej albo obrazowanie idealnego trwania osobowego adepta (ponadosobowego lub transpersonalnego) w postaci różnie definiowanych postaci. Może to również dotyczyć postaci cielesnej, ale rozumianej jako udoskonalona, wieczna postać (*siddha-deha*, Haberman, 2001; Czyżykowski, 2003). Popularne są również formy wyobrażania dyscypliny czy rytuału, w których adept wizualizuje siebie

¹ Względnie są wynikiem łaski boga lub nauczyciela (guru).

² *Bhagawadgita*, XI.8: „Daję ci więc boskie oko”, przekład: Sachse, 1988, s. 114.

³ Halucynacja jest wyobrażeniem, które jest identyfikowane przez podmiot jako realnie postrzegane, jest jednak produktem umysłu, czyli odbywa się bez dopływu zewnętrznych wrażeń zmysłowych (Maruszewski, 2011, s. 271).

jako bóstwo lub jako uczestnika mitycznych narracji. Dotyczy to form i obrazów, które są opisywane w danej tradycji i które w każdym przypadku mają realne odniesienie do doktryny, symboliki danej grupy (lub szerzej: odniesień kulturowych łatwo odczytywanych przez członków grupy), nawet jeśli są one imaginowane. Symbolicznie mogą reprezentować niematerialne elementy rzeczywistości, w sensie odzwierciedlania światów religijnych – rzeczywistości postulowanej przez daną doktrynę religijną, czyli siedziby bóstwa (lub ukryte, niedostępne wymiary bytu).

Przykładem takiego nośnego obiektu wizualizacji jest kwiat lotosu, symbol niezwykle rozpowszechniony w Azji, który pojawia się nie tylko w ikonografii, ale także często w praktykach wizualizacji. Funkcjonuje on jako element procesu manifestacji bóstw, np. bogowie Wisznu i Lakszmi wyłaniają się z lotosu (co jest zgodne z wersją mityczną). Lotos generalnie jest źródłem i podstawą manifestacji tego, co boskie lub ponadświatowe. Może być również elementem ciała jogicznego, gdzie centra, w których krzyżują się wewnętrzne naczynia (*nāḍī*), reprezentowane są przez lotosy, i tak są wizualizowane ze zmienną kolorystyką i innymi atrybutami (Woodroffe, 1919; Johari, 1996). Mogą być nazywane *ćakrami* (kręgami), ale często teksty odnoszą się do nich jako *lotosów* (*padma*, *kamala*, *puṇḍarīka*, *kumuda*, *nīraja* i wiele innych). Rozumienie *ćakry* jako lotosu jest jedną z najbardziej popularnych wizualizacji. Ponadto praktyce wizualizacji mogą towarzyszyć inne aktywności rytualne lub sama wizualizacja może być częścią rytuału.

Medytacja a wizualizacja

Nie jest możliwe dojście do początków znaczeń i wyłonienia się różnych praktyk koncentracji, można jednak próbować choć częściowo prześledzić owe zmiany lub nakreślić wyłanianie się i przeobrażanie ich form oraz znaczeń w czasie i przestrzeni. Praktyki wizualizacji zajmują wśród nich ważne miejsce. Choć różne formy koncentracji mają początek w starożytności (I tysiąclecie p.n.e.), a używanie form, obrazów czy imaginowanie rzeczywistości i postaci boskich było rozmaicie praktykowane, niewątpliwie szczyt rozwoju tego rodzaju praktyk to indyjskie średniowiecze, czyli okres od około połowy I tysiąclecia aż do początku epoki nowożytnej, który przechodzi w okres kolonialny (XVII–XVIII wiek).

Samo pojęcie medytacji w swej podstawowej, ale i potocznej formie może być rozumiane jako myślenie, przemyślenia prowadzące do sformułowania istotnych dla podmiotu wniosków. Pojęcie to wywodzi się z łacińskiego *meditatio* (myśleć, przemyśliwać), *mete* mogło również odnosić się do aktu mie-

rzenia (King, 2021). Z przykładem takiego rozumienia terminu „medytacja” można spotkać się np. w *Medytacjach* Kartezjusza lub w potocznym wyrażeniu „medytacja nad czymś”, czyli rozmyślanie nad problemem. Takie stosowanie słowa „medytacja” było popularne w okresie przednowożytnym i nowożytnym, i niekoniecznie ujmuje ono medytację jako praktykę religijną.

Współcześnie medytacja to przede wszystkim ćwiczenie koncentracji, zarówno w religijnym, jak i świeckim sensie. Podobnie w kontekście indyjskim definiowanie i rozumienie medytacji nie jest jednolite. Istnieje wiele pojęć, które również odnoszą się do obszaru myślenia, ćwiczenia uwagi, pamiętania i koncentracji na wybranym przedmiocie. Można założyć, że medytacja odnosi się do wysiłku umysłowego, pogłębionej refleksji, jednak niekoniecznie o religijnym charakterze, a termin „medytacja” można rozumieć jako ćwiczenie mentalne lub ćwiczenie koncentracji, zarówno obłożone znaczeniami religijnymi, jak i ich pozbawione. Co istotne, to wizualizacja jako wariant medytacji silnie nasycza i kontekstualizuje praktyki medytacyjne jako religijne, umiejscawiając je w ramach praktyki i soteriologii religijnej danej grupy.

Terminologia

Jak zauważa Richard King, pojęciu medytacji wciąż brakuje solidnej podbudowy teoretycznej i pod pewnymi względami jest ono zdominowane przez potoczne znaczenia, a jako cel medytacji przewija się często motyw uspokojenia umysłu (King, 1999; 2021). Popularne oferty medytacji, warsztatów i odosobnień (ang. *retreat* – odosobnienie, wycofanie) podkreślają funkcję medytacji jako panaceum na stres, tempo życia współczesnego świata, a przede wszystkim podniesienie jakości życia, a nawet skuteczności (np. w biznesie). W tak pojętej – komercyjnej wręcz – medytacji zarówno jej skutki, jak i aplikacja nie są w pełni jasne i zazwyczaj nie są pomocne w procesie naukowego rozumienia fenomenu medytacji (w tym wizualizacji). Nie można odnieść się do kwestii wizualizacji bez oparcia się na tekstach źródłowych i historycznych danych o stosowaniu medytacji, zaczynając od kwestii definicyjnych. Odnosząc się ściśle do medytacji (wizualizacji) w kontekście tradycji tantrycznych, należy zauważyć, że pojawia się tu wiele terminów odnoszących się do tego rodzaju praktyk (Timalsina, 2015, s. 41–76)⁴.

⁴ Niewątpliwie znaczenie indyjskich (czy w ogóle azjatyckich) terminów określających poszczególne praktyki koncentracji zmieniało się i nie pokrywa się z ich obecnym znaczeniem. Zakres semantyczny terminów *dhyāna*, *yoga*, *bhāvana* przez wieki w określonych tradycjach również się zmieniał.

Na określenie techniki wizualizacji literatura sanskrycka używa zwykle terminu „bhawana” (*bhāvana*). Nie jest on specyficzny jedynie dla tradycji tantrycznej. W buddyzmie bhawana przyjmuje znaczenie stawania się, powoływania do istnienia – pojawia się jako termin odnoszący się do przemiany adepta, w sensie nakierowania na praktyki medytacji, ale samo bhawana w buddyzmie może być potraktowane jako ekwiwalent pojęcia medytacji (w szczególności wizualizacji). Bhawana w tym kontekście to stawanie się, powoływanie do istnienia, generowanie, co – jak widać – jest bliskie praktyce wizualizacji, obecnej również w tradycjach tantrycznych. Kolejny termin, który pojawia się w kontekstach różnych tradycji tantrycznych (choć nie tylko) na określenie formy koncentracji, to „anusmṛiti” (*anusmṛti*), oznaczający dosłownie przywoływanie do pamięci, pamiętanie. To pole znaczeniowe jest szczególnie ważne i rozpowszechnione w buddyzmie, gdzie termin *smṛti*, pal. *sati* jest zwykle przekładany jako uważność (ang. *mindfulness*)⁵. W nurtach religijnych, które zdominowały obraz indyjskiego średniowiecza, czyli w bhakti i tantrze, praktyka anusmṛiti, czyli pamiętania, rozpamiętywania i utrzymywania w pamięci (w umyśle, w polu świadomości), jest jedną z kluczowych praktyk. W nurcie bhakti pamiętanie czy rozpamiętywanie bóstwa (*smarana*), jego dokładnych wyobrażeń i mitycznych wydarzeń z nim związanych, jest jedną z wiodących form praktyki, a wiele innych form praktyki religijnej służy właśnie efektywnemu pamiętaniu, kontemplowaniu bóstwa i kontekstu, w którym się pojawia (w odniesieniu np. do wyobrażenia bóstwa, jego symboli czy siedziby). Z dużym prawdopodobieństwem można założyć, że formy koncentracji, czyli pamiętania, praktykowane w nurtach późnego bhakti mają tantryczne korzenie i dzielą podobieństwa z innymi grupami o proveniencji tantrycznej. Bhakti chronologicznie wyprzedza rozwój tantry, a praktyki koncentracji w tym nurcie od samego początku zakładały skupienie na formie osobowego bóstwa, jak to dobitnie ilustrują przykłady zawarte w *Bhagawadgicie* (*Bhagavadgītā*)⁶.

Kolejnym istotnym terminem odnoszącym się do koncentracji w kontekście tantrycznym i bhakti jest „kalpana” (*kalpana*), który denotuje wyobrażanie, wyobrażnię, wymyślanie. W pewnych kontekstach ma on wydźwięk pejoratywny, jako: aktywność umysłu (który fantazjuje), wytwory błędzącego umysłu, ogólnie fantazjowanie, ale w kontekście dyscypliny tantrycznej odnosi się właśnie do praktyki wizualizacji. Wreszcie sam termin „joga” (*yoga*) może być w pewnych kontekstach, zarówno buddyjskich, jak i hinduistycznych, uznawany za synonim medytacji. Jak zwraca uwagę Sthaneśvar Timalsina, większość literatury tantrycznej na określenie praktyk medytacji i wizualizacji

⁵ Za: Thomas William Rhys-Davids, a współcześnie zwłaszcza Jon Kabat-Zinn (1994).

⁶ Z drugiej strony właściwy rozwój bhakti „emocjonalnego” (w klasyfikacji Hardy’ego) to właśnie druga połowa I tysiąclecia, a więc równoczesny rozwojowi tantry (Hardy, 1983).

stosuje terminy zaczerpnięte przede wszystkim ze znanych obszarów pola semantycznego tradycji medytacyjnych buddyzmu i hinduizmu, wyznaczanego przez rdzenie: 1) $\sqrt{dhyai}$ – myśleć, 2) $\sqrt{smr}$ – pamiętać i 3) $\sqrt{k\bar{l}p}$ – wyobrażać, imaginować. Są one skorelowane odpowiednio z praktyką: 1) medytacji, 2) pamiętania, wspominania, 3) wizualizacji (Timalsina, 2015, s. 17).

Znaczące jest, że część form koncentracji, w których stosuje się wizualizację, ma charakter mnemotechniczny lub wykorzystuje narzędzia mnemotechniczne, a więc usprawniające ludzką pamięć i proces zapamiętywania, co koreluje ze źródłosłowem koncentracji jako formy pamiętania, zapamiętywania i utrzymywania w pamięci obiektów widzianych jako pożyteczne z punktu widzenia praktyki. Zgadza się to z przytoczonymi wyżej danymi dotyczącymi tradycji bhakti. Ponadto wizualizacji towarzyszą formy dźwiękowe (mantry) i zewnętrzne reprezentacje wizualne (graficzne) w postaci jantr i mandal (*yantra*, *maṇḍala*). Praktyka wizualizacji łączy więc w sobie różne domeny zmysłowe – przede wszystkim wizualną i dźwiękową, choć wizualność ma tu dwa aspekty: mentalny i zewnętrzny. Na dalszych etapach medytacja tantryczna może zakładać syntezę różnych form percepcji zmysłowej, o charakterze syntezy. Ważne jest też połączenie idei narzędzi mnemotechnicznych, pamięci i wizualizowanego obrazu. Medytacja w rozpatrywanej tu formie to pamiętanie, utrzymywanie w pamięci, koncentrowanie się, zatem wprowadzenie do praktyki obrazu, który pozwala na bardziej efektywne zapamiętywanie, jest w tym kontekście pożądanym rozwiązaniem.

Złożoność terminologii sprawia, że kwestie interpretacyjne wymagają obszerniejszego wywodu, wykraczającego poza ramy niniejszego artykułu. Zasadne jest więc zatrzymanie się na podstawowych, przywołanych wyżej ustaleniach: medytacja w formie wizualizacji zakłada utrzymanie koncentracji na wybranym obiekcie tworzonemu w umyśle, choć w pewnych przypadkach może mieć on pierwowzór w rzeczywistości. W kontekście tantrycznym (i bhakti) zwykle jest to seria obiektów lub całe sekwencje wyobrażeń i scen. Ponadto o ile pewna część badań odnosi się do religijnych i niereligijnych form medytacji (koncentracji), o tyle wizualizacja jest specyficzna, gdyż pozwala na jasne klasyfikacje i wyodrębnienie form religijnych. Dzieje się tak, ponieważ znaczenia przypisywane przedmiotom wizualizacji są w wielu przypadkach jednoznacznie religijne i odzwierciedlają doktrynę, mit czy wyobrażenia znane z danej tradycji. Napotkać można również wizualizacje odnoszące się do form neutralnych, takich jak elementy krajobrazu, przyrody, zwierzęta, ciała niebieskie lub przykładowo abstrakcyjne wyobrażenia elementów jogicznego ciała wewnętrznego, tzw. *ćakr* (*cakra*), lub *nadi* (*nāḍī*), czyli wewnętrznych arterii. Ta grupa, z uwagi na swoją neutralność i uniwersalność, jest transreligijna, choć oczywiście w wielu przypadkach pojawiają się pewne modyfikacje

i adaptacje. Przykładowo ćakra w kontekście opisów ciała wewnętrznego w nurtach bengalskich (*sahadžija*, *sahajiyā*) może przyjmować raczej formę stawu (*sarovara*), a wyobrażenie kwiatu może być jedną z kolejnych wizualizacji, zaś sam wewnętrzny, cielesny zbiornik jest w naturalny sposób podstawą dla lotosu. Jednak nie w każdym przypadku takie wizualizacje są neutralne, ponieważ mogą być one silnie naładowane znaczeniami religijnymi. Należy również wziąć pod uwagę, że wizualizacja jest poprzedzona zapoznaniem adepta z symboliką i znaczeniem poszczególnych form, stanów i znaczeń.

Przedmiot i przebieg wizualizacji

Jak zauważa Gavin Flood, wizualizacja, zwłaszcza ta skoncentrowana na ludzkim ciele, stanowi centralną formę medytacji (koncentracji) w tantrze hinduistycznej (Flood, 2021, s. 78). Podobny pogląd został wyrażony w znakomitej nowatorskiej pracy Sthaneśwara Timalisiny, w której autor dodatkowo przybliżył wizualizację w tantrze z perspektywy nauk kognitywnych (Timalisina, 2015). W praktykach tradycji tantrycznych adept zwykle tworzy w umyśle (wyobraża, imaginuje) byty, zjawiska i całe światy, które są uważane za realne lub nawet bardziej realne niż otaczający go świat. Tego rodzaju formy wizualizacji są powszechne w tradycjach tantrycznych, gdzie utożsamienie się z bóstwem i wyobrażanie go w celu osiągnięcia jego mocy, ochrony oraz cech pojawia się jako regularna lub okazjonalna praktyka. Z drugiej strony schemat tantrycznej medytacji można ująć, przynajmniej częściowo, w kategoriach zawartych w jodze Patańdzalego (*Patañjalajoga-śāstra*). W obrębie tradycji tantrycznych, pomimo odniesień do tradycji jogi klasycznej⁷, wypracowano jednak odrębne i niezwykle różnorodne metody medytacji. Przykucie uwagi (koncentracja, *dhāraṇa*), a następnie medytacja (*dhyāna*) to podstawowe gałęzie lub człony (*aṅga*) systemu Patańdzalego. Poprzedzone jest to wycofaniem zmysłów (*pratyāhāra*), a adept ćwiczy ciągłą, niezakłóconą koncentrację na jednym obiekcie. Schemat ten, w zmodyfikowany i specyficzny dla tradycji tantrycznych sposób, zostaje powtórzony w niektórych tantrach i przykładowo *Maliniwidźajottara tantra* (*Mālinivijayottara-tantra*) opisuje proces medytacji, w której jogin przez koncentrację na wybranym przedmiocie osiąga z nim identyfikację. Staje się przy tym całkowicie nieświadomy otoczenia (Timalisina, 2015).

Choć systemy tantryczne opierają się na przytoczonych podstawowych zasadach, to istnieją również różnice w obu systemach (czyli tantry i jogi).

⁷ Rozpowszechniony termin „joga klasyczna” jest problematyczny, precyzyjniej: *Patañjalajoga-śāstra* (Maas, 2020).

Przed wszystkim systemy tantryczne nie negują doświadczenia zmysłowego i interakcji ze światem. Wręcz przeciwnie, właściwie kontrolowana percepcja i użycie zmysłów jest kluczowe dla rytuału i transformujących doświadczeń specyficznych dla tej grupy tradycji⁸. Choć w jodze absorpcja przedmiotu medytacji jest analogiczna do wybranych metod tantrycznych, to tantra nie wyklucza interakcji zmysłowej, w przeciwieństwie do praktyki wycofania zmysłów w jodze klasycznej. Tantra to zatem przede wszystkim droga przez zmysły, przez doświadczenie świata, a nie jego zaprzeczenie i wycofanie zmysłów (choć w niektórych systemach takowe też się pojawia; Padoux, 1990; Snellgrove, 1987). Ponadto, co istotne, medytacja tantryczna w formie wizualizacji nie ogranicza się do jednego przedmiotu medytacji, ale tworzy sekwencję obiektów medytacji lub zakłada koncentrację na całej grupie obiektów. Jest to wręcz typowe dla dyscyplin tantrycznych, aby tworzyć „ciągi przedmiotów medytacji”. Analogicznie do tego kluczowa dla praktyki tantrycznej recytacja mantry nie obejmuje pojedynczej formuły, ale zwykle oznacza recytację serii mantr. W polu świadomości adept powinien utrzymywać szereg skorelowanych ze sobą przedmiotów odbieranych wizualnie, dźwiękowo i reprezentujących określone formy oraz symbole *sacrum*, odzwierciedlające elementy doktryny danej tradycji. Ich sekwencyjność oparta jest również na kluczu odzwierciedlającym daną doktrynę. W rozbudowanych wariantach wizualizacje obejmują imaginowanie całych scen, złożonych narracji mitycznych i obrazów.

Zgodnie z rozpowszechnioną ideą, że to, co zostaje wykonane mentalnie, może mieć ten sam skutek, co wykonywane fizycznie, akt mentalny jest ekwiwalentny aktowi fizycznemu, co oczywiście ma skutki w dyscyplinie i rytuale. Przykładowo adept wyobraża sobie, że przeprowadza rytuał dokładnie według wskazówek tekstów, i w ten sposób może użyć elementów o potężniejszym znaczeniu rytualnym, czyli np. zamiast zwykłej wody do adoracji, którą byłby zmuszony użyć fizycznie, używa mentalnie wód ze wszystkich świętych rzek, co wzmacnia wartość ceremonii (Haberman, 2001; Holdrege, 2015). Nierzadko wręcz trudno się zorientować, czy chodzi o praktykę dosłowną, realną, czy też mamy do czynienia ze wskazówkami dotyczącymi wizualizacji⁹. Może to dotyczyć zarówno praktyk, w których adept wizualizuje schemat ciała wewnętrznego (jogicznego). Ludzkie ciało również uważane jest za odzwier-

⁸ Zachodzą też inne różnice i stałym motywem w tradycji jogi tantrycznej i *hāṭha* jest przedstawianie systemu jako sześciu członów (*aṅga*), zamiast ośmiu z *Jogasutry* Patańdzalego. Chodzi oczywiście pominięcie *jama* (*yama*) i *nijama* (*niyama*).

⁹ Może być też tak, że opis zawarty w tekście omija pewne istotne dla praktyki szczegóły i sprawia, że odtworzenie danego aktu wizualizacji czy medytacji bez wskazówek nauczyciela jest niemożliwe. Tekst pełni w ten sposób funkcję komunikatu wyjściowego, który zostaje uzupełniony o treści przekazywane ustnie.

ciędlenie i ekwiwalent kosmosu (lub jest samym kosmosem¹⁰), a jego elementy i procesy odpowiadają schematom rytualnym. Ów szeroko opisywany zabieg internalizacji lub interioryzacji rytualnej ma źródło w starożytności i można go odnaleźć jeszcze w Upaniszadach. Zdaniem Davida G. White'a starożytny model relacji mikro- (*adhyātman*, człowiek), mezo- (*adhiyājña*) i makrosmosu (*adhidevatā*) jest strukturą, na której osnowie budowane są jogiczne, tantryczne i alchemiczne koncepcje cielesności (White, 1999, s. 15–20).

Należy w tym miejscu przyjąć roboczą definicję medytacji tantrycznej. Odnosząc się do powyższych ustaleń, można uznać, że wizualizacja różnych postaci *sacrum*, dźwiękowa reprezentacja bóstwa i fizyczna baza w postaci mandali i jantry to podstawowa struktura medytacji tantrycznej. Ostatni element nie pojawia się jednak we wszystkich tradycjach i niekiedy rolę odniesienia wizualnego fizycznego pełni samo ludzkie ciało (uważane za mandalę)¹¹.

Klasyfikacje

W niniejszym artykule nie jest możliwa szersza analiza możliwych kategoryzacji dotyczących wizualizacji, należy się jednak przywrócić fundamentalnemu podziałowi dla filozofii indyjskiej, obecnemu już w Upaniszadach, mianowicie podziałowi na brahmana saguna (*saguna*) i nirguna (*nirguna*). Saguna to aspekt brahmana z cechami, atrybutami, nirguna to aspekt tychże cech pozbawiony. Pozwoli to choć w pewnym stopniu zrozumieć trwałość tego rodzaju starożytnych klasyfikacji i ich wpływ na kolejne nurty medytacji, w tym tantryczne. Rozróżnienie na nirguna i saguna można prawdopodobnie uznać za jedno z najstarszych i najbardziej pierwotnych klasyfikacji obecnych w myśli indyjskiej. Może być ono również uznane za punkt wyjścia do różnych strategii medytacyjnych. Pojawia się zarówno w klasyfikacjach jogicznych, jak i w nurcie bhakti, gdzie obecny jest podział na bhakti saguniczne i nirguniczne (choć nieuznawany przez ogół tradycji bhakti). *Bhagawadgita*, w której najwyższą formą dyscypliny jest skupienie się na osobowym bogu, Krysznie, uznaje zarazem, że skupienie się na tym, co nieobjawione, nieokreślone, jest trudne dla wcielonych istot¹². Tradycja bhakti powtarza tę ideę i jednocześnie rozwija

¹⁰ Jak słusznie zwrócił uwagę Tony K. Stewart, używanie terminu „mikrokosmos” jest problematyczne z uwagi na to, że jest terminem zachodnim. Trudno jest znaleźć ekwiwalent greckiego terminu „mikrokosmos” w językach indyjskich. Gdy teksty mówią o kosmosie w ludzkim ciele, to jest dosłowne rozumienie – ciało jest kosmosem, a nie kosmosem w miniaturze. Problem ten szerzej rozpatruje David G. White w pracy *Sinister yogis* (2009).

¹¹ Ibidem.

¹² Z kolei w rozdziale VIII *Bhagawadgity* postuluje się rozróżnienie na kategorie *vyakta* i *avyakta*, czyli to, co przejawione i nieprzejawione w świecie.

teologię, w której formy brahmana są tylko jednym z aspektów przejawiania się najwyższego bóstwa. Forma osobowa, czyli antropomorficzna postać Wisznu i Kryszny, jest jednak formą najwyższą. Późniejsze średniowieczne teksty jogiczne również używają podziału na medytację *saguna* i *nirguna* – z atrybutami i bez, choć w istocie jest to bardziej złożone. Pochodząca prawdopodobnie z XIII wieku przypisywana Gorakhnacie (*Gorakṣanātha*) *Wivekamartanda* (*Vivekamārtaṇḍa*) wymienia dwa rodzaje medytacji: z atrybutami i bez atrybutów. Podobnie w *Dattatreya-yogaśāstra*, wczesnym tekście hatha-jogi, wymienia się takie właśnie formy medytacji. W celu zilustrowania zagadnienia wizualizacji warto przyrzeć się wybranym fragmentom prac opisujących wizualizację, kolejno: z wiśnuizmu tantrycznego, śiwaizmu tantrycznego oraz jogi tantrycznej. Pozwolą one na przekrojowe zilustrowanie tez sygnalizowanych w artykule.

Przykłady z literatury tantrycznej

Tantryczna wiśnuicka literatura tradycji pañcaratry dostarcza wielu opisów różnych form wizualizacji i stanowi ważny element w poznaniu tego rodzaju dyscypliny. Przykładowo zdaniem Gavina Flooda model wizualizacji zaprezentowany w *Džajakhja samhicie* (*Jayākhya-saṃhitā*) jest jednym z najbardziej klarownych opisów wizualizacji w literaturze (Flood, 2021, s. 85–86).

W niniejszym artykule skupiono się na jednym z najważniejszych tekstów zbioru pañcaratry – *Lakszmi-tantrze* (*Lakṣmi-tantra*, na podstawie: Gupta, 2003, s. 212–226). Tekst w rozdziale 36 (*Description of the images and the process of mental sacrifice*) poleca wizualizację (medytację) nazywaną rytuałem wewnętrznym (*antaryāga*)¹³, w czasie której adept, przyjmując wcześniej odpowiednią siedzącą pozycję jogiczną (*āsana*)¹⁴, podejmuje praktykę wizualizacji i wyobraża sobie w swoim ciele w dolnych regionach, między pępkiem a genitaliami, żeńską moc (dosłownie moc podstawy, *ādhāraśakti*). Jest to bogini będąca samą światłością. Użyty tu termin „adhara” (*ādhāra*, dosł. podstawa, podpora) funkcjonuje w jodze jako termin techniczny, zwykle oznaczający bądź muladhara ćakrę, bądź dolne obszary ciała w ogólności. Jest to obszar ważny i wyjściowy dla różnych form praktyki, szczególnie tych związanych z kundalini (*kuṇḍalinī*). W tym wypadku adept wizualizuje w ciele kolejno rozmaite formy bóstw obszaru adharaśakti: żółwia wyposażonego w atrybuty Wisznu, jak dysk i maczuga, ponad nim usytuowanego Pana Węży, czyli Śeszę

¹³ W opozycji do opisów zawartych w kolejnym rozdziale (s. 227–237), gdzie omawia się rytuał zewnętrzny obejmujący konstrukcję platformy przeznaczonej do kultu oraz mandale.

¹⁴ Tekst wymienia pozycję lotosu (*padma*), swastykę (*svāstī*) i pozycję łonową (*yoni*). Wszystkie to pozycje siedzące mają swoje miejsce w praktyce hatha-jogi.

(Śeṣa), o tysiącu kapturów, wreszcie piękną ozdobioną złotem boginię Ziemi (*devī*). Pierwszy etap to wizualizacja wspomnianego dolnego obszaru ciała pomiędzy genitaliami a pępkiem. Kolejny etap to wyobrażanie sobie mitycznego mlecznego oceanu w pępku, z którego wyłaniają się promienie (niczym strumienie). Następnie adept powinien medytować o tym, jak z tego oceanu wyłania się tysiącplatkowy lotos. Tego typu wizualizacja zakłada obrazowanie dynamicznych form w sensie imaginowania mitycznego obrazu siedziby Wisznu i manifestacji Wisznu na lotosie, który wyłania się z oceanu mleka. Umieszczenie oceanu to rejon pępka, z którym tradycyjnie w mitologii wiązany jest lotos, na którym rodzą się bogowie i wyjątkowe istoty, np. Brahma.

Celem artykułu nie jest dokładne opisywanie kolejnych etapów wizualizacji *Lakṣmī-tantry*, warto jednak podkreślić, że podążają one za schematem podziałów ciała ludzkiego na odcinki: od genitaliów do pępka, od pępka do serca, które z kolei podzielone są na mniejsze odcinki (odpowiednio cztery i pięć). Wizualizacja jest zatem zwykle ustrukturyzowana i podąża za pewnymi schematami, w których punktem odniesienia i matrycą służącą jako podstawa wizualizacji, jest ludzkie ciało. Na ciało mentalnie nakładane są kosmiczne zbiorniki, lotosy i wyobrażenia bóstwa, a samo ludzkie ciało może być również rozumiane w pewnych kontekstach rytualnych jako ciało boskie. Przykładowo w trakcie tantrycznego rytuału tradycji bengalskich sahaḍḍija (ale nie tylko) adepci wykonują tzw. aropę (*āropa*; Dimock, 1966, s. 164) – nałożenie – czyli mentalny akt (wizualizację), w której na zwykłą cielesność nałożona zostaje tożsamość boska. Uczestnicy rytuału nie są już zwykłymi kobietami i mężczyznami, ale bogami, a ich akt seksualny nie jest zwykłym biologicznym aktem prokreacji lub zmysłowej przyjemności, lecz połączeniem kosmicznych pierwiastków (choć aspekt błogości nie jest pomijany), zatem i w tym wypadku wizualizacja pełni kluczową rolę, oddzielając to, co zwykłe, potoczne, biologiczne, od boskiego.

Kolejnym przykładem wizualizacji tantrycznej, w której ważną rolę pełniłączenie aspektu wizualnego z dźwiękowym, jest tekst *Niśwasatattwa samhita* (*Niśvāsātattvasamhitā*; Uttarasutra 5.3-31; Mallinson, Birch, 2016, s. 308–310), gdzie przedstawiono metodę medytacji o elementach kosmosu. Pierwsza sekwencja medytacji obejmuje koncentrację na materii (*prakṛti*). Istotną rolę odgrywa tu dźwięk mantry, a elementy rzeczywistości odzwierciedlone są w mantrach nasiennych, tzw. bidża (*bījā*). Dzięki byciu świadomym materii i medytacji nad dźwiękiem adept osiąga wszechwiedzę i wyzwala się oraz uzyskuje nadnaturalne moce (*siddhi*). Drugi obiekt medytacji to dusza (*puruṣa*): zawiera ona m.in. świadomość bycia przytomnym, ale nie bycia aktywnym, koncentrację na bucującym dźwięku i medytację na formie. Kolejne obiekty medytacji to koncentracja na wiążącym przeznaczeniu (*niyati*), czasie (*kāla*),

iluzji (*māyā*), wiedzy (*vidyā*) i panu (bogowi, *iśa*). Odrębną grupę stanowią wizualizacje formy bóstw – Śiwy, Wisznu i bogiń towarzyszących (np. bogini Parapara) (Flood, 2021; Dyczkowski, 2004; Sanderson, 1990a, 1990b; White, 2021).

Podsumowanie

W końcowych wiekach I tysiąclecia, aż po wieki XII–XIII, tantra i towarzyszące jej tradycje jogi i bhakti stały się dominującą formą praktyk religijnych na subkontynencie indyjskim, a stopniowo również na obszarach Himalajów i w Azji Centralnej. Powszechnie praktykowano swoiste dla tych nurtów formy koncentracji, czyli wizualizacje. Dotyczy to również buddyzmu, gdzie mahajana i wadźrajana z rozbudowanymi praktykami wizualizacji przeniosły tantrę na obszary Azji Wschodniej i Centralnej, a ogromną rolę odegrał w tym buddyzm indo-tybetański (Snellgrove, 1987; Powers, 2004, Davidson, 2002). Można zaryzykować tezę, że wbrew popularnym opiniom praktyki wizualizacji lub medytacji na konkretnych wyobrażeniach (mentalnych i fizycznych) były i są jednymi z kluczowych i najpopularniejszych form koncentracji w indyjskich tradycjach jogicznych, tantrycznych i bhakti. Pomijanie ich jako mniej typowych czy reprezentatywnych lub stojących niżej w hierarchii praktyk wydaje się nieporozumieniem, choć w niektórych wypadkach faktycznie wizualizacja może być traktowana jedynie jako pewien etap w praktyce lub suplementarnie do szerzej pojmowanej dyscypliny. Wiąże się to z postulatem bardziej intensywnych i skrupulatnych badań nad tym zagadnieniem, zarówno szczegółowych, jak i teoretycznych.

W kontekście południowoazjatyckich systemów medytacyjnych praktyka wizualizacji stanowi ważną i rozbudowaną formę praktyk koncentracji. Warto również dodać, że z punktu widzenia praktyki religijnej izolowanie praktyki wizualizacji, w sensie ujmowania jej czysto psychologicznego charakteru, jest pozbawione sensu, i o ile sama skuteczność wybranych form koncentracji została potwierdzona eksperymentalnie, również poza tym kontekstem, o tyle z punktu widzenia religioznawstwa konceptualne ujmowanie i badanie wyizolowanych z tradycji religijnych form praktyki medytacji jest wątpliwe. Wizualizacja w tantrze, jodze i bhakti zawsze jest częścią rozbudowanej dyscypliny, często rytualnej, a samemu imaginowaniu towarzyszą czynności rytualne: wizualizacja jest częścią rytuału lub go zastępuje, a rozłożenie akcentów na mentalne i fizyczne aspekty praktyki bywa różne. Innymi słowy, odprawianie konkretnych ceremonii, ablucji, ćwiczeń oddechowych może towarzyszyć wizualizacji lub ją poprzedzać, może być jednak tak, że wizualizacja całkowicie lub częściowo zastępuje praktykę fizyczną.

Literatura

- Czerniak-Drożdżowicz, M. (2008). *Studia nad pañcaratrą. Tradycja i współczesność*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Czyżykowski, R. (2003). *Droga do doskonałości w tradycji Ćajtani*. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
- Davidson, R.M. (2002). *Indian Esoteric Buddhism: A Social History of the Tantric Movement*. New York: Columbia University Press.
- Dimock, E.C. (1966). *The Place of the Hidden Moon. Erotic Mysticism in the Vaisnavasahajiya Cult of Bengal*. Chicago: Chicago University Press.
- Dyczkowski, M. (2004). *A journey in the world of Tantras*. Varanasi: Indica Books.
- Farias, M., Brazier, D., Lalljee, M. (2021). Introduction: Understanding and Studying Meditation. W: M. Farias, D. Brazier, M. Lalljee (red.), *The Oxford Handbook of Meditation* (s. 3–11). Oxford: Oxford University Press.
- Flood, G. (2021). Hinduism and Meditation: Tantra. W: M. Farias, D. Brazier, M. Lalljee (red.), *The Oxford Handbook of Meditation* (s. 78–98). Oxford: Oxford University Press.
- Fox, K.C.R., Cahn, B.R. (2021). Meditation and the Brain in Health and Disease. W: M. Farias, D. Brazier, M. Lalljee (red.), *The Oxford Handbook of Meditation* (s. 428–461). Oxford: Oxford University Press.
- Gupta, S. (2003). *Lakṣmī tantra. The Pāñcarātra Text*. Tłum. S. Gupta. Delhi: Motilal Banarsidas.
- Halkias G.T. (2021). Buddhist Meditation in Tibet: Exoteric and Esoteric Orientations. W: M. Farias, D. Brazier, M. Lalljee (red.), *The Oxford Handbook of Meditation* (s. 263–287). Oxford: Oxford University Press.
- Haberman, D.L. (2001). *Acting as a Way of Salvation: A Study of Rāgānugā Bhakti Sādhana*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Hardy, F. (1983). *Viraha-Bhakti: The Early History of Kṛṣṇa devotion in South India*. Delhi: Oxford University Press.
- Holdrege, B.A. (2015). *Bhakti and Embodiment: Fashioning Divine Bodies and Devotional Bodies in Kṛṣṇa Bhakti*. London: Routledge.
- Johari H. (1996). *Czakry: energetyczne ośrodki transformacji duchowej*. Tłum. M. Waclaw. Bydgoszcz: Limbus.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- King, R. (1999). *Orientalism and Religion Post-Colonial Theory, India and „The Mystic East”*. London – New York: Routledge.
- King, R. (2021). Meditation and the Modern Encounter between Asia and the West. W: M. Farias, D. Brazier, M. Lalljee (red.), *The Oxford Handbook of Meditation* (s. 18–40). Oxford: Oxford University Press.
- Liu, Z. (2022). Visualizing the Invisible Body: Redefining Shanshui and the Human Body in the Daoist Context. *Religions*, 13(12), 1187–1198.
- Maas, P. (2020). *Pātañjalayogaśāstra*. W: K.A. Jacobsen (red.), *Brill's Encyclopedia of Hinduism Online*. Brill.
- Mallinson, J., Birch, J. (2016). *Roots of Yoga*. London: Penguin.

- Maruszewski, T. (2011). *Psychologia poznania. Umysł i świat*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- McMahan, D. (2017). How Meditation Works: Theorizing the Role of Cultural Context in Buddhist Contemplative Practices. W: D. McMahan, E. Braun (red.), *Meditation, Buddhism, and Science* (s. 21–46). Oxford: Oxford University Press Academic.
- Padoux, A. (1990). *Vāc: the concept of the word in selected Hindu Tantras*. Delhi: Sri Satguru Publications.
- Padoux, A., Jeanty R.-O. (2013). *The Heart of the Yogini: The Yoginīhṛdāya, a Sanskrit Tantric Treatise*. New York: Oxford University Press.
- Powers, J. (2004). *Wprowadzenie do buddyzmu tybetańskiego*. Tłum. J. Janiszewska-Rain. Kraków: Wydawnictwo A.
- Pregadio, F. (2006). *Great Clarity: Daoism and Alchemy in Early Medieval China*. Stanford: Stanford University Press.
- Radoń, S. (2020). *Czy medytacja naprawę działa?* Kraków: WAM.
- Sachse, J. (1988), *Bhagawadgita czyli Pieśń Pana*. Tłum. H. Wałkowska. Wrocław – Kraków: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Sanderson, A. (1990a). *Śaivism and the tantric traditions*. London: Routledge.
- Sanderson, A. (1990b). The Visualization of the Deities of the Trika. W: A. Padoux (red.), *L'Image Divine: Culte et Méditation dans l'Hindouisme* (s. 31–88). Paris: Éditions du Centre National de la Recherche Scientifique.
- Snellgrove, D.L. (1987). *Indo-Tibetan Buddhism. Indian Buddhists and Their Tibetan Successors*. London: Serindia.
- Timalsina, S. (2015). *Tantric Visual Culture. A cognitive approach*. London – New York: Routledge.
- White, D.G. (1999). *Alchemical Body. Siddha traditions in medieval India*. Chicago: The University of Chicago Press.
- White, D.G. (2009). *Sinister Yogis*. Chicago: The University of Chicago Press.
- White, D.G. (2021). The Brahmayāmalatantra or Picumata, vol. 1: Chapters 1–2, 39–40, & 83: Revelation, Ritual, and Material Culture in an Early Śaiva Tantra. By Shaman Hatley. *Journal of the American Oriental Society*, 140 (3), 769–771.
- Woodroffe J.G. [pseud. Avalon A.] (1919). *Serpent of the power*. London: Luzac & Co.
- Yamabe, N. (2021). Concentration and Visualization Techniques in Buddhist Meditation. W: M. Farias, D. Brazier, M. Lalljee (red.), *The Oxford Handbook of Meditation* (s. 361–383). Oxford: Oxford University Press.