

УЛП 186
УЛВ др 14704

УНИВЕРЗИТЕТ "СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЈ"
ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ

М-р СТОЈАН ПРЖОВСКИ

ЕТИКА НА ЈОГАТА

- докторска дисертација -

Ментор
проф. д-р Кирил Темков

Скопје, 1999

СОДРЖИНА

<i>ПРЕДГОВОР</i>	1
<i>ВОВЕД</i>	5
<i>1. ФИЛОЗОФСКО-ЕТИЧКИОТ СИСТЕМ НА ЈОГАТА</i>	9
Јогата и личноста	10
Определба на јогата	20
Шест учења на ведантската филозофија	30
Ијаја и Ваишешика	32
Миманса и Веданга	33
Самкја и Јога	35
Етиката на јогата	40
Етиката во индиската мисла и култура	40
Специфичностите на етиката на јогата	44
Принципот на етичките дејства во јогата	47
Морални придобивки (васана и самскара)	49
Клешите како основна причина на негативните дела	50
Начини на ослободување	53
Карма	56
Дарма	62
Практичните етички односи во јогата	68
Етиката на педагошкиот однос во јогата	68
Достигнување на тишина, мир и спокојство	73
Вегетаријанство	77
Етика на здравјето во јогата	85
<i>2. МОРАЛНАТА ПРАКТИКА НА МЕТОДИТЕ И ВИДОВИТЕ НА ЈОГАТА</i>	90
Патиптгата на јогата и нивното етичко значење	91
Етичките аспекти на методите и техниките на јогата	94
Прошистување	95
Јама	97
Нијама	100
Асани (Положби на телото)	104
Банди (Блокади)	108
Мудри	110
Релаксација	113
Пранајама (Правилно дишење)	116

Будење на кундалини	122
Праџахара (Вовлекување на сетилата)	127
Дарана (Концентрација)	130
Дјана (Медитација)	133
Самади (Самореализација)	136
Етичката функција на разните видови јога	140
Хата јога	142
Лаја јога	147
Кундалини јога	150
Мантра јога	152
Јантра јога	156
Тантра јога	159
Џнана јога	161
Бакти јога	165
Карма јога	168
Крија јога	174
Раџа јога	178
<i>3. НОРМАТИВНИОТ МОРАЛЕН СИСТЕМ НА ЈОГАТА</i>	182
Морални норми на јогата	183
Етичкиот систем на Јама	188
Ахимса	190
Сатја	194
Астеја	198
Брамаќарја	202
Апариграха	206
Етичкиот систем на Нијама	210
Шауќа	211
Сантоша	215
Танас	218
Свадјаја	222
Ишвара пранидана	225
<i>БИБЛИОГРАФИЈА</i>	229

ПРЕДГОВОР

Во нашиот магистерски труд "Филозофските основи на јогата", одбранет на Филозофскиот факултет во Скопје на 29 мај 1997 година, првите зборови беа дека "јогата е еден од најинтересните феномени на човечкото постоење, една од најкорисните творби на човечкиот дух, насочени кон самовладувањето, развивањето на човечките интелектуални, физички и морални потенцијали и унапредувањето на квалитетот на животот".¹

Но искуствата на интегралното истражување на јогиската мисла и практика, што беше резимирано во магистерскиот труд, се зафативме поопстојно да ги испитаме *етичките основи и димензии на јогата*. Иако според својот дух јогата е етички феномен, иако во неа моралните димензии го исполнуваат секој нејзин акт и вид, иако етицитетот е нивна срж, столб на идејата и дејствата - труд со ваков наслов не постои во богатата светска литература за јогата.

Оваа докторска дисертација е посветена токму на *етичката мисла и осиреми на јогата*.

Како една од најпознатите и најразвиени духовни творби на Истокот, во континуитетот на милениуми јогата е развивана од многубројни риши, мудреци, филозофи, теолози, моралисти. Но, таа не е етичко дело кое ги надминува своите творци, идеал над егзистенцијата - јогата и нејзиниот морал се производи на нејзините вљубеници и креатори. Како и во множество други човечки активности познати според својата етичка димензија, во јогата, всушност, нема морал независен и надреден над практиката на јогините. Нивната етичка свест и морална практика се етика и морал на јогата.

Затоа при испитувањето на етиката на јогата не ни беше целта да пронајдеме некој идеален морален систем, кој им е надреден на јогините и кого тие само беспоговорно би го извршувале. Јогата има свои барања, но во смисла на тврдење дека преку нивно почитување и вежбање во нив се постигнуваат нејзините цели, а не дека нивното апсолутно исполнување ќе значи достигнување на самореализацијата како крајна цел и смисла на јогата. Јогата е

¹ Ст. Пржовски, *Филозофските основи на јогата*, магистерски труд, Филозофски факултет, Скопје, 1997, стр. 1 - односно М-р Стојан Пржовски, *Теориски основи на јогата*, Скопје, 1997, стр. 5, и М-р Стојан Пржовски, *Филозофија на јогата*, Епоха, Скопје, 1998, стр. 5.

етички креативна - јогинот во секој миг мора да биде морално активен, да ја има пред себе големата етичка цел на себевоздигнувањето и на самореализацијата, која ја остварува со една исклучителна насоченост на духот, со низа постапки, вежби и техники и со својата висока етичка практика.

Оваа докторска дисертација е посветена на *смислајта, содржината и на значењето на етиката на јогата*. Затоа нејзиниот наслов директно гласи "Етика на јогата". Иако има многу книги за јогата, од кои најзначајните ги приведевме во библиографиите на нашиот магистерски труд или на нашата докторска дисертација, јогата многу тешко се прикажува во една обопштена или апстрактна смисла. Поделено е да се опише некоја вежба од јогиската садана или да се пренесе мислењето од некој поголем мислител и јогин за нејзината смисла и филозофија. Но, таквиот пристап не ја допира суштината. При прикажувањето на јогата, можно е сè да биде опишено точно, а да не значи многу, бидејќи точноста, правилното прикажување, вистината за јогата е сврзана со душата на оваа дисциплина и на нејзините непосредни творци. Затоа да се пишува за етиката на јогата не значеше само прикажување на одредени вредности или на некои морални правила и норми. Ние си поставивме подлабока задача - врз широчината на духовните основи и богатата практика на јогата да ги воспоставиме етичките спознанија кои имаат поуниверзално и поапстрактно значење, бидејќи нас, пред сè, не интересира филозофската димензија на јогата.

Поради тоа, дисертацијата претставува истражување и приказ на една општа идеја за јогата, со особен осврт врз нејзината филозофска, етичка и, се разбира, практична димензија (која е неизбежна за оваа дејност), при што оваа широка и сложена проблематика е разгледана *од морален аспект*. Особеноста на јогата, на духовниот свет на јогата, психологијата на личноста во јогата и многу други прашања се разгледани од стојалните кое постојано го имаше предвид нејзиниот етички карактер.

Затоа во Воведот, во кој зборуваме за смислата и значењето на јогата и на нејзината етика, како и за местото на етиката во севкупниот систем на јогата - во Првиот дел од дисертацијата, посветен на *филозофско-етичките димензии на јогата*, по определбата на јогата и на нејзините цели, го прикажуваме нејзиното место во ведантската филозофија и во севкупниот систем на индиската етика, а потоа суштината на нејзината етика и основните области и категории на нејзиниот етички систем.

Во Вториот дел од дисертацијата ги прикажуваме *методиите и видовите на јогата и нивните етички аспекти*. Јогата е практична активност, нејзина цел се усовршувањето и самореализација на јогинот низ особен пристап и специфични дејства. Затоа приказот на методите и на видовите на јогата значи *сооржитско* претставување на јогата: овдека тие посебно се разгледани со оглед на нивните *морални димензии*. Методите и техники на јогата - почнувајќи од сложените подготовки за вежбање и почетната концентрација (кои вклучуваат и особени етички принципи) до достигнувањето на најголемите духовни височини, односно на самореализацијата на јогинот, како како вежби, како комплексна јогистка методологија, меѓусебно се разликуваат, бидејќи се однесуваат на различни фази на напредувањето од пониски кон повисоки степен на духовниот развој, кон што се стреми јогата - сите се проникнати со *единствен морален дух и цел*, но и секој од нив има свое особено морално значење. Таква е ситуацијата и со видовите на јогата. Сите тие се етички феномен, но во единственоста на етичката концепција на јогата, тие олицетворуваат делумно различен вид конкретна морална практика, со оглед на местото и значењето на етичкиот став во нив, како и со оглед на специфичните дејствувања и усовршувања за реализирање токму на соодветната јогиска концепција. Нашиот приказ се стреми да покаже како јогистките вежбања и напори постојано се придружени од смислена етичка димензија.

Третиот дел од дисертацијата се однесува на *нормативниот морален систем на јогата*. Бидејќи нашето истражување е замислена како согледба и приказ на интеракцијата меѓу теорискиот и нормативниот (апликативниот) пристап во јогата, тоа е покажано со оглед на обврзноста на реализирањето на низа стандардни јогиски добродетели како *конкретен јогиски морал*. Во тие рамки се образложени двете големи области на јогиската етика - Јама и Нијама, кои создаваат строг, единствен и консеквентен морален систем, еден од најконсеквентните, најстроги и најзначајни во човештвото.

Етичкиот систем Јама се однесува на моралните јогиски норми во односите спрема другите луѓе. Тука опстојно се разработени добродетелите, кои ја сочинуваат внатрешната *оска на јогискиот морал*. Етичкиот систем Нијама се однесува на внатрешната дисциплина, односно на специфичните *лични морални својства*, односно на јогиската *морална карактерологија*.

Во Библиографијата се наведени голем број книги и статии, но само оние кои ги користевме при изработката на овој труд. Библиографијата за јогата изнесува илјадници единици. Ние ги поседуваме и ги искористивме во на-

ниот труд (и ги прикажавме во библиографијата) најзначајните, најинструктивните и оние кои помагаат на филозофски начин да се согледаат етичките основи и димензии на јогата.

За употребата на термините од индиската и, воопшто, од источната филозофија и култура на македонски јазик, укажавме веќе во предговорот кој магистерскиот труд (како и кои нашите две објавени книги). Таа лексика станува составен дел на нашата култура, а тие термини се адаптираат според фонетските принципи на нашиот јазик. Затоа сите индиски термини во оваа книга се даваат онака како што се изговараат, а онаму каде што за прв пат се јавуваат во текстот или каде што се дава нивната дефиниција, во заграда се приведува и нивната латинична форма, онака како што се употребува во светот, главно на англиски јазик, според принципите на транскрипција од јазиците санскрит и пали. Од многуте дијакритички знаци кои се користат за таа цел, ставени се само ознаки за долгите вокали. Другите знаци сметавме дека не се потребни во овој научен труд, бидејќи во нашата култура немаме подолга традиција на употреба на индиски зборови и корени. Зачестениот аспиративен согласник "х" во индиските зборови - кој создава својвидни дифтонзи "тх", "дх" "бх" и сл. - на многу места го испуштаме, заради природните поедноставувања во нашиот јазик, а го сочувуваме само таму каде што е во сообразност со логиката на нашиот изговор и со востановената практика (латиничниот термин во заградата ќе помогне за подобро разјаснување на употребените зборови).

Во Скопје, март 1999 г.

С.П.

ВОВЕД

Јогата е *иши кон самостојаност*, кон *усовршување на личноста*, на *нејзините постојанки и egzистенција*, што е стара и вечна филозофска идеја и човечка задача. За да ја оствари таа голема и тешка цел, таа ги обединува сите елементи на човечкото суштествување како индивидуа, силата и активноста на сите негови физички органи и психички функции, сите моќи што ги има личноста и коишто таа може да ги развие.

Низ јогата се пројавуваат тешкотите и проблемите на човековото постоење - страдањата, психичките конвулзии, физиолошките проблеми, личните преиспитувања, неизвесности и надежи... Во неа личноста пронаоѓа извор на визија, предлог за свртување сериозно кон себеси и кон големите прашања на својата egzистенција, таа на личноста ѝ понудува идеи и практични решенија за подобрување на нејзината психофизичка состојба, пат за согледба на човечката суштина и за унапредување на вкупните човечки разбирања и односи. Затоа личноста во јогата и низ неа се бара себеси, се пронаоѓа, се поттикнува на самопрегор, се охрабрува за активност, се самореализира. Во тие рамки може да прифати и да спроведува аскетска дисциплина и самоконтрола, може да се придржува кон тешките барања за воздржаност и посветеност на нејзините задачи, може да ги извршува бројните строги етички норми на јогата и да биде вклучена во системот на особени педагошки односи. Јогиската личност си ги наметнува себеси нејзините ригидни и сложени правила и дејства за да си ги прочисти духот и телото, за да ја подобри нивната состојба, за да го облагороди својот морал и тело и да постигне високи етички и духовни дострели.

Јогата претставува достигнување на *хармонија на личноста во себеси и нејзина хармонија со светот и иши ја опкружува*. Затоа јогата е многу значаен, раширен, мошне популарен систем на филозофски идеи, морални односи и психосоматска практика. Јогата им дава на луѓето можност за суштствено проникнување во својата природа, им предлага продлабочен начин на реакција спрема животните предизвици и појавите што ги опкружуваат, им овозможува подобрување на нивната физичка, психичка, интелектуална и етичка состојба - односно еден вид однос и активност којшто ги ангажира и исполнува, а не бара негативно однесување, туку, напротив, придонесува кон нивно воздигнување, рекреација и задоволство, кон самопочит.

Затоа јогата е многу интересна ориентација и пројава. Таа има фасцинантни психосоматски откритија и дострели, нејзините индивидуални пројави го пленат човечкиот дух и неговите естетски чувства, таа е една значајна практична психологија - а во тие бројни форми и содржини на јогата, се не такнува и нејзината посебна *ешика*. Се разбира, таа е инспирирана од нејзините основни филозофски и религиозни поставки, од нејзините суштински и високи задачи. Како таква, етиката на јогата е еден од големите моралистички системи, кои укажуваат на големото значење на моралноста во животот на човекот и на незаобиколната должност да се почитува другиот човек и да се исполнуваат соодветните обврски, кои се во сообразност со нашето место во космосот и во општеството. При тоа, во јогата е изградена и една многу детална и обврзувачка психолошка етика, која на јогинот му е претпоставка не само за неговиот морален лик, туку воопшто за неговата јогиска активност.

Во јогата можеме да ја забележиме особеноста на сложената интеракција меѓу дејствениот систем и неговата морална димензија. Бидејќи претставува слика за целокупниот живот на човекот, бидејќи е активистички феномен, бидејќи е замислена како единство на своите филозофски и практични димензии, во јогата сосема природно постои сообразен *морален систем*, кој ја изразува нејзината духовна основа и ја овозможува нејзината реализација, придонесува во остварувањето на нејзините општи и специфични цели. Меѓутоа, односите и се пресвртуваат. Како голем *ешички систем*, од своја страна сета филозофија на јогата и нејзината практика (како нејзино остварување) се подредени на реализирањето на една разработена етичка визија и систем од вредности. Просто не се знае што е првично. Во ваквиот сооднос на визиите, целите и средствата, за примаран може да се смета кој и да е од трите големи аспекти на јогата - филозофскиот, етичкиот и дејствениот. Можеби сè е подредено на реализирањето на филозофската концепција на јогата, можеби сите етички објаснувања и морални норми се само теориско-духовна основа на долгот и тежок практичен пат на самореализацијата, но можеби и тие два аспекти се само елементи за постигнување на доблесно човечко однесување и одлични меѓусебни односи меѓу луѓето.

Така етиката на јогата се покажува во нејзината величествена смисла. Нејзината визија е *ешички совршена*. Моралниот кодекс на јогата е разработен и мошне важен. Моралните вредности за кои се застапуваат јогините и кои овозможуваат идејата и практиката на јогата да имаат поуниверзални чо-

вечки димензии, спаѓаат меѓу најзначајните основи на Јогата: самите Јогини ги наведуваат како услови за Јогиската реализација.

Таа низа од вредности и норми како етика на Јогата е детално осмислена и изградена. Етичките принципи на *Јама*, кои претставуваат саморегулирање на односите меѓу луѓето, доброволно потиснување на негативните тенденции во однесувањето на човекот, и етичките принципи на *Нијама*, како начела за регулирање на ставовите во внатрешноста на личноста и за нејзина морална самооценка и за уважување на самата себеси, градат величествен систем на Јогискиот морал.

Тука се прикажани, објаснети, образложени, оправдани и наложени цела низа најпознати етички вредности и норми. Основата за сето е прочуениот индиски морален принцип *Ахимса* на неповредување на друг, на ненасилство, на трпеливост, сочувство, хуманост (него Махатма Ганди и други го величаат како најхуманистичка морална норма). Начелото на *Сатија* ја препорачува вистинитоста, вистинољубивоста, чесноста, искреноста. Оваа епитетомолошка етичка насоченост се базира врз увереноста дека Јогата мора да ја поддржува Вистината, дека на луѓето не им се дозволени лагата, лицемерноста и заблудите. Нивните заемни односи треба да бидат искрени и чесни. Вистинољубивоста се однесува не само на зборовите и на делата, туку и на мислите. Принципот *Астигеја* означува, да не се посегнува по туѓото, да не се краде ништо и од никого. *Брахмаќарија* претставува самодисциплина на половата дејност, воздржување од полова злоупотреба, високи етички полови односи. Принципот *Ачарија* значи откажување од ненужни материјални нешта, скромно живеење, како и неманифестирање на лошите постанки на завист, алчноост и егоизам. Нормата *Шауќа* означува чистота, телесна, духовна и морална, отсуство на утилитарни мотиви во поведението и отстранување на негативните емоции гневност, јад, похотливост, завист, љубомора, горделивост и др. Принципот *Сантоша* инсистира на доволноста, на животниот оптимизам, животната радост и на психичкото спокојство. Начелото *Тапас* означува цврстина, издржливост, строгост, ревност, аскетизам - всушност, остра самодисциплина, постојаност и упорност. Начелото на *Свајаја* бара самонабљудување, самоспознавање, самоконтрола, барање на она што е добро и придржување само кон него. Такви се, оправдани и поучни, и сите друѓги етички норми на Јогата.

Во моралниот кодекс на Јогата, како израз на една висока етичка самосвест и морална самодисциплина, се набројуваат следните 20 основни правила

и норми на однесувањето на јогините: неповредување (*ахимса*), придржување кон вистинитоста, воздржување од кражба, чистота, простување, трпеливост, милосрдие, скромност, умереност, великодушност, задоволност од животот, вера, штедливост, преданост, трудољубивост, разумност, претпазливост, размислување за постанките, решителност и мудрост.

Овие вредности и норми јогинот треба да ги практикува во сите животни ситуации, независно од тежкотиите за нивна примена. Само тогаш тој може да има успех во совладувањето на системот на јогата, односно во своето севкупно психосоматско усовршување, во својата самореализација. Етичките барања во јогата се *безусловни* и со тоа етиката на јогата претставува *еден од најсирогитите етички системи во човечката историја*.

Етичките вредности и моралните принципи и норми на јогата се услов за нејзино добро и успешно практикување, но исто така и произлегуваат од нејзиното правилно изведување, така што во јогата кореспондираат аксиолошкиот и дејствениот оди е - од добрата намера произлегуваат добри дела, а од добрите постанки вреден резултат за човекот. Така *етиката е вградена во целината на јогиската практика*.

Кога во јогата како основна максима се истакнува *"Не повредувај никојго нишу во мисли, нишу со зборови, нишу во дела"*, тогаш, покрај основното ограничување на егоцентризмот, покрај афирмирањето на достоинството на другите, покрај суштествената толеранција кон интересите, убедувањата, верувањето на другите, се инсистира на самоизградбата на моралната личност и на нејзиното суштествено значење за етичките односи меѓу луѓето. Во јогата сè е подредено на личноста - таа е предмет на јогиската мисла, цел на јогата, носител на нејзината активност. Зато етиката, како значајна и доблесна димензија на личноста, е градбен, суштествен и важен сегмент и аспект на јогата.

І дел
ФИЛОЗОФСКО-ЕТИЧКИОТ
СИСТЕМ НА ЈОГАТА

ЈОГАТА И ЛИЧНОСТА

Една од најинтересните книги за јогата е "Автобиографијата на јогинот" од Парамаханса Јогананда (1893-1952). Во неа овој прочуен јогин, со мошне интересен животен пат и културна дејност², ги изнесува пошироко и инструктивно своите духовни настојувања од најмалечките години сè до својата високоразвиена дејност како еден од водечките јогини на епохата.

Во книгата, како сегменти на една духовна и етичка драма, се прикажани неговите потраги во текот на целиот живот по сознанија, дома, кај блиските учени, и далеку од дома, кај мислителите и големите јогини-светители. Претставени се идеите на јогиското себеоткривање и себенасочување, прекрасните разговори со учителот и другите мислители, занесите, фантастичните замисли и идеи, разни патувачки зафати по Индија веќе од својата 12 година, напори во себеобразование; исклучително е поучен и опсежен приказот на јогиското ученикување и дошколување кај Шри Јукешвар.³

Парамаханса Јогананда е застапник на еден особен вид јога - Крија, за која вели дека била загубена во темнината на вековите и дека била обновена непосредно од неговите велики претходници. За неа укажува дека изворно се базира врз *аскејтската практика, ирационално учење на Ведите и побожноста* (бакти). Крија како техника ја забрзува духовната еволуција, се искажува јогинот. Според класичните индиски свети списи, на егото - коеното непрестајно се возобновува со непрекинати повторни раѓања - му е потребно милион години за да се ослободи од заблудите и плузиите на егзистенцијата (*маја*). Тој период се скратува со јогата Крија. Како што растењето на растенијата може да се забрза, така со научни средства може да се забрза и човековиот духовен развој. Потребно е само упорно и точно вежбање.⁴

Лахири Махашаја, големиот јогин кој ја возобновил јогата Крија, вака му зборува на ученикот, не советувајќи никогаш слепо верување:

² Парамаханса Јогананда е роден во Индија, таму дипломирал и, паралелно со тоа, целиот живот бил посветен на јогата, а потоа заминал за Соединетите Американски Држави, каде што основал прочуен јогиски центар во Калифорнија и починал.

³ Иако самиот укажува дека во една книга наменета за широка публика не ги оддава сите тајни, "заради строгите јогиски забрани", авторот дава досатно "широк опис" кој го привлекува вниманието на истражувачите на јогата. Види Paramahansa Yogananda, *Autobiografija jednog yogija*, Zagreb, 1991, str. 172.

⁴ Види *ibid.*, str. 79.

“Зборовите се само обвивки. Треба да се уверим во Божјето присуство радосно комуницирајќи со него во медитацијата... Јогиската техника ќе дејствува и кога мене повеќе ќе ме нема во ова тело да те водам. Таа не може да се поврзе, да се стави во прегратките на полицата и да се заборави, како што тоа е случај со теоретските вдахновености. Оди без запирање по својот пат сè до ослободувањето - моќта на Крија е во практиката”.⁵

Овдека не се идентифицираат незнаењето и верата. Мошне поучно звучат приведените зборови на големiot индиски научник Џагадис Чандра Бозе против ваквата теолошка предрасуда: “Се заборава дека оној што нè опкружил со мистеријата на создавањето што непрестајно се менува и развива - ни ја всадил и желбата да истражуваме и да разбереме... Животот на човекот посветен на науката неизбежно е исполнет со бескрајна борба. Тој мора радосно да го жртвува својот живот, а рамнодушно да ги прими успехот и неуспехот, добивката и загубата.”⁶

Во основата на сета оваа животна мудрост на јогата лежи неопходноста од сменување на постанувањата, мислењата, моралот. На Јогананда учителот вака му кажал кога како дете се обидел да воведо некоја измена во спасувањето од комарците: “Зар целиот свет мора да се менува заради тебе? *Смети се или самцот!*”

Втората од ваквите безбројни поуки во текот на долгогодишното учење на јогата гласеше: “Големите сили што ќе ги поседуваш треба да ги користиш *само за благородни цели*”.⁷

Највозбудливото и најважно во книгата е токму таа сконцентрираност на јогата во личноста, во личноста на учителите, во личноста на учениците, во личноста на јогините, кои со своите животи ја оживуваат смислата на јогата - бидејќи таа е токму тоа: *тивни животи*, настојување за свое *унапредување и измена*, дејствување за кое тие се *одговорни*, резултати кои произлегуваат од *тивната дејност*. Личноста е централен и најзначаен ентитет на јогата. При сето тоа, јогата е проникната со исклучителна етичка атмосфера на себепреништување, на правење правилни дела, на давање добри совети, на пофалба на етиката како незаобиколна составка на живеењето. Оние кои прават поинаку, се исклучуваат од јогата, не успеваат да допрат до нејзините врвови, каде што се наоѓа нејзината смисла - себереализацијата.

⁵ Ibid., str. 37 (подвл. С.П.).

⁶ Ibid, str. 58.

⁷ Ibid., str. 86, 133.

Таквиот комплекс од етичен етички дух на книгата го доополнува и предложениот список на *целише и идеалише* на Здружението за себерезализација, основано од Јогананда:

- ...Ослободување на човекот од неговите тројни страдања: физички маки, душевна дисхармонија и духовно незнаење;
- Охрабрување на "полногата на живеењето и на високото мислење" и воспоставување дух на братство меѓу луѓето, учејќи ги на вечната основа на нивното единство: поврзаноста со Бога;
- Демонстрирање на супериорноста на духот над телото и на душата над духот;
- Совладување на злото со доброто, на жалоста со радоста, на окрутноста со милоердноста, на незнаењето со знаењето;
- Обединување на науката и религијата со реализација на единство на нивните базични принципи;
- Борба за културно и духовно разбирање меѓу Истокот и Западот и размена на нивните најзначајни придобивки;
- Служење на човештвото како широка самосвест.⁸

Тоа се основните карактеристики на јогата - индивидуалност на нејзините дејственици, личен напор како сопствен придонес кон себеразвитокот, суптилна и строга морална димензија на односот кон должностите, светот, луѓето и кон самите себе, самопрегорна сложена активност, преданост и посветеност на јогиските цели и задачи.

Најголемите јогини, од таткотото на јогата Патанџали од II век пред н.е.⁹ до современи јогини Свами Вивекананда и Шри Ауробиндо Гесе, сите зборуваат само за таа лична посветеност кон јогата, за зависноста на реализацијата на нејзините цели од личноста и од ангажманот на јогинот и за суштествената етичност на јогините, кон треба правилно да ги идентифицираат целите на јогата, да се посветат кон извршување на предвидените дејности и во тоа да израснуваат кон *лично совршенство*. Со тоа се остварува новата димензија на проникнување на целиот свет со индиската култура и етика.

⁸ Paramahansa Yogananda, *Autobiography of a Yogi*, Self-Realization Fellowship, Los Angeles, 1988, p. 573.

⁹ За погледите на Патанџали и за неговиот придонес кон развитокот на јогата види во нашата книга *Философија на јогата*, цит. дело, стр. 45-50.

Свами Вивекананда (1863-1902)¹⁰, ученик и наследник на бенгалскиот светител Рамакришна (1836-1886), кого многу индуси го почитуваат како божествена инкарнација (аватара), како мислионер на индиската култура, влијаеше за поголемо разбирање на нејзиното значење и правеше напори за проникнување на целиот свет со индиските духовни дострели. Тој учеше дека *вистинската сила лежи во давањето* и дека суштествена манифестација Бога е служење на човекот. Тој сакаше да воспостави *мир и братство меѓу сите луѓе*, кои ќе се засновуваат врз духовната идеја на Веданта за едноста на постоењето. Како автор, особено се зафати да ги објасни главните правци и принципи на јогата, пишувајќи книги за четири од нив: за јогите Џнана, Карма, Бакти и Раџа, опфаќајќи ги суштинските теми на хиндуистичката филозофија и етика - низ еден индивидуализам кој се застапува за универзалност.¹¹

Во последните три дела на Вивекананда за јогата (кои се објавуваат и заедно, под единствен наслов "Практични јоги") е дадена одлична презентација на јогиската етика. "Карма јога" е посветена на влијанието на каузалниот етички принцип *карма* врз карактерот на личноста. Вивекананда укажува дека секој може да биде голем на секое место, посочувајќи на моралното значење на трудот, на исполнувањето на должноста, на заемопомошта меѓу луѓето. Разврзувањето од непрестајното раѓање се остварува со воспоставување *вистинска слобода на личноста*, која е нејзина задача и зависи од неа. Во последното поглавје, Вивекананда зборува за идеалот на јогата Карма. Тој изнесува дека личноста може да ја дојде до идеалот на слободата по различни патишта, од кои тој ги означува четири - дејствувањето, љубовта, психологијата и спознанието (но, тие не се апсолутно изделени, туку меѓусебно се проникнуваат). Свами Вивекананда му пишува на еден пријател: "Биди морален. Биди храбар. Цврсто морален, храбар до очајување. Не заморувај си ја главата со религиозни теории. Единствено страшливците се грешници, храбрите никогаш, не, дури ни во сонот. Обиди се да го сакаш сето и сите. Биди човек и обиди се и своите најмили да ги направиш храбри, морални и сочувствени. Не фаќајте се за религијата, туку за моралноста и храброста.

¹⁰ За погледите и местото на Свами Вивекананда во историјата на јогата види во нашата книга *Филозофија на јогата*, цит. дело, стр. 63-67.

¹¹ Romain Rolland, *Lettre* (од 1935 година) кон книгата Swami Vivekananda, *Jñāna-Yoga*, Paris, 1976, p. 8.

Без страпливост, без грев, без злоосторство, без слабости! - сето останато ќе дојде самото по себе."¹²

Втората книга од овие три етички јоги е посветена на местото и значењето на *љубовта* во самореализацијата. Оваа прочуена "Бакти јога" на Вивекананда, која содржи негови предавања за оваа проблематика, е посветена, како што вели тој, на "големата љубов кон Бога". Укажувајќи дека најголемата предност на овој пат е што е најприроден и што со него најлесно се остварува крајната цел - духовната самореализација, тој разработува една филозофија на Ишвара (Господар на Универзумот, Творец на светот, Брахман), на којашто ѝ соодветствува јогата Бакти. Вивекананда опстојно зборува за квалитетите на гуру, за должностите на ученикот, за инкарнацијата, за јогиските техники мантра, јантра и за другите методи. Вториот дел од книгата, под наслов Парабакти ("Обожаване"), каде што се обработува психологијата на љубовта, зборува за едноставноста на функционирањето на јогата Бакти, за нејзините тајни, за формите на манифестирање на љубовта, за универзалната љубов и за божественниот идеал на бакти, кон којшто се стремат и духот и срцето на личноста. Слично на Синоза, чијашто завршна етичка точка е интелектуалната љубов спрема Бога, и за Вивекананда "не постои никаква разлика меѓу врвното спознание и врвната љубов... Како што маелото од еден сад во друг тече во непрекинат тек, исто така мислата на Бога без никаков прекин преминува во врвна љубов (парабакти)."¹³

Последната книга на Вивекананда од оваа тројна серија "Раџа јога"¹⁴, со која Вивекананда го гради историскиот мост кон новото доба, на коешто му е посветен неговиот систем на јогата Раџа. Тука се прикажани осумте степени на активноста на овој "кралски пат", кој *зачопнува со дваца етички системи Јама и Нијама*, за преку асаните и вежбите на дишење, преку

¹² Vivekannada, *Karma Yoga*, Zagreb, 1998, str. 7.

¹³ Swami Vivekananda, *Les Yogas Pratiques: Conférences sur Bhakti-Yoga*, Paris, 1939, pp. 276-277.

¹⁴ "Раџа јога" е едно од најзначајните дела за јогата во сета нејзина историја, односно најпопуларно и највлијателно дело за јогата во современата епоха. Според него се спроведува најраширениот јоги систем денес. Таа книга е истовремено и историја на јогата, и нејзина теорија, и практичен прирачник за неа. Во неа Вивекананда, паралелно со изреките на Патанџали, во духот на познатата индиска коментаторска традиција (која ја почитувале најголемите мислители на Индија, па во таа форма ги пишувале своите најзначајни дела), донесува свои коментари за секој став на "таткото на јогата" од делото "Јога-сутра", а во прилогот се дадени и извадоци од другите значајни дела од индиската духовна историја во кои се зборуваат важни нешта за јогата: "Шветашвара упанишада", "Ваивалекја", "Самкја", "Сутрите на Вјаса".

концентрацијата и медитацијата (пратјахара, дарана, дјана и самади) јогинот да стигне до врвот на духовноста како смисла на човечкото самоостварување. Книгата започнува со оваа забелешка: "Нашата цел е да го пројавиме божественото кое е во нас, за да завладееме со надворешната и внатрешната природа."¹⁵

Вториот јогски гигант на современата епоха Шри Ауробиндо Гесе (1872-1950)¹⁶ е еден од најпознатите современи индиски мислители кој своето теоретско дело го има поврзано со јогата. Тој не бил професионален филозоф, туку голем *јогин*, чии текстови имаат големо влијание врз современата индиска мисла. Школуван во Кембриџ (Британија), откако се враќа во Индија, се вклучува во илегалната политичка дејност на националноослободителното движење. Осуден на затвор, во зајданите почнал со интензивни вежби на јога, кои предизвикале духовна преобразба - сфаќање на снот живот како робија од којашто треба да се ослободиме. По излегувањето од затвор (1909), во 38 година од животот исцело се посветува на практикувањето јога, што ќе го води кон сè подлабоко религиозно искуство.¹⁷ Шри Ауробиндо развива таканаречена Пурна јога или Интегрална јога. На санскрит поимот Пурна јога (Purna-Yoga) значи "пат на исполнувањето", "совршенство", "нешто крајно, завршено", "целосно соединување со божественото". Развивајќи го овој систем, Ауробиндо својата јога ја нарекува и *интегрална* ("целосна, "свкупна", "потполна"), бидејќи таа се стреми не само да го издигне човечкиот дух до божественото, туку и божественото да го доведе (спушти) до материјата и секојдневниот живот. Ауробиндо ги критикува старите видови јога како едностранчиви патишта за издигнување кон Бога. Тој вели дека во Индија и на други места на Исток се правени обиди човекот да се воздигне до божеството, а не е постигнат метод за интегрирање на божеството во животот и за негово доаѓање долу, со цел да се преобрази целата природа, па и

¹⁵ Swami Vivekananda, *Les Yogas Pratiques: Raja-Yoga*, op. cit., pp. 361.

¹⁶ Подетално за учењето и прилогот на Шри Ауробиндо кој развитокот на јогата види во нашата книга *Философија на јогата*, цит. дело, стр. 68-70.

¹⁷ Во 1910 година, за да избегне одново да биде уапсен, Ауробиндо заминува во француската енклава Пондичери, каде што основал центар за својата духовна култура, во којшто престојувал до крајот до животот. По смртта на Ауробиндо, неговата животна сопатничка Мира Алфаса, подоцна наречена Мајка, основала негов град-ашрам, под име *Ауровил*, во којшто живеат и работат приврзаниците на светецот. Урбанистичкиот план на овој град, во форма на елипсоидно центрифугално движење на Светската душа, го направил најпознатиот светски архитект на времето Ле Корбизје.

психата на човекот. Но, тој исто така го критикува и западното мислење, кое, според него, не е динамично, повеќе е наклонето кон барање теории за нештата, а не кон нивно реализирање, односно во интелектуалната спекулација останало без практичен пат и без практични методи за постигнување на вистината со помош на духовно искуство, духовно откритие и духовна преобразба.

Шри Ауробиндо со благост и голема длабочина зборува за природата на светот, на животот и на човекот, дава многу поуки за душевниот развој на личноста и за нејзините задачи да работи на своето ослободување. Интегралната јога на Ауробиндо се стреми човек да стигне од незнаењето до знаење, и тоа до она знаење со коешто човек станува свесен - но не преку обмислувањето на целата реалност, туку преку *менувањејќи* на спознаието. Затоа во интегралната јога се препорачува човек да се сврти од надворешното кон едно *непосредно и суштествено внатрешно спознавање*, да го рашири спознаието пошироко од границите на своето тело и своето его, со својата волја и стремеж него да го отвори за светлината, да се издигне над менталното, а со преданоста и отвореноста на душата да реализира спуштање на божеството и преобразба на менталното и на телесното, веушност на снот живот. По "спуштањето" на Божјиот принцип во материјата, и човекот конечно ќе стане "натчовек" со супраментални способности.

"Целта на *sadhana* (класичен индиски термин, кој го употребува Ауробиндо за јогската практика, во смисла на "средство за усовршување") е свеста да израсне од телото и да се смести вон од него - ширејќи ја насекаде, неограничена од телото. Ослободениот човек така се отвора кон сè што е над таа точка, над обичниот ум, и го прима сето што се спушта од височините, оттука набљудувајќи сè што е под него... Тоа е настојување на вашата свест да се зацврстите себеси во таа слобода. Кога е некој на така висока скала, тој ја наоѓа слободата на атманот и бесконечната тишина и непоматено спокојство. Но, тоа спокојство треба да се спушти во телото и себеси да се зацврстите како нешто што стои однадвор и во себе го содржи сето движење".¹⁸

Со ваквата отвореност на индиската мисла кон целиот свет, а посебно кон Запад, во втората половина на XX век во светот, а и кај нас, се јави сè големо интересирање за практикувањето на системите на индиската филозофија, особено на јогските вежби и медитација. Огромната литература од

¹⁸ Sri Aurobindo, *Osnove joge*, Beograd, 1990, str 26.

оваа област посочува најразновидни начини за одржување на физичкото и менталното здравје, за зголемување на отпорноста на човечкиот организам со враќање на загубената енергија и со придобивање на нови сили, за воспоставување на свесна самоконтрола над телото и духот, за отстранување на сите психички и физички тешкотии коишто се резултат на телесниот и психичкиот напор на современиот начин на живеење итн.

Следејќи ги принципите на јогата - како што се заширањето на талкањето на умот, зголемувањето на концентрацијата, ослободувањето на силите кои лежат во нас - масовните придружници на јогата постигнуваат позначајна ментална активност и подобро здравје, при што ја остваруваат и шансата вниманието да го насочат кон најдлабоките извори на силите, да ги допрат најголемите длабочини на сопствената душа и да завладеат со неа, исто онака како што атлетот владее со своето тело.¹⁹

Јогата е стар феномен. Таа е настаната во индиската класична епоха, пред илјадници години²⁰, но таа реално се одржа до денешни дни. Во ситуација кога многу такви слични идејни и религиозни движења на Истокот исчезнале и претставуваат интерес само за специјализираните истражувачи - јогата е *жива*, таа е еден од најмногу употребуваните системи на психосоматска практика, делотворен денес исто толку колку и во дамнешните времиња, со силно разгранета мрежа на учесници и школи, кои одгледуваат различни видови јога, со различна намена. Јогата е присутен и витален духовен елемент и на современиот свет. Таа е делотворен систем за современата индивидуа, можеби токму затоа што се *обраќа на личноста*, ѝ зборува нејзи, од неа бара задачи. Затоа нејзе треба да ѝ се пристапува комплексно, испитувајќи ги јоги вежбите, но и нејзините идејни основи, согледувајќи ја во целината на нејзината духовност, моралност и практика.

Западниот свет кон јогата најчесто се однесува како специјален и суштински физички вежбања, каде што психичкото и моралното се придружен, но не и доминантен елемент. На Истокот јогата сè уште е предимно духовна и етичка дисциплина. Таму физичката активност е раширен метод на поврзување и меѓусебно крепење на психичкото, физичкото и моралното, но главна е насоченоста кон етичките аспекти и духовните височини, така што и јогата, во многу свои видови и техники, претставува подготовка за таквите

¹⁹ Види S. Radakrišnan, *Indijska filozofija*, II, op. cit., str. 260.

²⁰ За историјата на јогата и за нејзини основни пројавни форми види во нашата книга *Философија на јогата*, цит. дело, стр. 39 и н.

високи и тешко остварливи интелектуални дострели. Сето тоа, веушност, е неразлучно поврзано во една целина па она што се подразбира под многу употребуваниот и широк поим *joga*.

Филозофската суштина на јогата е идентична со нејзината етичка суштина. Веушност, тоа и го покажуваат духовните парови, кои означуваат единство на метафизичката, етичката, психолошката и етичката согледба. Таков пар (како што ќе покажеме во наредните поглавја) се Самкија и Јога. Поради ваквата принципиелна универзалност, филозофскиот систем на јогата го инкорпорира нејзиниот етички систем, или, поточно кажано, *етичкиот систем на јогата јасно ги изразува и содржи нејзините филозофски основи и сознанија*. Тие не се одделени и не треба да се одделуваат.

Концентрацијата на нашето истражување во оваа дисертација врз етичките аспекти на јогата претпоставува нагласено интересирање и за деталите во согледбата на реалноста на доживувањето и на реализацијата на смислата на постоењето и на човечката активност според јогата. Но и тука, секоја тема, содржина на секое поглавје од овој оддел, се однесува на суштината на јогата, сведочи за неа, ја потврдува нашата слика за неа или го збогатува нашето сознание за неа. Низ етичката согледба како компарација на инспирацијата за однесувањето и за видовите морални принципи и норми кои ги следат и спроведуваат јогините - се зборува за смислата на јогата во целост, бидејќи таа е таква активност, во која од намерата да ѝ се приетани и да се тргне по долгиот пат на јогиско себенитување и себеовдигнување сè до постигнувањето на целта на самореализацијата станува збор за една иста намера, иста душевна целост, за иста животна и дејствена целесообразност. Во јогата нејзината етика е највисока форма на нејзиното себеоткривање и демонстрирање, нејзина смисла, нејзина "филозофија".

Етиката на јогата ги опфаќа значајните и сложени проблеми на смислата на животот според јогата; прашањето на кармата како етичка судбина; смислата на животот и смртта во јогата; буењето на енергијата и развивање на сознанието како етички став; јогиската етичка самосвест, вредности и норми; проблемот на должноста (дарма) како внатрешна димензија на моралот; етичко-педагошките односи во јогата; прашањата на аскезата и на вегетаријанството; потрагата по чистота, сè до достигнувањето тишина; постигнувањето совршенство како целина од животна, дејствена и етичка цел; достигнувањето нирвана... разбирањето на суштината и местоположбата на индивидуата во визијата на јогата. Веушност, од овие прашања и значајни

теми се реконструира идејата за етичката цел на јогата како нејзина суштествена ориентација.

Заедно со тоа, за сликата на етиката во јогата придонесуваат и сознанијата за филозофската определба на јогата, за местото на етиката во индиската филозофија и за местото на Јогата во ведантската филозофија, особено за односот на системите Самкја и Јога. Сместата, определбата и целта на јогата и нејзините онтолошки, гносеолошки, антрополошки, психолошки и теолошки карактеристики - сите се поврзани со етичките димензии на јогата, односно влијаат врз сообразната моралика на јогата, односно врз моралните вредности кои ги усвојува и следи личноста на јогескиот пат.

ОПРЕДЕЛБА НА ЈОГАТА

Поимот "јога" (yoga) многустрано се употребува во индиската култура - но, најнапред означува определен вид свесна психосоматска активност и еден индиски филозофски систем.²¹

Терминот "јога" е дериват од санскритскиот корен *yuj*, кој се чита *jūh* или *jūg*, а значи "составува", "сврзува", "задемува", со значење на "соединува", "обединува", "станува едно" (при што му е додаден суфиксот *ghan*, кој значи "дополна, дополнување").²² Во таа смисла, терминот *joḡa* значи "спој", "спојување", "соединување", а придавката *joḡi* (yogī) означува "споен", "составен", "приклучен", "обединет", "здружен".

Санскритскиот збор *joḡa* најнапред значел "запрега". Како таков тој се употребува во ведските текстови, каде што во кочијата на богот Индра или на богот Сурја (Сонце) се впрегнати коњи, кои божествениот кочијаш ги управува со силна рака. Овие коњи се наречени *jūkīna*, т.е. "дисциплинирани, контролирани"; истовремено, се дава толкување дека со овој термин се означуваат "поврзани, контролирани" движења на спонтаната активност на дивните животни. Всушност, тој покажува дека честото наведено толкување на коренот *yuj* во смисла на "(дрвен) јарем" (*jugum*) не е точна аналогија меѓу двата слични индоевропски (индиски и латински) поими, зашто терминот *joḡa* во староиндиските текстови никогаш не се користи за соодветно парче дрво, туку се однесува секогаш на брзите, недисциплинирани животни, со тоа иницирајќи дека во случајот на оваа психосоматска активност станува збор за духовна, морална дисциплинираност. Зборот *joḡa* потекнува од сфаќањето на

²¹ Вакво поопстојно историско и проблемско прикажување на определбата и на целта на јогата донесуваме и во магистерскиот труд "Филозофските основи на јогата", односно во книгите "Теориски основи на јогата" и "Философија на јогата", така што овдека можевме да се повикаме на спознанијата изнесени таму, но дефиницијата на смислата и на задачите на јогата е толку суштествена за целината на јогиската активност и потребна за разбирање на нејзината етичка димензија, што ја претставуваме и во оваа дисертација, како составен дел од процесот на продлабоченото истражување на духовните димензии на јогата.

²² Коренот за овој толку многу употребуван збор етимолошки е ероден со латинскиот глагол *jungo, jungere* (во значење: "впрегнување, сврзување, соединување"), односно со латинскиот збор *jugum* ("јарем", "со кој нештата се поврзуваат"), со францускиот збор *joindre* и со англискиот збор *yoke* (со исто значење на "јарем", како поврзување, спојување, соединување).

методот употребен за да се контролира психичкиот живот (како што "запрегата" е средство за насочување на движењето на животното). Тоа значи дека јогата не е секоја, која и да било интелектуална активност или насочен психички процес. Во ведека смисла, јогата се студии, соодветни молитви и религиозна практика, во сообразен простор и со точно определени движења, зборови и мисли на свештениците и на верниците, на посветениците на оваа благородна активност.²³

Подоцна, зборот *jōga* во индискиот духовен свет, особено по појавата на будизмот неколку векови пред нашата ера, почна нагласено да укажува на *индивидуалноста* на активността која се именува со овој термин, значи на нешто спротивно од колективното. Јога станува сложена практика, заснована врз една теорија, односно со тој термин се именува школа или учење за еден од патингата кои водат кон самоослободување на човекот.²⁴

Јога, всушност, претставува метод, *пати* на собирање, на "спрегнување", на поврзување, на обединување на распарченото, разединетото, на разделеното суштествување. Таа е своевидна делотворна терапија против распарченоста на личноста, како на физички, така и на психички план. Големата цел на јогата е воспоставување органско *единство* на личноста, изградба на хармонија меѓу нејзините физички, психички и морални димензии, особено нејзино *самосознание, вклопување и поврзување во целиноста на светтој*. Споредено со постарите антрополошки и метафизички идеали, се работи за воспоставувањето на едноста на микрокосмосот со макрокосмосот.

Иквараќарја Брамаќари во својата "Расправа за Кралската јога" вели дека јогата може да се дефинира како "спознание на рамнотежата меѓу макрокосмосот и микрокосмосот, меѓу позитивното и негативното", како "пасивна фаза на просветлување, а потоа активна форма на остварување на рамнотежа меѓу индивидуалното Јас и универзалното Јас или Сејас".²⁵ Слична определба даваат и Жилпен Гондрио и Жозеф Девондел, според кои во јогата, кога телото ќе се стави под јарем на духот, се остварува единство меѓу

²³ Види *Upanishads du Yoga*, Paris, 1974, pp. 11-12.

²⁴ Во оваа смисла, јогата имаше шанса да се издери и изгради како посебна религија, но сепак останала во рамките на опитите идеи на хиндуизмот, како сочува силна автономност, слично на многуте секти кои се именуваат како браманистички, а застапуваат ставови дури спротивни од централниот тек на оваа и денес силна религиозна традиција. Види *Upanishads du Yoga*, op. cit., p. 12.

²⁵ Içvaraçarya Brahmachari, *Traité de Royal Yoga* (Raja Yoga), Paris, [s.a.], p. 6.

создаденото - и Творецот ранирен низ Космосот, како и рамнотежа на микрокосмосот во себеси како Јас.²⁶

Според повеќе толкувања, врз основа на изворниот индиски став за овој вид активност, поимот *јога* сведочи за религиозната насоченост на јогинот за реализација на неговата поврзаност со божеството, за *напор* да се оствари единство со него. Бидејќи спознанието на божеството може да се спроведува на разни начини, постојат различни јоги, приспособени кон склоностите на оние кои го бараат таквото специфично спознание (затоа и има различни јоги, како што се Јогите Раџа, Кундалини, Карма, Бакти, Џнана и др.). На Запад, пак, под *јога* обично се подразбира јогата Хата, која се базира врз физички вежби (асани) проследени со вежби за дишење (пранајама), иако во Индија на таа "физичка" јога се гледа само како на подготвителна фаза за духовните форми на јога, коишто се изведуваат со разни медитативни техники.²⁷

Современиот индиски филозоф Сарвенали Радакришнан пишува дека во првичните индиски филозофски текстови (Упанишади и Бхагавад гита) се сметало дека душата (атман) во нејзината светска, грешна и несреќна состојба живее одделена и отуѓена од Врховната душа (Брахман) и дека коренот на сите човечки гревови и страдања лежи во таа разединетост и разделеност. За да се постигне ослободување (*мокша*) од грижите и грешноста, треба да се оствари духовно *обединување*, свест за двојство во едноста и за едноста во двојството, односно - *јога*. Но, укажува Радакришнан, кај Патанџали, којшто го сметаат за "татко на јогата", таа не значела такво единство, туку само *напор*, силно настојување во барањето на нашето трансцендентално Јас, така што, под негово влијание, овој поим почнал да се употребува за означување на системот за совладување на сетилата и на интелектот. Јогата е синоним и за силната концентрација на свеста во медитацијата, но сепак овој термин почесто се употребува за да го означи патот за нејзино постигнување. Следствено, вели Радакришнан, иако во разни индиски постари дела со поимот *јога* се означува и најголемата моќ на божеството, кај Патанџали и по него јогата стана *методски напор за постигнување совршенство* со помош на контролата на разни елементи од човечката природа, и телесни и душевни. Верувајќи дека физичкото тело, активноста на волјата и разумот мораат да се

²⁶ Види J. Tondriau - J. Devondel, *Le guide du Yoga*, Marabout, Verviers, 1979, p. 14.

²⁷ *Енциклопедичен речник на изјочнијта мџорости*, Софија, 1996, стр. 222-223.

доведаат *иоу контроли*. Патанџали го истакнува значењето на *вежбиите*, чија задача е човекот да го излечат од неспокојство и да го ослободат од нечистотија, а тоа пред сè се однесува на физичката димензија на нашето постоење. Откако овие вежби ќе ја зголемат виталноста, ќе ја продолжат младоста и ќе доведат до долговечност на личноста, тие треба да се употребат за постигање на нејзина духовна слобода.²⁸

Ги Лекуфлер ја наведува следната дефиниција од англискиот филозоф Ернест Вуд, познат проучувач на јогата: "Практичната јога може да биде наречена пат кон здравјето во пет точки, бидејќи таа го учи човекот како да се однесува (1) кон своето тело, (2) кон своите емоции и (3) кон својот дух, и како да ја одгледува (4) својата етичка природа и (5) својата духовна природа, за да оствари *совршена хармонија* меѓу овие различни елементи". Самниот Лекуфлер ја дава оваа дефиниција на јогата: "Јогата е уметност на живеењето - и се однесува на целосниот човек... Целта на јогата е повторно создавање, остварување на хармонично единство на сите човечки способности. Од совршената духовна и ментална рамнотежа произлегува *владеење над себеси*, една активна, здрава, јасновидна и благородна моќ".²⁹ Ова значење на повторно остварено единство експлицитно го истакнува прочуениот современ јогин Свами Махешварананда: "Јога не значи соединување, туку *повторно соединување* - доаѓаме, стигнуваме таму од каде што потекнуваме".³⁰

Јогата како систем на психо-физиолошки тренинг, чија цел, пак, е откривање на мистичната свест, ја определува Џејмс Хевит. "Зборот *јога* значи соединување или идентификација... Соединувањето на индивидуалната душа (атман) и на универзалната душа (Брахман) е блажено и неискажливо искуство".³¹

Селваријан Јесудијан, автор на многу книги за јога, особено од аспектот на нејзината медицинска улога, пишува: "Кога станувам едно со природата, кога се поистоветувам со моќните природни сили, можам слободно да кажам: Природата, тоа сум Јас. Тогаш лечењето станува самолечење. Тогаш значи дека сум станал господар на природата, природата е "под мојот јарем".

²⁸ S. Radakrišnan, *Indijska filozofija*, II, Beograd, 1964, str. 261.

²⁹ Guy Lescoullair, *Le Yoga - santé totale pour tous*, Paris, 1963, p. 19, 17 (подвл. С.П.)

³⁰ Paramhans Swami Maheshwarananda, *Susreti s yogijem*, I, Novi Sad, 1988, str. 100.

³¹ J. Hewitt, *Yoga*, New York, 1979, p. 12-13.

Зборот *joga* значи јарем. Името на секој систем на јога укажува на тоа дека човекот нешто ства под свој јарем, дека *завладува со што*.³²

Јасмина Пуљо дава поисторјно историско објаснување на поимот *joga*. Таа укажува дека прочуениот индиски граматичар Панини од IV век пред н.е. дал три значења на изразот јога: *samyoga* (единство), *samyamana* (врска) и *samadhi* (идентификација), т.е. претонување на индивидуалното во тоталното. Исто толку познат философ и поет Вјаса (Vyasa) поимите реинтеграција (*yoga*) и идентификација (*samadhi*) ги зема како синоними, додека во толкувањата на Веданта, *joga* значи "највисоко остварување". Вишну пурана смислата на јогата ја објаснува како исклучителна наклонетост на духот, проследена со активна желба да се запознае своето Јас, којшто води кон единство со Принципот. Патанџали сметал дека со помош на јогата се запира талкањето на мислата. Ако успее во тоа, јогинот останува во самиот себеси, ако не, неговото Јас станува мисла која талка и поради тоа постојано се оддалечува од "вистинското постоење". Затоа Пуљо јогата ја определува како "единство и соединување", што во преносна смисла означува: "единство на индивидуалното со универзалното, на микрокосмосот со макрокосмосот, на конечното со бесконечното".³³

"Дали јогата е филозофија?" - се прашува ориенталистот Жилиен Тондрио и одговара: "Не. Дали е религија? Не. Дали нејзина содржина се окултизам, спиритуализам, хиџотизам или будизам пренособен за парискиот дух? Ни тоа не!... Јогата е, пред сè, *начин на живеење*."³⁴

Затоа големиот јогин Шри Ауробиндо ќе каже: "*Својот живој е јога*".³⁵

И за еден од најактивните јогини на денешницата, Свами Сатјананда Сарасвати, основач на Бихарската школа на јога: "Јогата е наука и уметност на живеење".³⁶

Всушност, јогата е *пати кон самостојност*, кое се реализира низ спознавање на себеси. Како што укажавме, нејзината природа е индивидуалистич-

³² Yesudian, *Joga i samolećenje*, во книгата Yesudian - Paich, *Joga i sudhina*, Sr. Karlovcí, str. 21.

³³ Jasmina Puljo, *Yoga*, Beograd, 1971, str. 12.

³⁴ *Le Yoga*, Marabout Flash, Verviers, 1977, p. 13. Авторот на оваа популарна цевна книга Жилиен Тондрио бил доктор по филозофија и по историја, соработник на УНЕСКО, автор на многу дела за ориенталната мисла; загинал на едно од своите патувања во Индија, кога авионот се урнал на Мон Блан во 1966 година.

³⁵ Според S.M. Hamsananda Sarasvati, *Le Yoga de la Vie pratique*, Paris, 1977, p. 9 (подвд. С.П.).

³⁶ Satyananda Paramahansa, *Yoga i mladi*, Beograd, 1989, str. 13.

ка - таа е отворена најнапред кон прашањето на активноста на човекот, во практиката бара од секој свој приврзаник дејствување, а во целите најмногу е насочена кон придобивките кои се однесуваат на индивидуата. Јогата претставува обединување на сите елементи на човечкото суштествување во една целост - таа ги обединува Духот, Душата и Телото на човекот, т.е. таа е свртена кон целината на заедничкото дејствување на разумот (интелектуално-психичко-моралната сфера), на емоционално-вегетативниот систем и на коскено-мускулниот систем на човекот. Во таа смисла, јогата е пат кон усовршување на човекот, поточно доктрина за неговото *самоусовршување* и за методите на таа *самоактивност*.³⁷

Пиз јогата се манифестира високиот морал, скетската дисциплина, воздржаноста што јогинот си ги наметнува себеси за да го прочисти духот и да постигне висока интелигенција и моќ. За сите Индуси, материјата е корен на незнаењето и страдањето, затоа јогата настојува да ја ослободи душата од сетилните појави и од телесното врзување. Таа претставува многу сериозен обид да се постигне *просветлување во штекој на живојшот*, односно спас во текот на една егзистенција од сите гревови од поранешните инкарнации.

Во порационална смисла, "јогата е достигнување на *хармонија во себеси и со штекој ште не окружува*".³⁸

Затоа јогата е популарен, многу стар, но, истовремено, вечно млад филозофски, етички и активистички систем.

Филозофијата и етиката на јогата истакнуваат дека достигнувањето и одржувањето на добри душевни состојби се постигнува со самосовладување на желбите, односно како резултат на живеењето со добродетели и на напорот за постигнување на постојаност и напредување на мислите преку прочистување, воздржување и севкупно спознавање. Затоа јогата, покрај искуството во нејзините практични димензии и спознаието на нејзините идеи и цели, бара од оној кој неа ја практикува над *се позитивен став и издржливост*. Тоа е пат за јакнење на духот и телото, за реинтеграција и собирање на раскинатата личност, кој води кон подобрување на здравјето, ефикасност на дејствувањето, животен оптимизам и отвореност кон животот и луѓето.³⁹

Јогата има големо значење за развивање на психофизичките способности на јогините, односно за решавање на патрупаните проблеми

³⁷ Види Л.И. Тетерников, *Рационалная йога*, Москва, 1992, стр. 3.

³⁸ И.М. Иванов, *Йога и здоровье*, Москва, 1991, стр. 12 (подвл. С.П.).

³⁹ Види Dr. Swami Šankardevananda Sarasvatī, *Yoga i hipertenzija*, Beograd, 1980, str. 3.

коишто произлегуваат од секојдневниот живот, како и за одржување на здравствената состојба на потребно ниво, но и за унапредување на неговиот морален став, како и за формирање на филозофски или религиозен поглед на светот.

Поради тоа постои голем интерес за практикување на јогата денес во светот. Поврзана со шансата да помогне во унапредувањето на условите на живеењето и на работењето, во подобрувањето на психичките состојби на индивидуата и на меѓучовечките односи, во решавањето на многу од патрципалните проблеми пред човекот, во избегнувањето на стресните ситуации, во надминувањето на страдањата кои се продукт на современата егзистенција - за јогата се определуваат и неа ја одбираат многумина како единствен, или како сериозен, или како дополнителен начин на справување со проблемите и со решавањето на последиците од животот, од социјалните и од личните околности на постоењето.

Од прегледот на големата литература за јога и од испитувањето на богатата практика на современата јога, може да се забележи дека нејзините цели можат да бидат филозофски, религиозни, етички и психолошко-егзистенцијални. Всушност, тие зависат од смислата на човечката егзистенција во времето во коешто се спроведува јогата, од начините што јогата ги предлага за да бидат решавани проблемите, и од надежите и амбицијата на личностите кои неа ја изведуваат.

Сите тие цели имаат своја длабока заснованост и суштинска определба во сознанието дека постои *болка во светот* и дека човек треба сè да стори за да ги надмине постојните страдања, тешкотии и проблеми, за да почне да живее разумно, убаво, во спокојство и хармонија, за да постигне *ослободување* од сите негативни влијанија на биолошкиот и социјалниот живот. Секоја поставена цел на јогата има своја разработена основа, свој пристап кон општиот предмет на проучување и свој одреден пат кој води кон целта (кон многубројните нејзини цели) - како и разработена програма за одење до целта и за надминување на пречките коишто би се пројавиле на патот што води кон таа цел. За реализација на различните цели на јогатата постојат разни системи на спознание и на вежбање, но за сите важи еден строг *кодекс за постојување* со детално определени правила.

Филозофската димензија на јогата ги поставува познатите прашањата што вековно го инспирираат човекот: *Кој сум? Од каде доаѓам? Зошто постојам? Каде одам?* Односно, го поттикнува неуморно да трага по

вистината. На јогата научно-истражувачки ѝ пристапува секој оној кој во значајните видови човечка активност на кое било поле гледа шанса и потреба подобро да ја спознае човечката природа и мотивите на човекот за различно однесување, како и резултатите кои можат да помогнат во изградбата на поцелосен и поефикасен живот на луѓето.

Етичката цел на јогата е дефинитивно насочена кон афирмација и разбудување на *блигородните* (како што велат Индусите, "правилните") мотиви и начини на постанување. Јогата не е ретка според тоа што во претпоставките и условите за свое изведување ги има вградено моралните правила, но *е еден од навистина рејкините системи што ги создало човештвојто кој својто сироведување го условува со високиите етички цели на почитување и чување на орудиот и на самоконтрола на човекој.*

Затоа за јогата етичките цели се претпоставка и за неа самата, и за доаѓањето до посакуваните резултати, и за живеењето воопшто.

Бидејќи човекот не е задоволен од својот интелект, од расудувачката машина што ни донесува недоволни одговори на обичните и на суштинските прашања, како што се: *Која е целта на нашиот живот? Зошто постојам? Каде ќе одам? Дали физичката смрт значи крај?* и сл. - нови одговори тој може да најде во одговорите на тие прашања што ги даде мудреците или видовитите јогини. Тие не се откажувале од интелектуалното учење и своите главни спознанија ги добивале во јогските експерименти. Но, исто така, тие не се плашеле од непознатото, од неограничениот извор на мудроста и спознанието, добисни во тишина, за време на часовите минати во трансцендентална медитација, односно во контемплација, кога умот и интелектот престануваат да функционираат онака како што ние на Запад претпоставуваме дека единствено работат. Јогата изворно е религиозна. Таа сака да кажат дека бараното спознание за вистината или за Бога доаѓа кога умот и сетилата се смирени.⁴⁰ Оттука следуваат и други прашања: *Дали Бог постои? Која е смислата на животојто? Како да најдам смис?* Кога човек така ја открива Апсолутна вистината, тој доаѓа лице в лице со нешто што поради својата природа е вечно и совршено.

Најголемите човечки анксиозности доаѓаат од постојаното страдање и трепет, од стравот од смртта и од болеста, од несполнетите желби и непрекинатите јанси. Индиската теорија на инкарнацијата е резултат на искрените

⁴⁰ Swami Vishnudevananda, *The Complete Illustrated Book of Yoga*, New York, 1972, p. 2.

надежи, објаснувањето и решение за овој кошмар од психички конвулзии да се најде во природата на човечкото постоење. Целта на животот е да се ослободиме од смрт, болка, тага, старост, болест, да се ослободиме од повторно раѓање и престој на светот исполнет со страдање. Религиозниот правец во јогата упатува кон догми со верба дека постојат методи за достигнување на таква состојба во истрајниот јогин, во која тој ќе ја види и ќе го освои спознанието за природата на сопствената вечна и бесмртна душа. Тие сметаат дека јогата дава практичен метод за откривање на Вистината. Таа може да се спознае кога човекот ќе ги трансцендира сетилата и кога умот, интелектот ќе престанат да функционираат. Целта на јогиската практика е да ја достигнеме вистината во мигот кога индивидуалната душа се идентифицира себеси со највисоката душа или Бог.

Јогата има голем придонес за подобрувањето на психичката и физичката здравствена состојба на луѓето. Затоа и на Исток многу ја спроведуваат, затоа и на Запад сè повеќе се практикува со цел да се надминат болните состојби, да се зацврсти телото и психата преку разни вежби и медитација. Современиот човек, кој многу е заинтересиран за своето здравје, во јогата најде еден од главните помошни методи и патништа за подобрување на здравствената состојба. Методите и техниките на јогата - асаните, пранајамата, бандите, мудрите и другите јоги вежби, како и исхраната и живеењето во духот на јогата, имаат големо значење за здравствената и вкупната состојба на оној што ги практикува. Со разните положби на телото крвта се доведува до разни делови на телото, а со тоа доаѓа до реанимација на тие делови, до нивна подобра исхрана и до подобрување на општата здравствена состојба. Разни видови јогински положби асани делуваат врз одредени органи преку истегнувањето, собирањето на мускулатурата, преку забрзувањето на циркулацијата на крвта во кардиоваскуларниот систем. Разните видови на релаксација и медитација кај јогинот доведуваат до смирување на тие органи.⁴¹

Оригиналниот систем на јога, оној на Патанџали, е доста херметичен, истакнува Гиј Лекуфлер⁴², и опфаќа само неколку видови јога, додека од

⁴¹ Постојат многу книги кои и теориски и практично, со конкретни вежби и историско искуство зборуваат за лечебната функција на јогата и нудат решенија - и за општата состојба на здравјето на телото, и за поправањето на функционирањето на одделни органи, и за лечењето на одделни болести. Таква е, на пример, книгата од тројца автори од различни култури L. Liddel - Narayani - G. Rabinovitch, *Joga - put do zdravlja*, Ljubljana - Zagreb, 1991.

⁴² Guy Lescouffair, *Le Yoga - santé totale pour tous*, Ottawa, 1963, p. 17.

седумнаесетте јоги системи изложени во Бхагават гита, десетина се практикуваат по целиот свет и денес се сметаат за најважни.⁴³ Сите овие видови јога имаат свој предмет на проучување и дејствување, некои од нив и посебни цели, но општите цели на јогата остануваат присутни во сите нив, така што може да се каже дека барањето самоостварување, совршенство (*samādhi*) преку јогата се постигнува на различни начини, но дека *naiṭhoī* - како смисла на јогата - и јогскиот *морал* се единствени духовни и практични димензии на активноста на индивидуата во јогата.

⁴³ Најзначајните видови јога, заедно со нивните етички аспекти, ги прикажуваме во вториот оддел од II дел од дисертацијата.

ШЕСТ УЧЕЊА НА ВЕДАНТСКАТА ФИЛОЗОФИЈА

Во последниве два века Запад прави напори да ги зголеми спознанијата за универзалната човечка историја, култура и филозофија. Денес дури главната насоченост на етичките истражувања и на етичкото образование во светот претставува *универзалната етика*, како израз на богатството на духовните и моралните настојувања и вредности на човечкиот род низ историјата и на сите простори на Земјата.

Во тие рамки спаѓа и запознавањето со филозофската димензија на јогата, како и со целата индиска и друга источна филозофија. Таквата програма настојува да ја разбие темнината на непознавањето на иденте од Исток.⁴⁴ Потребно ни е познавањето на богатството и на реалноста на источниот, специјално на индискиот дух, зашто таа исклучително богата филозофска и етичка мисла може да нè поттикне на поадекватна согледба на значењето на филозофските и етички истражувања и за нов приод кон етичката практика, вреднување и нормирање. Индиската етика е "негација на моќта и на господарството над луѓето". Нејзини идеали се "смиреност, љубов, братство" и како таква таа нè подучува за сериозноста на човековото поведение и за нужноста од благонаклонетост на неговиот однос кон другите луѓе.⁴⁵

Без запознавањето со филозофските и етичките димензии на јогата, нашите сознанија за неа ќе бидат само делумни, сознајно нецелосни и вредносно непотполни. Во современиот свет, јогата е прифатен и широко распространет метод за вежбање и подобрување на здравјето, кој дава корисни резултати. Но, јогата е и *целосен систем на живеење и мислење*, таа е начин на однос кон светот и животот, форма на филозофирање, вид на етика, исклучително духовно и морално водење на егзистенцијата. Во јогата дејствена страна е многу блиска до нејзината интелектуална димензија, во неа идеите и акцијата се непосредно поврзани - тоа е, впрочем, карактеристика на сета источна мисла. На Исток филозофирањето служи за формулирање на

⁴⁴ Vilhelm Halbfas, "Isključenje Indije iz istorije filozofije", *Kulture Istoka*, br. 29, str. 28-29.

⁴⁵ Види Vuko Pavićević, "Etički sistem budizma i njegov etički značaj", *Filosofija*, Beograd, 1970, br. 1, str. 68.

животни определби, кај кои дејствувањето и мислењето се едно, неразделно, служат за една цел, не се разбени како што е тоа често случај во западната егзистенција, каде што мислењето и активноста се две разделени страни на човечкото постоење. Во Јогата физичкото, психичкото и моралното се едно. Јогата е суштествено единство на мислата и активизмот. Јогата, всушност, е една значајна филозофија и етика, една од најзначајните форми на индиската мудрост.

Во целото богатство на индиската мисла, јогата спаѓа во браманстичките (ведантските) филозофии, таа е еден од шесте големи системи на браманстичката мисла, кои се *асџика*, со значење "оние кои веруваат" (а не "оние кои отфрлуваат", какви што се системите *насиџика* на червака, на цаннизмот и на будизмот). Станува збор за оние мисловни ориентации кои ја прифаќаат непогрешливоста на Ведите како свети списи и кастинската социјална организација, поточно духовната надреденост на браманите како нивни толкувачи. Во овие шест поврзани типови мислења, покрај Јога, спаѓаат и системите Нјаја, Ваишеника, Самкја, Пурва-миманса и Веданта.⁴⁶

Шесте браманстички системи носат заедничко име *даршани*. Тој термин доаѓа од санскритскиот корен *орши*, којшто значи "гледа", "види", "виѓава", т.е. "поглед" или "светоглед".

За секоја од даршаните постои една книга, *суџра* (*sutra*), како теоретски прирачник, во кој се сконцентрирани погледите за таа мисловна целина. Во текот на историјата, тие прирачници се проследени со голем број коментари, кои помагаат да бидат разбрани. Сите овие основни текстови настанале многу одамна, некои и неколку стотици години пред новата ера, но и до денес ја имаат задржано својата духовна валидноост.

Сите шест системи на браманстичката (хинду, ведантска) филозофија се поврзани во една духовна целост. Тие не се дисциплини во класична смисла

⁴⁶ Овие системи целосно ги прикажува Савернали Радакришнан во III дел од својата *Историја на индиската филозофија* (Види S. Radakrishnan, *Indijska filozofija*, II, op. cit. str. 19 и н.); за нив види и кај Чедомил Велачиќ во неговото дело *Филозофиите на источноите народи* (Књ. I: *Indijska filozofija i odbrani tekstovi*, Zagreb, 1958, str. 184 и н.), кај Рада Ивковиќ, во нејзиниот *Преглед на индиската филозофија* (Зagreб, 1981, стр. 320-440), кај М. Хиријана во неговите *Основи на индиската филозофија* (Зagreб, 1980, стр. 186 и н.), кај италијанскиот филозоф Џузепе Тучи во неговата *Историја на индиската филозофија* (Белград, 1982, стр. 90 и н.) и кај американскиот филозоф и културолог Вил Дурант во неговата позната книга *Источни цивилизации* (Белград, 1995, стр. 534 и н.). На македонски јазик ваков преглед има во книгата на Џон Колер *Ориентални филозофии* (Скопје, Зумирес, 1996, стр. 45-81).

на западната филозофија, но се *филозофски целини* по себе, кои вклучуваат методолошки приод, разработка на духовните содржини, етички консеквенции и препораки - а сите заедно спаѓаат во еден ист или сличен духовен свет, кого го градат не противставено, туку заеднички придонесувајќи кон неговата поцелосна градба, како различни моќи сосредоточени кон една цел. При тоа секоја од овие шест даршани има свој покарактеристичен пристап и позиција на погледи, кои нејзе ѝ обезбедуваат посебноет и ѝ даваат смисла на заокружен поглед на светот. Секоја даршана може по себе да ги исполни задачите на филозофското мислење на нејзините поклоници, но заради единствената насоченост на овие шест филозофски системи тие сочинуваат и една целост - која може со еден термин да се означи како браманистичка (ведантска) филозофија.

Така, од даршаните, Нјаја предимно настапува расправајќи за методот. Ваишешика истражувајќи ја материјалната структура на светот, Пурва-миманса дава слика на магискиот пристап кон светот, Веданта целина на согледбата врз основа на овие браманистички погледи. Самкја претставува систем на набројување и истражување на комплексната низа на egzистентните фактори, а Јога е вештина на самоспознањето како практична етика.

Нјаја и Ваишешика

Во системот *Нјаја* (Nyāya, што значи "метод", "правило", "аргумент", "логичка постапка") основно дело е "Нјаја-сутра" од Гаутама. Нјаја е логика, начин на водење на умот кон заклучокот. Иако и во овој систем крајната цел е достигнување на *тирвана*, која би требало да се оствари со јасно и доследно размислување, така што и овој систем доследно филозофски *завршува со етички цели и насочување*, овде сепак е позначајно изложувањето на принципите на аргументирањето, на вештината на расправањето и набројувањето на грешките во мислењето.⁴⁷ Во Нјаја, на знаењето и на мислата се гледа како на прагматично орудије на луѓето за да дојдат до успешна акција. Затоа за најголема заслуга на Гаутама се смета тоа што создал таков органон за истражување и богат филозофски речник.

⁴⁷ Станува збор за сложена логичка размисла, во форма на силогизмот, кој овде има пет искази - четири премиси и заклучок, односно: теорема, резон, главна премиса, споредна премиса и заклучок. Првите два искази се подготвување за вистинското заклучување, кое се добива со другите три искази.

И тука мисловната активност служи за разрешување на животните, односно етичките прашања. Целта е страдањето, раѓањето, дејноста (онеседнатоста со професијата), погрешките и заблудите постојано да почнат да се доукинуваат - и тоа според обратниот редослед од набројаниот, што сето води кон ослободување, односно кон разрешување на неавтентичноста на егзистенцијата ("битие-во-светот", *анаварга*).⁴⁸

Системот *Ваишешики* (*Vaiśeṣika*, во значење "спецификација", "разлучување", "категоризираност"), со основното дело "Ваишешика-сутра" од Канада, е разработка на атомистичката теорија во хинду филозофијата. Името на системот доаѓа од терминот *ваишешиа*, кој значи "особеност". Според Канада, светот е исполнет со многубројни нешта. Сите тие се комбинација од атоми и имаат своја карактеристика. Формите се менуваат, но атомите остануваат неуништиви. Постојат само атомите и празнината. Атомите се движат со помош на безличната сила или закон *аоршиџа* ("невидлив"), со кој на светот му се дава единство и ред.

Смислата на етичкиот анажман согледан од позициите на оваа даршана е искажан во овој коментар од Канада: "Кога не би постоел однос на последица и причина (во целосно реалитетска смисла), тогаш не би имало ни склоности нигу несклоности кон дејствување, а без (творечките) настроености светот би бил инертен. Затоа, дејност не може да има без сознание дека таа е средство да го постигнеме она што го посакуваме."⁴⁹

Миманса и Ведантџа

Во даршаната *Пурва-миманса* (*Pūrva-mīmāṃsā*) главно дело е "Миманса-сутра" од Ѓанмини. Овој систем е најмалку познат и најневлијателен помеѓу шесте браманистички филозофии. По стандардниот редослед доаѓајќи по системот на Јога. Во оригиналната перспектива имајќи доста елементи на магија и мистицизам, Миманса е помалку филозофија отколку религија; таа даршана е реакција против безбожните доктрини на филозофите - велат, како Канада - кои, иако го признаваат авторитет на Ведите, веушноет него го застапуваат со целосна предаденост. Според Ѓанмини, човечкиот ум е премногу слаб инструмент за да ги решава проблемите на метафизиката и на те-

⁴⁸ Види Čedomil Veljačić - Rada Iveković, *Indijska i iranska etika*, Sarajevo, 1980, str. 298.

⁴⁹ Цитирано во *ibid.*, str. 305.

ологијата. Разумот е блудница која ја задоволува секоја желба и затоа не ни ја дава вистината ниту вистинската наука, туку една сопствена рационализирана сензуалност и горделивост. Затоа за овој мислител патот до мудроста и спокојството не води низ празните лавиринти на логиката, туку преку скромното прифаќање на традицијата. Пурва-миманса претставува систематски разработена теорија за ритуалните должности и метод за проучување на светите текстови Веди со целосна предаденост кон нив. Бидејќи е формалистичка школа, оваа даршана сепак дала значаен придонес во развојот на индиската мисла и логика.

Во своите коментари кон ова даршана, прочуениот индиски филозоф Шанкара со префинета анализа укажува на етичката димензија на човечкото дејствување, кое не може да биде само спознание на Бога, туку и извршување на должноста (*дарма*), како разлика помеѓу трајниот објект на спознанието каков што е Брахман и конкретното на човековото дело.⁵⁰

Терминот *Vedānta* (Vedānta, "завршеток на Ведите") најнапред претставувал друго име за Упанишадите, односно ги означувал нив, а денес се користи за да се именува оној филозофски систем кој ја дава логичката структура и поддршка на основната доктрина на Упанишадите - дека Бог (Брахман) и човечката душа (атман) се *eono*. Основниот текст за оваа даршана е "Брахма-сутра", 555 афоризми изразени со мнемотехнички стил, де то коешто му се припишува на Бадарајана, кого го идентифицираат со Вјаса, митскиот автор на најпознатиот индиски еп "Махабхарата". Највалидни коментари на Ведантите има направено еден од најголемите индиски филозофи Шанкара (Shankara, 788-820), кој на хиндуизмот повторно му го обезбеди местото на најзначајна мисловна тенденција во Индија. Шанкара го прифаќа неприкосновениот авторитет на Ведите како божествено откровение и за нив бара докази во искуството и во разумот. Но, тој не верува дека за тоа е доволен разумот, во чија сила и улога луѓето имаат премногу доверба. Исто како и Ѓанмини, и тој покажува дека разумот може да најде аргумент за секој став, дури и за спротивните. Резултат на тоа е скептицизам, кој ја слабеет силата на карактерот и ги поткопува вредностите на животот. Според Шанкара, нам не ни е потребна логика, туку *созлеобба*, способност веднаш да го сфатиме и различиме суштественото од релевантното, вечното од привременото, целото од делот. Затоа филозофијата значи подготвеност да се набљудува, распрашува и

⁵⁰ Види *ibid.*, стр. 343.

мисли заради разбирање, а не заради некои илузорни (замислени) нешта, заради богатство или заради моќ. Таа претставува повлекување на духот од сите возбуди, предубедувања и плодови на акција. Исто така, филозофот треба да се здобие со способност за самовоздржување, трпение и смиреност, тој мора да научи да живее над физичките искушенија и материјалните грижи. Конечно, во неговата дуна мора да гори желбата кон *мокша* (ослободување од незнаењето, "крајно ослободување"), кон крајот на секоја свест за некое посебно Јаство, кон блажено вивање во Брахман, кој е полн со разбирање, базичен елемент на бесконечното единство. Со еден збор, не е потребна толку логиката на разумот, колку прочистување и продлабочување на дисциплината на душата. Така во Веданта *сикхаина сџанува логика на егзистенцијата*.

Еве како изгледаат неколку морални совети дадени во системот на Веданта. Овие препораки се искажани од коментаторот Рамануџа (1017-1137):

"На човек му е вродена склоноста кон љубов, зашто Бог и самиот е конкретна љубов.

Напуштањето на (морално сомнителни) дела, а исто така и на дела кои потекнуваат од (заинтересираната) желба, се наречува откажување, кое е суштествен белег на оној кој се стреми кон религиозно усовршување.

Треба да се негуваат добродетелите на трајна смиреност, преданост, задоволство, толеранција и прибраност.

Ученоста е добра, но и таа треба да биде напуштена на некој степен од духовниот развиток и да се усвои становиштето на дете - тој став е лишен од надуеност (таштина) и дрскост.

Самоконтрола (обузданост) на зборувањето е исто така знаење, како и побожноста на онаа личност која заради таквиот белег се нареку *мунџи* (стивнат мудрец)."⁵¹

Самкја и Јоџа

Системот *Самкја* (*Sāṃkhya*, терминот најверојатно е земен од истоимениот збор, кој значи "број", "сметане", "набројување") го основал мудрецот Кашипа, за кого се смета дека е постар од Буда. Неговите погледи, каде што за прв пат е изложено учењето за целосна независност и слобода на човечки-

⁵¹ Цитирано во *ibid.*, стр. 367.

от ум, за неговата доверба во своите сопствени сили, многумина го сметаат за најзначаен индиски филозофски систем. Главно дело на оваа даршана е "Самкја-карика" од Инваракришна од III век на н.е. Кашила заночнува со констатацијата дека крајната цел на човекот е целосно престанување на болката. Но, страдањата не можат да се избегнат само со физички средства. Името на овој систем произлегува од набројувањето на 25 реалности (*talva*, "такво"), кои, според Кашила, го сочинуваат светот - почнувајќи од првата материја (*пракрити*), која, како "принцип на природата", низ своите творечки и еволуционни сили (*гуни*) ја произведува интелигенцијата, од која произлегуваат петте внатрешни сетила, на кои им соодветствуваат петте надворешни органи на сетилата, на пет органи на дејствувањето и пет груби елементи на надворешниот свет (етер, воздух итн.). Крајната, 25-та ваква реалност е свеста (*шуруша*), односно "личност", универзалниот психички принцип, кој ѝ дава здив на душата, ја оживува пракрити и ги разбудува и поттикнува нејзините сили на дејствување. Оваа дуалистичка даршана (во исто време и материјалистичка и идеалистичка) претставува главен индиски еманационистички систем. Според Самкја, страдањата се резултат на фактот што индивидуалното Јас и умот се поврзани со материјата, зафатени од силите на еволуцијата. Од страдањето може да се избега со помош на филозофијата и етиката, како разбирање дека сите болки и тагата, сите разминувања и неспокојства се *маја* (*maya*), илузија, небитна еманација на животот и времето. Човековата заробеност потекнува од забележувањето на разликата меѓу Јас што страда и Свеста, која е имуна, меѓу разбранетата површина и мирната и неизменета основа. Успесите и поразите го вознемируваат човека само додека не разбере дека тие доаѓаат од Свеста: просветлениот човек на нив ќе гледа како непристрасен набљудувач. Душата треба да ја спознае својата независност од нештата и веднаш ќе стане слободна, а со самиот акт на разбирањето ќе избега од заиданата на просторот и времето, од замрсениот и вечен тек на болката и реинкарнацијата.

Самкја е посветена на разрешувањето на "јазлите во срцето", на надминувањето на ограничувањата од животот и од недоволното сознание, коишто го демнат секој незаинтересиран за мислата и моралот. Грите *велики изреки*, кои помагаат во катарактичката етика на "патот на прочистувањето" (*винудхи-марга*), гласат:

- *Таши тивам аси* ("Тоа си ти"), како основно индиско укажување за битноста на другиот за негово постоење и самоспознавање;

- *Ахам брахмасми* ("Јас сум апсолут-Брахмаг"), како основна индиска порака за единството на индивидуата и светската целина;
- *Ајам ашми брахма* ("Оваа душа-атман е Брахман), како основен став за единството на духовниот свет во сите пројавности.⁵²

Даршаната Самкја, покрај Ведантата, е најранирен и највлијателен филозофски систем на Индија. И во погледите на Буда, односно во неговото учење за нирвана е видливо влијанието од Канида. Но, најголемо влијание од системот Самкја е извршено врз даршаната Јога, која се смета за *практичен развојнок на самата Самкја*, односно се мисли дека е изградена врз нејзината теорија и, за да се изрази, се користи со нејзините зборови.⁵³

Даршана *Јога* е четврта по редоследот во оваа низа хиндуистички мисловни системи.⁵⁴ Нејзино најзначајно дело е "Јога-сутра" од Патанџали. Јогата е слична со Самкја според погледот на светот. Двете разлики меѓу нив некои ги гледаат во тоа што во Јогата е воведен поимот за Бог, кој управува со телеологијата (и минува низ различни стадиуми - од првичната рамнодушна присутност тој станал активен помагач во спасението). Исто така, во системот Јога ослободувањето не произлегува само од спознавањето, туку и од целостта на активноста и од личната дисциплина, со кои човек се ослободува од минатото и од последиците на стремежите.⁵⁵ Значи, претпоставките на Јогата се *попрактични*, поактивистички од оние на Самкја. Таа ги воспитува луѓето со практично настојување, со вежбање да дојдат до состојба на целосно и конечно *смирување* на сите ментални модуси и функции. За ова постојат три патишта: очистување, соединување и интелекција, од кои секој е исполнет со етичка смисла и функција.

Според даршаната Јога, во умот има пет стадиуми, кои се сменуваат - вистинско сознание; грешно или измамливо сознание (како кога за школката се мисли дека е сребро); вообразување (припишување реални вредности на

⁵² Цитирано во *ibid.*, str. 322.

⁵³ Вакво удвојување имаме и кај останатите даршани. Даршаната Нјаја и даршаната Ваишешика денес се споени во еден мисловен систем, во кој првата е негово логичко, а втората негово онтолошко учење. Постарата школа Пурва-миманса најчесто се нарекува само Миманса, а за подоцнежната Утар-миманса се користи името Веданта, при што првата во оваа духовна симбиоза претставува изложување на ритуалите, а втората образложување на рационалниот дух на хиндуизмот.

⁵⁴ Редоследот на шесте браманистички системи е ваков: Нјаја, Ваишешика, Самкја, Јога, Миманса и Веданта.

⁵⁵ Ѓ. Туѓи, *Istorija indijske filozofije*, op. cit., str. 100.

непостојани нешта); сон; помнење. Со вежбање треба да се исклучат овие модуси на умот и со тоа да се отеграни онкружувањето (*клевши*) што нив ги потхранува и нè одвлекува од вистинскиот пат, како што се незнаењето, егоизмот, страста, омразата, приврзаноста кон животот. Значи, треба да се спроведе постапно *празнење*, при што за оваа етичка цел е неопходна подготовка во форма на морална дисциплина, аскетизам, воздржување од нанесување зло на кое било живо суштество, почитување на вистината, воздржување од крадење или од помислата тоа да се стори, откажување од сè што не е нужно за одржување на животот, чистота на духот и на телото, рамнодушност кон сè што ќе се случи, неспособност, проучување на светите книги и преданост кон бога. *Етичкиот на јогата се зради врз етичките дела на личноста*. Дури по овие два први моменти во осмостраната (*асџанг*) практика на јогата - кои се нарекуваат *јам* и *нијам*, како два модуса на етичката јогиска самодејност, свртена кон обврските спрема другите и кон моралното самовоспитување и самоконтрола на личноста на јогинот (*јоги*) - следуваат останатите форми на јогиската практика: положби (позиции, ставови) на телото кои се погодни за медитација (*асани*), контрола на дишењето (*пранајама*), што ќе води кон едноставна согледба на нештата (*ипријахара*). Бараното празнење на умот го остваруваат три битни моменти: напорот умот да се сосредоточи врз еден предмет или идеја (*дхарана*), непрекинатата умна насоченост (*дјана*) и апсолутната концентрација (*самади*), во којашто се загубува секое чувство на подвоеност меѓу субјектот и објектот на перцепцијата и се реализира смислата и етичката цел на јогата.

На тој начин се постигнува кулминација, свест за суштествена заемна различност на метапсихичкото Јас и на емпириското Јас и се остварува врвната состојба на *асамирацијата* или на *ниродасамади*, каде што запираат сите ментални функции, но останува функцијата на егзистенцијата и на свеста за неа и највисоките животни цели.⁵⁶

Така во индиската философија, шесте даршани сочинуваат еден *комплексен* идеен систем: *Нјаја* е учење за принципите на логичкото мислење, кои претставуваат основа за правилно разбирање на светот. *Вашиешика* претставува метафизичко учење за атомската структура на светот; нејзина цел е остварување на највисокото добро по пат на сознание на стварноста, односно преку анализа на материјалната супстанција и на нејзините квалитети.

⁵⁶ Види Ѓ. Туџи, *op. cit.*, стр. 101.

Самкја е учење за духот и материјата, која, спротивно од примерот на Ван-шенника, каде што атомите и нивните квалитети се земаат како неменливи, овдека е подложена на непрекинати промени. *Јога* е учење за преобразбата на духот која може да се постигне со *сониствен патор* и примена на разни методи, со цел да се оствари метафизичко ослободување од незнаењето и од страстите, како и соединување со Брахман. *Миманса* е расправа која, потпирајќи се врз принципот на каузалитетот, на ведските ритуали им припишува позитивно дејствување, особено со употреба на светите зборови (мантри); со познавањето на Ведите и со обреди се постигнува ослободување од надмоќноста на боговите. *Ведањџа*, како заклучен систем на Ведите, ги прикажува можноста и патштата на ослободувањето на индивидуалната душа низ перспективата на идеалистичката филозофска визија.

Низ сите шест даршани провејуваат духот и содржините на индиската етика.

ЕТИКАТА НА ЈОГАТА

Индискиот дух во својата историја и филозофија изградил богата етичка слика за човековите односи и однесување, кои зборуваат за специфичното нагласување на етичката димензија на човечкото суштествување.

Етикајта во индискајта мисла и култура

Во најстариот општ социјален документ на Индија - *Законој на Ману* - покрај опишувањето на системот на социјалната хиерархија и односи, се опишуваат и социјалните и политички задачи на секоја од четирите касти: *шудри* (оние кои се способни на општеството и другите луѓе да им служат со мануелна работа), *ваисја* (оние кои со својата интелигенција и вештина служат во земјоделството, трговината, сообраќајот и во занаетчиската работа), *киашири* (оние чиј талент лежи на полето на извршната власт, управата и заштитата - значи владетели и војни) и *брамини* (оние со контемплативни својства, кои духовно се вдахновени и ги вдахновуваат другите).⁵⁷

Изворот на ваквата поделба и припаѓањето на една од четирите касти првин не зависело од човековото потекло, туку од неговите природни способности, коишто се препознавале во целта што *личносјта си ја одбрала* во животот. Тие цели биле етички интонирани:

- *кама* (kama) - желба, т.е. насоченост на животот под владеење на сепилата (степен *шудра*);
- *арјта* (artha) - добивка, т.е. исполнување на желбите, но истовремено и владеење над нив (степен *ваисја*);
- *дарма* (dharma) - самодисциплина, должност, т.е. живот со одговорности и правилно дејствување (степен *киашири*);

⁵⁷ За општествената структура на Индија и за верските и други начела врз кои е организиран кастинскиот систем, види Jeannine Auboyer, *Indija do VIII stoljeća*, Zagreb, 1979, str. 39-48.

- *мокша* (moksha) - ослободување, самоослободување, т.е. духовен живот и верска поука (степен *браман*).

Тие кастри му служат на човештвото со *шлоки*, или со *умој*, или со *силата на волјата*, или со *духови*. Тие четири фази соодветствуваат на вечните *гуни* или квалитети на природата, како што се *тамас* (тромост, бавност, завлеченост, маса), *раџас* (дејствување и ширење, или енергија) и *сајва* (интелигенција). Поради тоа се учи и дека четирите кастри се карактеризираат со местоположбата на гуните во нивните личности: (1) *тамас* - како *незнаење*, несвесност; (2) *тамас-раџас* - како *мешавина од незнаење и активност*; (3) *раџас-сајва* - како *мешавина од правилно дејствување и просветленост*; и (4) *сатва* - како *просветлување*, просветленост. Сите три гуни постојат во секој човек, но во различна размера, која ја определува неговото место во животот и во развитокот.⁵⁸

За разбирање на ригидноста на етичкото учење на Индија е значајно тоа што, според Ману, *должности* на сите четири кастри се вистинољубивост, чесност, чистота и самодисциплина. Во Махабхарата се истакнува дека ниту со раѓањето, ниту со посветените аспекти, ниту со ученоста, ниту врз основа на предците може да се определи дали некој е *два пати роден*, односно дека тоа единствено го определуваат карактерот и однесувањето.⁵⁹

Предимна етичка насоченост на своето животно и религиозно учење гради и *Буда*. Најпрвин започнал преку бездомност и аскетизам да бара ослободување од страдањата на овој свет, но откако не дошол до него, почнал да медитира и остварил совршено просветлување, *се разбудил*.⁶⁰

Во овој свет и живот, во коишто "сè е болка и страдање (*sarvam dukham*)..., раѓањето е болка, болеста е страдање, староста е страдање, смртта е страдање, грижата, желбите, тагата и неспокојствата се страдање и болка..."⁶¹ Буда создал особен систем за совладување на болките во светот и за прекинување на текот на бесконечното раѓање. Различните медитативни школи кои се создадени врз основа на неговите идеи, не се застапуваат за верско доживување, туку проповедаат дека спасувањето може да го постигнат

⁵⁸ Види за ова кај Paramahansa Jogananda, *Autobiografija jednog yogija*, op. cit., str. 263, fusnota 2.

⁵⁹ Види *ibid.*, str. 263-264.

⁶⁰ "Буда" значи "Разбуден" (види *Damapada - staza savršenstva*, Beograd, 1981, str. 77).

⁶¹ A. Bareau, *Bouddha*, Paris, 1962, p. 21.

луѓето такви какви што се. Главната идеја е *прочистување и будење*, целта е морално и естетско збогатување и оздравување преку медитирање.

Целта на медитацијата е да се развије свеста и мудроста. Нејзин врв е концентрацијата, како осми дел од целосното будистичко учење - кое пред тоа ги содржи следните елементи, од кои мнозинството се директно морално интонирани и бараат висока етичка определба:

- облагороден или правилен поглед на светот;
- благородни, добри намери односно мислење (двата први дела спаѓаат во учењето за сознанието - *џапа*);
- облагороден говор;
- благородно, правилно дејствување;
- облагороден или правилен начин на живот (овие три дела спаѓаат во учењето за моралот - *шила*);
- облагороден или правилен напор;
- правилно внимање;
- облагородена или правилна концентрација (последниве три дела спаѓаат во учењето за медитацијата - *самадхи*).

Будистичката медитација развива личност чии главни карактеристики се спокојство, добрина и интелектуална проникливост, а самиот објект (темата) на медитацијата се избира според темпераментот и карактерот на ученикот. Преку вежбањето се попречуваат нивните негативни тенденции и духот се урамнотежува и смирува. Принципот е да се поттикнува и како објект на контактот да се зема оној душевен фактор кој владее со соодветната личност.

Оној кој стигнал до крајот на посакуваниот медитативен пат се нарекува *арахат*. Тој претставува идеален тип на здрава личност, т.е. тој е совршен, идеален човек, целосно интегриран мудрец, кој допрел до највисокото духовно сознание, дошол до крајната можна точка на духовниот развој.

Високата крајна цел на будизмот е *нирвана*. Таа не се постигнува лесно. Потребен е тренинг и интелектуален напор. Предуслов е личноста на созрее и да има добра самосогледба. Значи, условите за постигнување на нирвана се етички, спознајни и контемплативни. За тоа треба да се минат три пата: патот на моралната преродба, спознавањето на условноста на егзистенцијата и патот на медитацијата.

Суштествената идеја на будизмот е искажана со овие Будини зборови: "Укажувам само на едно единствено нешто, на страдањето и на

ослободувањето од него... Како што мореката шир е проникната само со еден единствен вкус, со вкусот на солта, исто така, ученици мои, ова учење и оваа дисциплина се проникнати со еден единствен вкус, со вкусот на ослободувањето". Буда ја разви идејата дека таа величествена цел може да се оствари само преку воздржување од правење зло, само преку правење добро, само преку прочистување на срцето, само преку воспоставување медитација придружена од облагородено (правилно) однесување, кое не му наштетува на ниедно живо суштество. Така во будизмот јога се обединуваат моралот и сознанието.⁶²

Џаинизмот е особен вид индиска религија и духовно настојување, создадени во античките времиња на Индија.⁶³ Противставен на браманистичката религија заради надредувањето на божеството над личноста и заради принесувањето жртви, тој учи дека божеството престојува во секоја душа. Главна тема и на џаинизмот е *ослободувањето*, кое се постигнува преку три принципа ("три скапоцености" - *тиријанина*):

- *правилна вера* - што значи вера во Махавира,
- *правилно знаење* - навлегување во суштината на учењето;
- *правилно однесување* - низа од етички правила, меѓу кои основното е неповредување на живите суштества.

Веушност, секоја единица треба да се ориентира само кон таквите дејности и етички норми што го помагаат ослободувањето како крајна и единствено важна цел. Меѓу нив најнапред се *ахимса* (ненасување штета на живите суштества), вистинољубивост, чесност, воздржаност во постапките, зборовите и во мислите, целосно отфрлање на овоземските интересирања. Овој идеал може да го реализира само аскет. Затоа џаинистичките калуѓери имале построг морал од обичните џаинистички верници. Овие само требало да се придржуваат кон општите етички норми, а за калуѓерите до детал биле предвидени етичките должности и норми. Џаинизмот како *најстпрога* индиска религија и етички систем, предвидува калуѓерот да не живее подолго време на исто место, тој талка по земјата во особена облека (*швениамбара*) или целосно гол (*оугамбара*). Неговата глава не е само избричена, туку од неа косата е искорнета. Тој постојано пости и го умртвува телото. За џаинот е најголем

⁶² Види G.K. Lounsbury, *Budistička meditacija*, Zemua, 1988, str. 32.

⁶³ Махавира, творецот на џаинизмот, мислител и етичар од VI век пред н.е., веушност бил 24-ти по ред учител или *тиријаникари*, односно *џаини* ("оној кој завладеал").

грев да се направи *лимса* (нешто лошо на некое живо суштество). За да не ги вознемири луѓето, животните или инсектите, тој прави исклучителни напори: ја процедува водата за пиење, со метла го мете патот пред себе, носи поврека преку устата, носи своничња на носете, за да не проголта или згази некое живо суштество. Најстрого му е забрането да се движи ноќе, зашто во темнината не е можно да се контролираат движењата и штетите од нив.

Цантите сметаат дека човек треба барем 12 години во текот на животот да живее како аскет. За најголема доблест се доживува доброволна смрт од глад.⁶⁴

Така се гледа дека "етичката и спознајната проблематика се две главни подрачја на индиската мисла".⁶⁵ Тука животот и филозофијата, религијата и етиката градат единствен склоп на сознанија и должности, на разбирањето на животот и на однесувањето на личноста.

Специфичноста на етиката на јоѓата

Етиката на јоѓата е составен дел на филозофските системи (даршани) Самкја и Јоѓа. Моралните размислувања во неа (односно во нив, како духовен пар) не произлегуваат само од социјалната потреба, како извор на моралноста, туку се всидрени во своевидните примарни филозофски размислувања, како што е случајот и со другите етички системи во Индија.

Една детална анализа на етиката концепција на ведантскиот филозофски пар Самкја и Јоѓа покажува дека суштината на нивната етика се состои од три дела.

I. Најпрвин, концепцијата на Доброто е идентична со метафизичката реалност. Ослободувањето како еманципација (*ашаварѓа*) произлегува од квалифицираното познавање на *пуруша* и *пракрити*. Пуруша (*puruṣa*, на санскритски "човек") го означува антрополошкиот идеал, првичниот, вечен човек, едно више суштество. Во таа смисла, пуруша претставува Јас, апсолут и чисто сознание. Станува збор за оној кој "набљудува", кој ги следи промените во пракрити, иако вселената може да настане и постои само од вреката на пуруша со пракрити.⁶⁶ Пракрити (*prakṛti*, на санскритски "природа, материја")

⁶⁴ G.M. Bongard-Levin, *Stara indijska civilizacija*, Beograd, 1983, str. 99-100.

⁶⁵ Rada Iveković, *Druga Indija*, Zagreb, 1982, str. 115.

⁶⁶ Поимот *пуруша* ги означува и активните божествени сили. Во системот Веданта, пак, пуруша е идентичен со атман, па така и со Брахман. Види *Енциклопедичен речник на източнати-мъоросџ*, цит. дело, стр. 373.

значи праматерија, основна состојка на вселената (во Самкја уште се нарекува и *прадхана*, *pradhāna*, "неразгратата природа", спротивноста на пуруша како "прадух"). Нејзината реалност настанува од блискоста со принципот пуруша, низ чија средба настанува светот на мислењето и на појавите. Структурата на пракрити е определена (етички) од три *гуни* (тамас, раџас и сатва).

Но, во индиската култура постои и термин *калјана* (*kaḷāna*) или *добро*, *благородно*, кој укажува на она што *шреба да се одбира и прави*. Нему му е спротивен поимот *папа* (*pāpa*), во смисла на *зло*, *грешно*, "персонифицирана негативност", односно *она што шреба да биде избегнувано и оцифрлено*.

Во јогата се набројани и во неа до детали се разгледуваат *етичкиите добродетели*⁶⁷, но тие се однесуваат на реалниот свет на дејствувањето и немаат своја морална и дејствена вредност по себе (иако се мошне вредни етички норми), туку се дел од *инструментализацијата на духовните и моралните цели со цел да се постигнат високи цели на јогата*. Тие вредности, норми и добродетели ѝ помагаат на личноста да се "исклучи" од реалното искуство и да се здобие со единствено и вистинско јогско знаење. Затоа тие се *етички средства*, бидејќи нивната цел и дејство не завршуваат во нив и со нив.

II. Натому, идеалот на доброто како *каивалја* (*kaivalya*, на санскритски "нешто исклучително", "совршено", "конечно спасение") или *ослободување*, не се претставува како нешто надворешно, туку како природен дострел, кулминација, во текот на напредувањето во пракрити еволуцијата. Според филозофијата на Самкја менталниот процес (струење) се одвива во два правци: кон достигнување задоволство и како ослободување. Практи, навистина, креира и репродуцира ропство, но истовремено ја содржи и тајната на слободата. Иманентната телеологија на *гуниите* (*gunī* - *основен квалитет*), структура на сите објекти) ги создава световните пројави за искуството на пуруша (сознанието), кој има тенденција да ги отфрли повторно во самиот себе, со тоа ослободувајќи се од нив.

Во оваа смисла, Доброто и Злото се елементи, аспекти од ист процес.

III. И, конечно, на етичката цел ѝ се пристапува и за неа се расправа и таа се истражува и согледува од гледна точка на чувствата во врска со теоријата на гуните. Во системите Самкја и Јога чувството се зема како независен

⁶⁷ Нормативниот етички систем на јогата го прикажуваме во III дел од дисертацијата.

фактор, кој се шири врз сите планови на постоењето. И за објективните и за субјективните појави се смета дека вклучуваат три вида чувства: задоволство, болка и депресија.

Иако видовите чувства се интерпретираат како кореспондентни на трите гуши, тие го истакнуваат болниот аспект на нештата, страдањето, болката ги земаат како најдоминантен фактор. Основната психолошка и метафизичка желба е токму посакувањето, стремежот да се постигне крајно ослободување од оваа состојба. Имено, бидејќи егзистенцијалното искуство вклучува голем дел на страдање, ослободувањето од сите негови форми е посакувана, вистинска и највисока цел.⁶⁸

Највисока вредност и цел во Јогата, значи, е апсолутно надминување на болката. Но, како избегнувањето на болката се зема како последна цел, поимот на болката не се користи во обична смисла, туку ги вклучува радоста и жалоста на животното искуство. Бидејќи страдањето е суштанцијален квалитет на егзистенција, отсуството на болка значи реализација на тотално отсуство од сето искуство. Но, ова последно делење од сето искуство не е само празнење, туку е позитивно до оној степен дека претставува чиста свест и, исто така, достигнат мир (*шантиа*, *shanta*, "внатрешен мир", спокојно, ведро настроение).

Овој мир е највисокото задоволство, но не е исто што и блаженство на спасението (највисока среќа) во системот Веданта. Во "Јогавартика" овој мир е дефиниран како последна среќа, а означува само апсолутно преекнување на сите ментални операции. Задоволството како апсолутна цел и апсолутен крај, поради тоа, е *негација на сите искуства*, радосни или болни. Значи, највисоката смисла на задоволството е негација на задоволството. Затоа, оваа цел, иако навидум изгледа како нешто хедонистичко, бидејќи бара ослободување од страдалничкото, не е вистински нешто хедонистичко (дури ни во особените форми на Јогата Тантра) - бидејќи укажува дека во првичната состојба задоволството оди заедно со болката, а потоа тие психички категории на егзистенцијата се надминуваат. Пуруша или чистата свест свети во своето зрачење и исполнетост; таа е апсолутна ослободеност. Како ефикасни средства на затворање на состојбата на свесноста, односно за достигнување на крајното просветлување, се препорачуваат постојана практика во медитацијата (*абхаса*), како и откажување од световните работи (*ваипрагја*).

⁶⁸ Surama Dasgupta, *Development of Moral Philosophy in India*, New Delhi, 1994, p. 128.

Основна карактеристика на етиката на јогата во однос на многуте теолошки системи (особено на Запад) е тоа што личноста не е само обврзана на морал, туку во моралот таа неа ја "поставува на сопствени нозе и ја прави одговорна за сите последици што произлегуваат од нејзините дела", всушност "оној што вежба се здобива со свој самостоен индивидуалитет".⁶⁹ Јогата не познава апстрактен и универзален носител на гревот, врз којшто се товарат сите последици од сторените гревови и грешки и којшто сите ќе ги ослободи од последиците. На јогините им се укажува дека секој има некоја сила, дека сам управува со својата судбина и тоа според специјалната законитост (карма), според која секоја причина има своја последица и на секоја причина може да ѝ се најде причина. За јогата се карактеристични поговорките "Секој е ковач на својата судбина" и "На секој неговата судбина".

Таквата етика нема ништо со сентименталноста, туку се базира врз научни основи. Страстите и лошите дела се пречка во постигнувањето на вишите духовни состојби. Со ова се покажува колку е тесна врска меѓу моралноста и јогата и дека тие заемно се крепат. Затоа јогата бара извршување на одредена етика и не може да се постигне без морален живот.⁷⁰

Всушност, еманципацијата во јогата е индивидуална, а начинот на ова усовршување води од хетерогеност кон хомогеност, од помала кон поголема кохерентност, од комплексност кон поедноставни состојби. Со јогското искуство и со методите и техниките на јогата се просветува умот на јогинот.⁷¹

Принципиите на етичките дејствија во јогата

Со оглед на принципите на класифицирање на дејствата на морални и неморални, на добродетели и пороци, во Самкја и Јога имаме две различни гледишта.

Прво, таму особено се инсистира на тоа дека, од гледиштето на највишата, крајната цел, световниот живот, т.е. *самсара*, со сите негови искуства, добри или лоши, треба да биде откажан во поединечна смисла.

⁶⁹ Ariya Pathnika, "Eтика i Јога", во збирката статии *Seksualni problemi u svetlosti esoterične filozofije. Jedno poverljivo Јога-pismo*, Novi Sad, [s.a.], str. 12.

⁷⁰ Ibid., str. 12-13.

⁷¹ Затоа не е можно петражување на искуствата на јогата без согледба на нејзините видови, методи и техники, што го правиме во II дел од дисертацијата, со специјален осврт на етичките аспекти на секој од нив.

Второ гледиште е дека, како самата самсара треба да се откаже, сепак градацијата на вредностите може да се расчлени на постанки, бидејќи токму тие помагаат за крајното просветлување, односно може него да го попречуваат.

Веушност, како што укажавме, етиката на Јогата е замислена се гради како кармички процес, т.е. како реализација на индивидуалната карма. Доброто и Злото, вредностите и невредностите, добродетелите и негативните дејства имаат големо влијание врз световниот процес и од нив произлегуваат различни карми (кармички судбини).

"Го добиваме само она што го заслужуваме - вели Свами Вивекананда. - Лага е кога велиме дека светот е лош, а ние добри. Едноставно, тоа не може да биде така. Тоа е голема лага во која постојано се уверуваме.

Прво што мораме да научиме е да не бараме виновник во никого и во ништо надвор од нас, туку да бидеме човечко суштество, да станеме и себеси да се прогласиме за виновни. Ќе видите дека ова секогаш е вистина. Секогаш гледајте само на себе...

Ако го усовршиме начинот, целта ќе дојде сама по себе. Зашто, светот може да биде добар и чист единствено ако нашите животи се добри и чисти. Светот е последица, а ние сме причина. Затоа, да се прочистиме. Да станеме совршени.

За сите неа, непоуштлива и неумолива, е справедливоста на Природата, која дејствува преку законите на Карма."⁷²

Мислителот Бхасја укажува дека *пракритијата*, заедно со заслугите и со негативните постанки на личноста, се движи онака како што неа ќе ја определи човекот. Како одговор на прашањето за тоа како вредностите, заслугите, грешките, добрите и лошите дела и намери можат да го водат кармичкиот процес, Бхасја изјавува дека тие можат само да ги отстранат пречките на овој пат и за тоа дава илустрација: како што земјоделецот, ако сака да донесе вода на своето поле, треба да копа канали кои ќе дотечат на неговиот дел од земјата - доброто ја отстранува бариерата која е креирана од лошото, недоволното на патот на пракрити и оттука пракрити оди понатаму според иницијативата на личноста, односно според нејзиниот личен развоен пат.⁷³

⁷² Vivekananda, *Karma Yoga*, op. cit., str. 24-25.

⁷³ Цитирано кај Surama Dasgupta, *Development of Moral Philosophy in India*, op. cit., p. 129.

Морални придобивки (*vasana* и *samskara*)

Во моралот, според Индијците, последиците трајно остануваат како придобивка и залог на личноста.

Поимот *vasana* (*vasana*, на санскритски "претстава", "барање", "впечаток") ги означува скриените импресии акумулирани во текот на минатите животи на личноста.

Всушност, централна точка на живеењето е *chitta* (*chitta*), како составка на "внатрешниот орган, инструмент" (*antahkarana*), кој е составен од манас, *chitta*, будхи и ахамкара и кој нè тера да мислиме, чувствуваме, помниме и разлучуваме. Во овој комплеке *chitta* се определува како духо-материја (еден вид духовна сунетаниција), која раѓа впечатоци и мислења. Животот, впрочем, трае како бескрајна низа од *повиорнираѓања, проишкана од васаниите однатре*. Така овие акумулирани импресии можат да се споредат со јазлите на рибарската мрежа.

Минатите дела (случки) или *кармасја* (*karmasayas*), кои се зрели и даваат своите резултати, го детерминираат раѓањето и текот на животот на личноста во нејзината нова животна пројава. Минатите импресии (*vasana*) од претходните животни серии оживуваат и ѝ олеснуваат на личноста да се адаптира на новите искуства. Додека минатите доживувања (*кармасја*) ги одредуваат надворешните услови, како што се раѓањето во посебна ситуација (*jani*), траењето на животот (*asu*) и искуството (*bhoga*), васаните, пак, како различна модификација на разумот во форма на латентни импресии, ѝ помагаат на личноста во асимилирањето на нови искуства на соодветен начин. Релацијата меѓу *vasana* и *кармасја* е онаа меѓу агентот на возбудата и возбуденоста или апатијата.⁷⁴

Од времето без почеток, умот ги има насобрано сите видови импресии, кои лежат во заспана состојба, а кои се разбудуваат од соодветна ситуација дури по интервенцијата во текот на многу раѓање. И *vasanite* и *samskarite* (*samskara*, на санскритски "отпечаток", "последница") изгледа дека некогаш биле користени во иста духовна и етичка смисла. Васаните значат *стаари* придобивки, здобиеени во другите животи, додека самскарите се *актуелни*, потекнуваат од овој животен тек на личноста. Но, *vasana* може да биде

⁷⁴ Ibid., p. 130.

ревитализирана и по интервал од многу раѓања и така да го возбуди сеќавањето. Самекариите - што помалку или повеќе се исто што и васаните - секогаш се присутни во духот, бидејќи се дело на актуелната пројава на личноста. Ревитализираната состојба преку сеќавањето значи искуствата создаваат импресии: кога кармасаја ги возбудува, меморијата се обновува и следува ист вид на акции - и така сè повторно кругот се движи.

Општиот збир на самекариите го образува карактерој на личноста.

При тоа, самекаратата се користи на два различни начини. Првиот ги вклучува добродетелите (заслугите) и пороците (лошите дела), кои ја определуваат судбината на индивидуите на три начини во однос на она што претходело. Според вториот, таа се користи во смисла на психолошки модификации (согласно со претходните искуства во другите животи), како потенцијали или првобитни импресии, кои се сметаат за различитост во индивидуалните одговори на различните искуства и последователното адантирање. Во вторава смисла, самекара е еквивалентна на васаната, која е латентна импресија што во потсвеста ја гради разликата во менталниот капацитет, темперамент и скрпување на индивидуите.

Клешите како основна причина на неѓајивниите дела

Причините или потеклото на дејствувањата се набројани во "Јога сутра" од Патанџали (II 3). Тоа се *пей клеша* (klesha, на санскритски "напаст", "страст", "валкање"). Станува збор израз со кој "таткото на јогата" ги именува злите дејства, кои го попречуваат патот кон самореализацијата (самади). Всушност, тие се дејства и квалитети кои го помрачуваат духот. Клешите треба да бидат уништени со различувачко сознание за пракрити и пуруша - со што би се реализирало ослободувањето.

Петте клеша се:

- *авидја* - незнаење;
- *асмитија* - егонзам;
- *рага* - страсно посакување на задоволство;
- *двеса* - омраза;
- *абхитивеса* - жед за живеење (страх од смртта).

Од сите нив *авидја* (avidya) е фундаментална и претставува причина за сите останати клеша. Авидја претставува *незнаење*, непознавање на нештата,

истовремено индивидуално, како и космичко незнаење. Се дефинира како земање на непостојаното како постојано, на нечистото како чисто, на она што е жалење како убаво и на неличното како лично. Индивидуалното незнаење не знае да направи разлика меѓу постојаното и непостојаното, реалното и нереалното, а космичкото незнаење претставува *маја* (маја, на санскритски "илузија", "измама", "привидност").

Маја е еден од основните поими на ведантскиот поглед на светот. Таа е сила на Брахман и со него е неделиво сврзана, "како женствената со огнот". Маја и Брахман заедно го сочинуваат Иншвара, божеството како личност, кое ја создава, подржува и уништува вселената. Маја го заблудува човекот, ги масти неговите погледи, така што тој ја гледа само многуликоста на вселената, а не и нејзината единственост. *Авидја* (незнаењето) е аспект на мајата; таа го води човекот кон сè поголема приврзаност кон светот, којашто, пак, води кон страста и коннежот. Вториот, спротивниот аспект на мајата - *видја* (знаење), го води човекот кон осуштествување на Бога и се изразува низ духовните добродетели. Дискрепанцијата меѓу авидја и видја личноста ја надминува кога ќе го реализира Брахман, апсолутот, значи дури по својата самореализација (која е цел на Јогата).⁷⁵

Следствено, етичка цел е надминување на состојбата на *маја* - занесеност, заблуденост, измамничко сознание, односно на *авидја* - на непознавање и незнаење на нештата.⁷⁶

Клештата *асмита* (*asmīta*) претставува грешна идентификација на поимот *орк* (здобивање на совесност) со *даршана* (инструмент на перцепцијата). Преку асмита, *бхога* (*bhoga*, задоволството, самозадоволството) му е лажно проишано на пуруша, кој е субјект без атрибут или предмет.⁷⁷ Всушност, со асмита личноста своите интереси ги турка како нужни и општи.

⁷⁵ Енциклопедичен речник на извонормална матороста, цит. дело, стр. 300.

⁷⁶ Последниците од авидја се исти како од *аидана* (*ajāna*), со исто значење на "незнаење", но не како недостиг од емпириско знаење и знаење за фактите од појавниот свет, туку како состојба во која човек "се смета за смртно тело" и не знае дека во квалитетот на атман е апсолутно сознание (Брахман). Авидја и аидана предизвикуваат исти последици - спротивноста на таквото незнаење е *дана*, поим според кој се именува една филозофска Јога (Двана Јога, на "Јога на знаењето"), која ја прикажуваме во второто поглавје од II дел од дисертацијата.

⁷⁷ Surama Dasgupta, *Development of Moral Philosophy in India*, op. cit., p. 131.

Клешата *raga* (raga, "страст", "основен тоналитет") е желба, копнеж по среќа или по она за што се мисли дека води кон среќа. Произлегува од сеќавањето на убавото искуство и изразува одредени настроенија, точно определени во својата сетилна изворност и насоченост.

Клешата *dvesa* (dvesa) е чувство на аверзија, како и она што води кон тоа, а произлегува од минатите негативни искуства.

Последниот вид клеши *abhinivesa* (abhinivesa) е инстинктивен страв од смртта, кој го среќаваме подеднакво и кај умните и кај палавите луѓе, и бесмислено приклонување и држање за животот како несвесни суштества.

Во разни дела се наведуваат и поголем број клеши. На пример, во "Висуди-марга" се наведуваат десет клеши: страсна желба, копнеж (*īrīṣṇā*, *trīṣṇā*⁷⁸, како пречка за духовен развиток); омраза; заблуда; горделивост; погрешни сфаќања; сомневање; упорност; возбудување, тревожење; бесрамност; несвесност.

Во литературата има и поделба на клешите на два вида - *мулаклеши* и *унаклеши*. На пример, *мулаклеши* се страста, омразата, заблудата, горделивоста, сомневањето, погрешните сфаќања (како што се: вера во некоја личност, во вечноста, во неуништивноста, негирање на законот на кармата, упорно придржување кон некои погрешни ставови во верата, на пример дека погрешните учења можат да доведат до спасение, и сл.).

Клешите се намалуваат на минимум со постапувањето според етичките начела *śāstra* (силна ментална и морална дисциплина) и *svādhyāya* (проучување на светите списи, медитација за божеството и уживање на вистинските плодови од дејствувањето). Тие спаѓаат во основните морални норми на етичкиот систем *niśama*.⁷⁹

Се разбира, клешите на погрешните сфаќања можат да се исчистат со посредство на здобивање со вистинско спознание. Но, оние на страстите, како што се копнежите, омразата и другите со емоционални фактори, односно кои не се од интелектуално потекло, можат да се отстранат многу потешко и бавно. Лек против нив се медитацијата и концентрацијата.

⁷⁸ Негативниот поим *īrīṣṇā* е основен за будизмот, како секоја желба која произлегува од допирот на еден сетилен орган со соодветен објект, создавајќи причина за поврзување со него и, со тоа, основа за страдањето, а ја обврзува личноста на повторување на кругот на суштествувањето (*saṃsāra*).

⁷⁹ За начелата *śāstra* и *svādhyāya* зборуваме посебно при анализата на принципите на *niśama* во III дел од дисертацијата.

Исто така, чистењето на клешите има една особеност за која мора да се води сметка во етичката акција. Индијците велат: како што нечистотијата од алиштата може да се непре со вода, но малите дамки треба да се отстранат внимателно, така големите клешти можат да се уништат со релативно полесниот процес на тапас, но нивните сугилни остатоци можат да се елиминираат само со голема тешкотија и со огромен морален и духовен напор.

Начини на ослободување

Во "Јога сутра" на Патанџали и во други класични јогиски дела може да се најде детална дискусија за текот и искуството со здобивањето на најголемото знаење, како цел на јогиската активност. Инаку, овие *суџи* се занимаваат со елаборирањето на физичките, моралните и менталните процеси за прочистување на духот и на помошта во неговата концентрација, која е неопходна за реализација на единствената вистина.

За најголемата придобивка - дискриминирањето на пуруша и пракрити, најважна е подготвеноста на умот. Но, умот е единство на разни видови на сознанија, волја и желби, одредени од сопствените закони и од нештата однадвор, така што прошираните процеси, според нивната природа, се од социјална и од психолошка природа. Јогата мошне прецизно ги дели и означува сите ментални функции. Сутрите понудуваат детали, технички инструкции за оние кои преземале активност за изнаоѓање на начини за самореализација. Меѓу основните средства за реализација на ослободувањето спаѓаат три: *Дхана јога*, како предимно интелектуална активност, *Бактхи јога*, како пртедимно емоционална активност, и *Крија јога*, како предимно волева активност.⁸⁰

Две главни средства за постигнување на крајната цел на самореализацијата (*самади*) се абхјаса и ваирагја.

Поимот *абхјаса* (*abhyasa*, "повторување", "вежбање") значи "констатна духовна практика". Бикшу тоа го интерпретира како енергетски напор за подготовка на умот за врвната состојба на самореализација со примена на повеќе средства: *ирадха* (вера), *вирја* (енергија), *смирџи* (сеќавање, спомени), *самади* (врвна концентрација) и *ираџна* (мудрост).

⁸⁰ Овие три вида јога, како и другите позначајни видови, ги прикажуваме поопстојно во второто поглавје од II дел од дисертацијата "Етичката функција на разните видови јога".

Што се однесува до *ваирагја* (vaigraḥya, "бестрасност")⁸¹ или на ставот за индиферентноста, во сутрите се споменуваат два вида ваирагја: *нара* и *анара*. *Анара ваирагја* е идентификацијата на свеста со сите видови радости на сетилата. *Нара ваирагја* е нста како четата состојба на просветлувањето, која носи убаво чувство на исполнетост, кога јогинот смета дека ја достигнал својата цел, ги уништил сите клеши или страсти, а таквата состојба веднаш води кон бараното ослободување.

Вториот метод е обожаване или љубов спрема Бога, при што тој станува задоволен и помага со неговото обожаване да се здобиеме со самади. Начелото *шивара-пранидана* се интерпретира на два различни начини. Тоа значи "славење на Бога" и може да биде интерпретирано како принцип на јогата Бакти, но, исто така, е вклучено и во јогата Крија, каде што значи "жртвување, откажување" од сите плодови од дејствувањето. И во двата случаи има нагласени етички конотации.

Третиот метод се состои од *таиас*, *сваојаја* и *шивара-пранидана*, или од осумте методи и техники на јогската активност, во форма на *асџанг*.

Тие три изделени принципи и норми се:

- *Таиас* - како сила на издржливоста на паровите спротивности (топло - студено, глад - жед) и воздржаност од зборување;
- *Сваојаја* - како проучување на светите книги и пеење на мантрата *ОМ*, која претставува симбол на реалноста;
- *Шивара-пранидана* - како посветување на сите плодови од дејствувањето на Бога без желба за придобивање лична корист.

Во систематизацијата на *асџанг-јогадипа* спаѓаат следните осум нејзини степени - од кои првите два се непосредна морална практика на јогата:

- јама
- нијама
- асана
- пранајама
- пратјахара
- дарана

⁸¹ Поимот *ваирагја* на Запад без оправдување се толкува како "откажување". Но ова се прави без принуда, во смисла на надраснување на елементите на овој свет, кога личноста ја пронашла реалноста на Брахман (како оној кој чита свети текстови, тој ги надраснал детеките книги).

- дјана
- самади.

Во оваа смисла, јогата и нејзината етика претставуваат сложен концепциски и дејствен систем, кој ги реализира метафизичките и антрополошките погледи на Индијците, особено учењето за зависноста на човековата судбина од неговото дејствување (*карма*) и обврзноста да се извршува должноста како човечки квалитет (*дарма*).

КАРМА

Поимот *карма* е еден од најважните индиски етички категории. Околу него е сконцентрирано животното разбирање и етичка енергија на личноста, тој ги инспирира луѓето во нивната егзистенција и дејствување, ги потсетува на нивните обврски како човечки суштества и ги разбудува нивните етички амбиции и задачи.

Зборот *карма* (karma) потекнува од санскритскиот глагол *кри* (прави, дејствува). Секоја акција претставува карма. Од техничка гледна точка, терминот *карма* ја означува доследноста на дејствувањето. Меѓутоа, од метафизичко-етичка гледна точка, поимот *карма* се користи за означување "на последиците кои ги предизвикале нашите сторени минати дејства".⁸²

Значи, карма како дејствување, акција, зборува за *причинско-последичнаа зависност* во светот и животот. Всушност, тука таа е воздигната до нивото на *универзален закон* - бидејќи целата вселена е една непрекината дејствителност управувана од справедливоста на кармата, каде што сè е сврзано со сè, сенето е во дијалектичко единство и сите нешта водат кон една цел. Основното значење на поимот на кармата е акт, дејствување, акција, *постипување* (а потесното значење е поврзано со религискиот акт, дејство или ритуал) и го означува и самиот *акт*, како и *последичаа* од него.⁸³

Концепцијата на јогата е блиска да најчестата источна идеја дека нема случајности, бидејќи сè си има причина, така што секоја наша мисла, секое чувство и секое дело идат од минатото и влијаат врз иднината. Карма е оваа *универзална поврзаност* во која сè е меѓусебно зависно. Но, кармата претставува и *судбина ишја секој сам си ја изработува со својто постипување*, односно непрекинато си ја создава во уметвената, емоционалната и физичката сфера на животот, каде што човекот ги демонстрира своите сили и настојувања, а кои квантитативно и квалитативно се *резултат* од неговите претходни дејствија, а истовремено се и *причини* за неговата положба и состојба денес и во иднината. Дејството создава околности и состојби, личноста е нивен

⁸² Swami Vivekananda, *Karma-Yoga*, in: *Les Yogas Pratiques* (Karma, Bhakti, Rāja), ed. Albin Michel, Paris, 1939, p. 13.

⁸³ Dušan Pajin, *Filozofija Upaniṣada*, Nolit, Beograd, 1980, str. 164.

составен дел и самата е израз на својот однос, на својата самосвест, загриженост, настојчивост, постанување... Потпирајќи се врз ваквата идеја на кармата и причинско-последичната поврзаност на дејствувањето и животот на личноста, во јогата на прво место се моралните правила и задачи на личноста во однос кон самата себеси, кон другите луѓе, кон целината на постоењето, кон Брахман итн. *Целта на јогата е создавање морална личност*, која низ стадиумите на своето концентрирање, очистување, самоконтрола, духовно воздигнување ќе ја реализира високата јогиска цел.⁸⁴

Кармата е, значи, една разиграна, присутна и дејствена конкретна *етичка димензија на живото*. Таа е духовно или физичко дејствување, последица од нив, *збир* од сите последици од делата на една индивидуа во овој живот или во нејзините претходни животи, *верига* од причини и последици во моралниот свет.⁸⁵ Таа е сместена во средиштето на сите индиски филозофски и етички учења. Кај будистите ги изразува морално-етичките и стихијно-дијалектичките принципи на самиот Буда за неправно постанување.⁸⁶ Во класичното дело Бхагавад-Гита на кармата ѝ се посветени следните зборови на Кришна од III глава:

"На овој свет има два начина на прочистување: Џнана јогата, патот на мудроста на санкајите, и Карма јогата, патот на дејствувањето на јогините. Не може човек со воздржување од дејствување да се одлободи од дејствувањето. Само со одречувањето никој не достигнал возвишено совршенство. Зашто човек ни за миг не може да не дејствува. Секој беспомошно е турнат во дејствување од силите родени во природата... Дејствувањето е поголемо од недејствувањето: затоа извршувај ги своите задачи во животот. Без дејствување дури ни животот на телото не може да постои. Светот се наоѓа во стегите на дејствувањето."⁸⁷

Кармата претставува апсолутен закон на каузалноста, кој неизбежно го следи светот и човекот во нивните пројави. Тој закон важи за сите живи суштества. Тој неизбежен закон го тера светот на повторно раѓање, живот и умирање. Секој акт, дури најмалечкиот, зад себе остава кармичен ефект, кој ѝ дава соодветна морална карактеристика на личноста. Суштеството така се

⁸⁴ Види D-r Siniša Stanković, *Dvanaeset hramova duha*, Teorija i praksa joge, cit. delo, str. 206.

⁸⁵ *Енциклопедичен речник на изјавниот мисловост*, цит. дело, стр. 38.

⁸⁶ Čedomil Veljačić, *Filozofija istočnih naroda*, knj. 1: *Indijska filozofija* i odabrani tekstovi, Matica Hrvatska, Zagreb, 1979, str. 90.

⁸⁷ *Devetište tasmelni Učinišatoni i Bhaḡavad Gīta*, извор и превод Мето Јовановски, Култура, Скопје, 1984, стр. 153.

гради и создава самото себеси како моралитет и ги носи последиците од своите дела, онака како што заслужило со своите дејства во овој или во претходните животи.⁸⁸

Заради ваквата поврзаност на суобината со етикајна, а тоа значи со сообразните принципи, намери и постапки, во искажувањата на јогините се зборува и за исклучителните духовни аспекти на кармата. "Кармата, како што вели *Гитā*, е еманација (*Visarga*), таа е генератор (*udbhava kara*) на Визиите (*Bhava*) кои стануваат постоениа (*Bhootas*). Недостатчно е Карма да се преведе со зборот "Акција": можеме да видиме дека, во крајна смисла, овој збор е без дефинирано значење, зашто може да биде продукт на многу дејственици, "акцијата" исто така може да биде "резултат" или "случка". Ако го следиме "индивидуалното" зад актот, ние може да го препознаеме "мотивот" на актот, мислата зад актот, мислите кои го поттикнале актот, мислата која *Гитā* одлично ја нарекува "еманацијата е генератор на визиите"... Во филозофијата на јогата мислата е еманација на Духот, духот се користи во смисла на универзалните принципи кои го создаваат и го ограничуваат светот на осетите и мислењето, со коишто единствено светот може да биде протолкуван."⁸⁹

Индијците веруваат дека кармата произлегува од човековите *самскар*. Самскарите, всушност, го раководат поведението и изградбата на понатамошните идни мисли и дејства на човекот. Секоја карма е сема за следната, а плодовите од кармата човек ги собира во форма на радост и стравување во сообразност од видот на мислите и на делата. Се смета дека преданоста кон Божеството, создавањето добра карма и лишување од лошата карма ги разлабавуваат веригите на законот на кармата, така што - по просветлувањето - престанува да се создава нова карма.⁹⁰

Индиското учење разликува *јари вид* карма и тоа: зрела карма (*prārabdha karma*), скриена карма (*sanshita karma*) и заслужена карма (*kriyamāna karma*).

Зрелата карма е неизбежна, натурена и е на личноста, слободата на изборот постоела во минатото, а во сегашноста треба само да се "плати долгот". Во скриената карма, секоја причина се стреми директно да го произведе

⁸⁸ *Bhagavad-Gita*. Pesma o Božanstvu, Grafos, Beograd, 1978, str. 33, fusn. 1.

⁸⁹ Bhikshu, *Karma Yoga (A Yogi Philosophy of Thought-use)*. A series of eleven lessons, Yogi Publication Society, Chicago, 1928, p. 46.

⁹⁰ *Енциклопедичен речник на изјочнајна мѝоросѝ*, цѝт. дело, стр. 238.

своето дејство; такви *причини* се нашите мисли, желби и дејства - т.е. станува збор за законити последици од причините создадени од човекот. И заслужените карми се создаваат постојано од нашите мисли, желби и постапки; тоа е онаа сејдба, *илоо* што ќе ги собереме во иднината.⁹¹

Идејата на кармата етимолошки и суштествено е вкоренета во поимот *рише*, кој претставува основа на моралниот поим *дарма*, а се засновува врз претпоставка за *универзалниот ред*, со кого владее законот на причината и последицата.⁹²

Законот на каузалитетот, всушност, го изразува континуитет на душата, сврзан со повторените раѓања, што е условено со видот на кармата. Во практиката, *добрите* акции и дела на индивидуата секогаш произведуваат добра карма, со што се обезбедуваат подобри услови на раѓање и за видови живејачка. Исто така, *лошите* постапки и дејствувања на индивидуата во голема мера придонесуваат за создавање на лоша карма, којашто предизвикува несогледливи негативни инкарнации. Во овој контекст Кирил Темков истакнува дека „Доброто и Злото како основни етички категории му даваат смисла на моралот и преку нив се изведуваат и мерат сите намери и постапки на луѓето“.⁹³

За добрата и лошата карма Вивекананда пишува: „Превезот на лошата карма е незнаење, додека добрата карма ги засилува моралните сили. Добрата карма со тоа предизвикува неврзаност, ја уништува наклонетоста на лошата карма и така се прочистува умот“.⁹⁴

Бидејќи секогаш не постојат добри и поволни услови, последиците од дејствувањето на индивидуата не можат директно да се вклучат во инкарнацијата. Но, тие карми не се губат, туку се натрупуваат, а имаат свој корен во клешите.⁹⁵ Но, тие последици од дејствувањето можат да се

⁹¹ Карма - индийско учение за уџјателноста. Софрја, 1919, стр. 14-18.

⁹² Helena Rebemšak, *Joga*, Leksikonski priručnik, Beograd, 1996, str. 79.

⁹³ Д-р Кирил Темков, *Етика за младите*. Книга за животните и граѓанските морални вредности. Скопје, 1999, стр. 4.

⁹⁴ Vivekananda, *Karma Yoga*, Zagreb, 1998, str. 10.

⁹⁵ Во јогата поимот *клена* (klesha) се дефинира како болка, мака, тагување или причина за тага. Тие се корен за *Карма-ашаја* (karma-ashaya - кармичко семе или остаток), што е како склад во којшто се натрупуваат последиците од постапките што влијаат врз кармата, односно со кои се произведуваат искуствата во овој или за идниот живот. Додека клешите постојат, ќе има создавање на лоша и добра карма и ќе има условување на нови инкарнации, кои ќе го определуваат раѓањето, како и формата и траењето на животот.

активираат кога ќе се создадат поволни услови и тогаш ќе предизвикаат нови животи и ќе ги условат видовите, траењето и искуството на тие животи.

Во овој случај, станува збор за поврзување на душата на индивидуата со вечниот тек на раѓањето и умирањето (*samsara*).

Карма - која значи некое дејствување - во зависност од тоа дали нашето дејствување е позитивно или негативно, значи *насобирање на добри или лоши плодови*. Позитивната карма води кон слобода и среќа, кон живот без страв, со знаење, без сомневање. Лошите дела се причина за страдања, неразбирање, внатрешно ропство, забуна и страв.⁹⁶

Следствено, Карма јога претставува *решишеграција* преку морална активност. Таа е израз на сфаќањето дека правилна етичка лична дејност е должност, постојана преданост на умот и на волјата, добар избор на цели и извршување на поставените добри задачи. Според Упаншиадите, „ниеден човек, дури ни за миг, не треба да биде без активност - сите суштества се предопределени за работа“.⁹⁷ За поимот на кармата се врзува категоријата *адришита* (*adrishta*), што значи: „она што не е познато“. Според тоа, основата на кармичкото сознание е дека секоја последица има своја причина, но станува збор за тоа дали таа е позната или не.⁹⁸

Главни, постојат *два вида на изградување* на кармата. Првиот вид *нискам карма* (*nishkam karma*) го реализираат оние индивидуи кои педантно и несебично ја извршуваат својата должност, секогаш се готови да им помогнат на другите, а за тоа не бараат награда, со што ја градат добрата карма. Вториот вид, наречен *сакам карма* (*sakam karma*), е карактеристичен за оние индивидуи коишто работат од егоистички побуди и за својата дејност секогаш бараат награда. Тие личности со своите постапки ја градат лошата карма.

Понатаму, во однос на сетилата на личноста, кои се исклучителни фактори на градењето на кармата во секој миг на земниот живот - постојат два типа карма: *карма индрија* (*karma indriya*), која се однесува на петте сетила на акцијата, и *џнана индрија* (*jnana indriya*), која се однесува на петте сетила на знаењето.

Така *џнана индрија* укажува на патништата и начините преку кои личноста ги прима информациите, ги испраќа до мозокот, така доаѓајќи до знаењето (*џнана*). Тие се: *очи* (*shaksu*), чија задача е гледање и испраќање на

⁹⁶ Maheshwarenanda, *Yoga u svakodnevnom životu*, Novi Sad, 1987, str. 188.

⁹⁷ Jasmina Puljo, *Yoga*, Beograd, 1971, str. 25.

⁹⁸ Jasmina Puljo, *Yoga*, Zagreb, 1979, str. 27.

визуелните информации во мозокот, *уши* (karn), чии задачи е слушање и разликување на тоновите, *нос* (ghran), чија задача е мирисање, *јазик* (jivha), чија задача е чувствување на вкусовите, и *кожа* (twacha), чија задача е чувствување на допирот и на температурните разлики. Сите тие, значи, имаат посебни значајни задачи.

Во *карма шторија* спаѓаат петте инструменти на дејствување: *зборови* (vani), чија задача е зборување; *раце* (pani), чија задача е давање и земање; *позе* (pad), чија задача е одење и движење; *полови органи* (upast), чија задача е репродукција; и *анус* (guda) чија задача е излачување на отпадните материи. Сите овие инструменти треба да се контролираат и нам ќе ни биде пресметано сè што со нив ќе направиме.

На тој начин се создава кармата - која значи одмерување на етичноста на делата на личноста за одвивањето на нејзиниот животен тек.⁹⁹

⁹⁹ Maheshwarananda, *Yoga u svakodnevnom životu*, op. cit., str. 188-189.

ДАРМА

Етичкиот поим *дарма* (dharma) е еден од најраширените и суштествени во севкупниот индиски живот и практика. Затоа за него постојат многубројни определби и толкувања, зависно од моралната проблематика што се обработува, како и од религиозните, филозофските, културните и општествените сфаќања и учења на разните рини, јогини, моралисти, научници, монаси и други истражувачи на источната мудрост. Поради тоа, за поимот *дарма* постојат многу толкувања, мислења, сфаќања и определувања.

На санскритски буквално *дарма* се определува како „носење, држење“ (на пали јазикот се искажува *дама* - dhamma, на кинески *фа*, на јапонски *хо* и *дауцума*). *Дарма*, односно *дама*, претставува централно сфаќање на будизмот и е израз на будистичкиот морален систем, што најповеќе се користел меѓу будистите во Цејлон, Бурма и Индокина. Таму *дама* значи закон, праведност, вечен закон на Универзумот, дејствување во сообразност со највисокиот закон во светот.¹⁰⁰

Учењето на Буда, коешто се нарекува *дама*, всушност ги изразува формулациите на универзалната вистина, со цел да се почитуваат моралните закони содржани во нејзините суштински пораки. Се смета дека идејата за *дама* постоела уште пред раѓањето на историскиот Буда, кој претставува нејзина вистинска манифестација. Дејствителноста на будистичките монаси кон достигнувања на највисоката вистина токму се нарекува *пати на совршенство*, односно *дамапада*.

Дарма е она што ја сочинува основата или неа ја одржува. Таа претставува *основа на човечкиот морал и етика*, *закономерен ред во вселената* и основа на секоја религија.¹⁰¹

Дармата најчесто се манифестира во два вида: прво во етичка смисла како *универзален закон* којшто го одржува целиот космос, а се однесува на редот и редовноста на космичките појави; тоа е главна и објективна етичка норма. Но, дарма се јавува и како *конкретна етичка норма*, која ги определува правилата на поведението и практикувањето на моралните закони и на религиозните обврски на индивидуата, на групата или на пошироката

¹⁰⁰ *Dhamapada - Staza savršenstva*, Beograd, 1981, str. 7.

¹⁰¹ *Енциклопедичен речник на источната мудрост*, цит. дело, стр. 196.

заедница; кај поединецот дарма претставува изразување на моралното чувство, кај пошироката заедница ја овозможува нејзината кохерентност.¹⁰²

Во таа смисла, *дарма* е и задача, исправност на однесувањето, стандардно етичко т.е. доблесно однесување, но и правилно религиозно чувство и религиозна должност. Оттука потекнуваат и лексичките деривации на овој поим: *сва-дарма* се однесува на непосредната индивидуална морална практика, на световните или професионалните задолженија, а *санџиана-дарма*, како израз на вечната природа на живото суштество, претставува љубовта кон Бога и служење нему.¹⁰³

Терминот *дарма* се употребува во иста смисла како *рџа*, кога постои тенденција со него да се означат вселенскиот ред и природните закони кои ја одржуваат вселената.

Во религиозна смисла, дарма претставува *религиозен закон* којшто непосредно содејствува за благосостојбата и ослободувањето на живите суштества. Тој е создаден со цел доследно да се извршуваат *варниите* (*varna*), како социјално-етичка форма на заедничкото живеење, како соодветен социјален ред на кастите.¹⁰⁴ Со ваков систем е осигурана надмоќноста на духовноста и свештенството, се гарантира и се спазува ведскиот закон, кој обезбедува функционирање на општеството, легалитет и моралитет истовремено.¹⁰⁵

Впрочем, Индусите својата религија е нарекуваат *санџиана-дарма*, односно *вечна религија*. Индусите дармата ја поврзуваат со кармичките закони, бидејќи од нив ќе зависи дали индивидуатата ќе може да ги извршува правилата на дармата.

Поимот и суштината на дармата заземаат посебно место во многубројните тибетски јогиски учења. Таму се приведуваат десет достоинства на *свештаниа дарма*, низ кои се презентира целината и видовите на тибетанската концепција. Всушност, во сложената експликација на десетте свети дарми доследно и прецизно е покажан патот што води кон *совршенство*, односно

¹⁰² Helena Rebernišak, *Joga*. Leksikografski priručnik, op. cit., str. 40.

¹⁰³ Сатеваруна даса Госвами, *Очерци за ведичката литература*, Софија, 1994, стр. 133.

¹⁰⁴ Четири *варни* во индиското општество се: *брамини* - свештенство; *кшатри* - управувачи и војници; *васија* - граѓанство, занаетчиски слој и селани; *шудри* - низок слој, работници и слуги; *варни* се исклучени од социјалниот систем, тие се "недоирливи".

¹⁰⁵ Види Шанкара Ачарја, *Божественијата йога*, Бхагавадгита-бхашја, Софија, 1996, стр. 13-14.

кон постигнувањето на највисоките духовни дострели, стапувајќи во пото-кот”, т.е. прифаќајќи го учењето на Буда и откривајќи ја највисоката вистина.¹⁰⁶

Дарма се дефинира уште како *квалитет или својство на објектите*, она што секогаш е присутно во објектот, без разлика што тој е изложен на промени и состојбите ги менува во непрекинатото следство. Но, секој објект има своја *дарма*, која се препознава преку сетилата, а носителот на дармата (објектот) се наречува *дармин* (dharmin). Заеднички елемент на објектот е *сушността*, што останува непроменета, а сè друго се менува. Квалитетот на објектот може да биде латентен, смирен (shanta) и активен, изразен (udita) или уште неизразен, иден (avyaradeshya). Сите овие својства му припаѓаат на објектот и остануваат неменливи во сите форми на дарма.

Но, најзначајното е тоа што под поимот *дарма* се подразбираат и одредени норми на поведението на индивидуата и етички правила (*шила*, *винаја-шилака*). Поимот *шила*, што веушност значи *ешика* според будистичката систематска наука, е првиот дел покрај науката за медитацијата (*самади*) и науката за спознавањето (*џана*). Основата на етичката шема ја содржи „четирите благородни вистини“.¹⁰⁷

Шила на самскритски значи, „задолженија, заповеди“, она што во будизмот го определува поведението на монасите и на световните лица, што претставува претпоставка за секој напредок по патот на разбудувањето (*боди*). Десетте шили за монасите се:

- Да се избегнува убивање;
- Да не се зема она што не ти е дадено;
- Да се избегнува недозволена сексуална дејност;
- Да се избегнува неправеден збор;
- Воздржаност од алкохолни пијалаци;
- Избегнување на храна во часовите по јадењето;
- Избегнување на музика, танц, театар и други забави;
- Воздржаност од употреба на парфеми и украсувања;
- Избегнување да се спие на високи меки лежишта;
- Избегнување допир со пари и други скапоцени предмети.

¹⁰⁶ Види *Ученијата на тибетските џоги*, Софија, 1992, стр. 48-50.

¹⁰⁷ Ќиттари-Арија-Сасани се „осморочлениот пат“, којшто води кон ослободување (anāgārika magga). Види Čedomil Veljačić, *Filozofija istočnih naroda*, op. cit., str. 88-90 и Andre Baro, *Budda*, Paris, 1962, p. 21.

Првите пет шили се валидни и за будистичките световни лица. Шилите претставуваат моралност поинакви од принципите во правилникот на редот (*винаја*), правила кој го определуваат поведението во сите негови аспекти според барањата на манастирскиот живот. Шила како морал е едно од трите области кој ги опфаќа осмострукиот пат, таа е составен дел од тројното учење (*трипикита*), како и едно од совршенствата (*парамита*).¹⁰⁸

Поимот *винаја шилака* (*vinaya-pitaka*) на санскритски буквално значи „кошица на дисциплина“. Тоа е третиот дел од Трипитака, која ги содржи правилата на животот во монашките заедници. Таа се состои од три дела: 1. Бхикшу-вибханга (толкување на правилата за монасите), 2. Бхикшу-ни-вибханга (толкување на правилата за монахиците) и 3. Кхандака (правила за празниците, облеклото, храната, поведението и др.)

Хинијана поимот *дарма* го разгледува како материјал за изградување на емпириската личност и нејзиниот свет.

Во Индија моралниот кодекс секогаш е поврзан со соодветна каста. Моралот бил *дарма* и животно правило за секој човек одредено од неговата каста. Да се биде Индус не значело толку прифаќање на верата, колку заземање место во кастинскиот систем и прифаќање на дармата или *должноста*, која била врзана за тоа место со стара традиција и правила.¹⁰⁹ Понатаму се истакнува дека „дармата за поединецот е она што е семето за нормалниот развој - послушно исполнување на природата или судбината... Со својата дарма секоја индиска каста ја признава општата дарма, или должност која ги обврзува сите каста, а главно подразбира почитување на браманите и обожавање на крвиг“.¹¹⁰

Покрај другите определби на дармата, доктор Намгјал Кјузар и Жан-Клод Сержант наведуваат дека човек постојано треба да се храни единствено за да ги задоволи потребите на телото, исто така просто како што се практикува дарма. А под поимот „дарма“, покрај веќе изнесените определби, се дава толкување дека зборот означува „основни елементи или дадености од кои се изградува видливиот свет“.¹¹¹

¹⁰⁸ *Енциклопедичен речник на източната менталност*, цит. дело, стр. 564.

¹⁰⁹ Вил Дурант, *Источне цивилизации*, Народна книга, Алфа, 1995, стр. 490 (оддел „Моралот и бракот“).

¹¹⁰ Исто.

¹¹¹ Д-р Намгјал Кузар и Жан-Клод Сержант, *Тибетска медицина и хранење*, Софија, стр. 9.

Дарма е милјето, средината, социјалните околности во која се случува моралната практика. Моралната содржина е сконцентрирана пред сè во принципот на ненасилството, на неповрдувањето друга личност (*ахимса*), кој е основен постулат на индиската етика.

Всушност, Исток на специфичен и универзален начин ги толкува основните морални норми. На пример, моралната норма *Не убивај!*, според принципите на јогата треба да се прошири и да гласи: *Не убивај ниедно живо суштество!*

За доблесна моралност е нужна чистата свест, затоа што веќе самата помисла на извршување убиство спаѓа во морални грешки, зашто мислата веќе создава импулс за акција (во овој случај за акција да се дејствува негативно, т.е. чија конотација и резултати се негативни).

Слично е и со другите морални правила. Нормата *Не кради!* значи воздржување да го посакуваме или да посегаме по она што не ни припаѓа и што не ни е дадено. При тоа, овој морален императив се однесува и на материјални и на духовни нешта. Нормата *Не лажи!*, пак, во индиска смисла изразува дека треба да настојваме да се воздржаме од секакво лажење, и во мислите, и со зборови, и со дела.

Значи, суштината на јогата е *еџичко усовршување*, лична изградба на морал кој е доблесен, а и спречување на неповолни морални и социјални акции, како што се убиства, кражби, лажење. Затоа на субјективен план и самата помисла и самиот обид за вакви дејства е негативна појава. Исто така, и разни негативни состојби (омраза, завист, јарост, било каква состојба и изрази на лутење) се пречки за чистота на личноста и за нејзиното доблесно однесување.

Кога се работи за максимите на јогата, таа инсистира да не се почнува со јога додека не се освоиме себеси. Во психолошка смисла, во секој човек има две личности: една која е подложна на страстите и инстинктите (домен на потсвеста) и една која дејствува преку разумот (домен на свеста). Неприкосновена задача е да се елиминира првата личност - да се постигне ослободување од емоционални комплекси и негативности, односно да се развие *позитивната страна на личноста*, т.е. *разумната страна на дејствувањето*.

Затоа процесот на јогата започнува со низа вежби од доменот на автопсихоанализата, со кои јогинот најнапред треба да изврши непристрасно изделување во духот на акциите што им припаѓаат на волевиот и разумски

дел од личноста и на акциите што му припаѓаат на инстинктивното, на потесеното. Потоа се составува програма за активност на разумската личност, која треба да биде едноставна и сведена, главно, на неколку точки - што да се прави и што да не се прави, кои во суштина се трансформираат во индивидуална морална задача: што да правам и што нема да правам.

Така дарма се јавува и како идеја и како реализација во практичниот етички систем на јогата.

ПРАКТИЧНИТЕ ЕТИЧКИ ОДНОСИ ВО ЈОГАТА

Етиката не е само дух на моралот, туку и самиот морал, како вид однесување кој има своја филозофска и вредносна основа, кој значи спроведување на соодветни морални норми и реализација на етички цели и визии. При тоа, токму практичната димензија ја претставува содржината на етичката основа и ја докажува силата на етичките претпоставки.

Во јогата, меѓу многуте страни и видови на практичното морално однесување, најинтересни се нејзините педагошки односи, аспектите на аскезата, вегетаријанството, на и на биоетичките насоки и дејства.

Етиката на педагошките однос во јогата

Како секоја значајна и голема област од човечкото живеење, и јогата има изградено специфичен снетем на педагошки односи во неа. Тие се составен дел на нејзината смисла и одвивање, истовремено и педагогија и израз на своевидна етика. Тие односи се мошне поучни за согледба на вкупната моралика на педагошката релација во светот. Во тоа се исклучително значајни смислата на учителот и на ученикот во однос на целата јогиска практика, како и во нивното меѓусебно однесување.

Јогата инсистира дека нејзината практика не може да се извршува и да се достигнат нејзините автентични цели самостојно, туку низ соработката на ученикот во јогата со учителот. Учителот е воведувач на ученикот во смислата на јогата, го упатува во нејзините тајни и техники, го води од првичните кон натамошните етапи на внатрешниот духовен развој и останува негова трајна врска со светот на јогата.

Вистински духовен учител е оној кој постигнал реализација на Бог. Вистинскиот гуру е бог на земјата. Тој го вдановува ученикот по јога со милост и му нуди просветлување. Веушност, во јогата се верува дека учителот не треба да се прифаќа само како личност, како физичко тело, треба да се почувствува дека вистинскиот учител е во внатрешноста на телото. Затоа учениците доаѓаат кај гуру, бидејќи и тие поседуваат

божествени сили, но тие кај нив не се разбудени, додека кај него тие се целосно разбудени - вели големiot Јогин Шри Чинмој.¹¹²

Ученикот и учителот се како двајца пријатели кои имаат иети способности. Додека едниот од нив сние и му е потребна помош за да се разбуди и да ја пројави својата способност, гуру е оној што доаѓа, ги допира стапалата на својот брат, го помилува по главата и му вели: *Стиани!* Време е да работиме за нашиот Татко.

Кога учителот некого ќе го прифати како ученик, тој него го прифаќа како дел од себеси. Доколку ученикот не стане совршен, и учителот останува несовршен. Во совршенството на Ученикот лежи и совршенството на учителот. Дострелите на учениците се она што учителот ќе го квалификува за спасение.

Вистинскиот духовен учител настојува од големата длабочина на срцето на ученикот на површина да ја изнесе неговата внатрешна божественост. Тој зачукува на врата на срцето на ученикот и ја разбудува душата, која Индијците сметаат дека е божанско дете. Тој на душата ѝ вели дека таа ќе ги чува останатите делови на физичкото тело, на умот и на животната сила, и ќе се грижи за нив, бидејќи тие непрестајно прават грешки. Таа им дава ним нов живот, нова смисла, нова насока, нова цел.

Задачата на учителот е на своите учениците да ги наведат да ја почувствуваат љубовта, вистината и етиката и да сознаат дека без нив животот е бесмислен и стерилен. Учителот им дава свест на учениците за нешто пространо и бесконечно во нив самите.

Само оние кои веќе во минатите животи се занимавале со спиритуални активности и се развиле до одреден степен да можат да го чујат своето внатрешно битие, само тие немаат потреба од духовен учител. Инаку *сипе кои ирисипајуваат кои жога треба да имаат учител*. Духовниот пат е мошне тежок и само во ретки случаи луѓето ја оствариле својата самореализација сами, без помошта на духовниот учител.

Духовните учители се неопходни исто како што се неопходни и учителите во обичниот живот и активности за да човека го упатат во потребни животни знаења и тој ги води нив во нивниот внатрешен живот, особено на почетокот. Во спротивно, напредувањето ќе биде многу бавно и несигурно. Учителот му дава насоки и неопходни објаснувања на ученикот за

¹¹² Śrī Ćinmoj, *Učēnik i učitelj*, Beograd, 1991, str. 11.

неговите искуства. Ако ученикот грешн во медитацијата, учителот може да го поправи. Базичен став на јогата е дека некој треба ученикот да го доведе до сопствената божествена природа.

Учителот за себе не бара ништо, тој го има своето бескрајно богатство. На крајот се гледа дека се работи за едно исто благо - неговата цел, целта на ученикот, на сите кои пристануваат кон јога се исти: бескраен мир, светлина и блаженство.¹¹³

Во процесот на учењето во јогата вистински може да се напредува само во единство со учителот.

Во таа смисла, прекрасна е случката што ја раскажува Парамаханса Јогананда. Тој посакал да замине во Хималаи за да научи "нешто повеќе". Неговиот учител Шри Јуктешвара му одговорил дека таму живеат многу луѓе, кои дека сепак не го познаваат Бога. Значи, "подобро е да се бара мудрост од човекот што го спознал Бога отколку од безживотна планина". Но, младиот не сакал да ја разбере јасната педагошка порака на учителот и се нашол среде големото горје. Таму сретнал еден исто така прочуен јогин Рама Гопал бабу. По низа перипетии, со кои се покажува загубеноста на младата личност, овој стар гуру му кажал: "Млад мој јогину, гледам дека бегаш од својот учител. Тој го има сето она што ти треба тебе. Мораш да му се вратиш. Планините не можат да ти бидат гуру". Меѓутоа, поуката ја дополни со нешто многу важно: "Тибет и Хималаите немаат монопол на светителството. Ако човек не се потруди самиот тоа да го најде во себеси, нема да му помогне преместувањето на телото ваму-таму. Но, штом посветеникот е подготвен заради духовно просветлување да појде на крај на светот, неговиот гуру веднаш ќе биде тука во близина".¹¹⁴

Специфичен и интимен е односот меѓу ученикот и учителот во јогата. Ако се чувствува дека ученикот е туѓинец или само гостин во неговото срце, никогаш нема да успее во својот духовен живот. Штом учителот и ученикот ќе откријат дека си се блиски во своите срца, брзо ќе ја постигнат иницијацијата. Кога учителот некого го иницира, тој нему му дава дел од својот духовен здив.

Има повеќе начини на иницијација - на традиционален индиски начин додека ученикот медитира, или додека ученикот спие или кога е рабуден, но

¹¹³ Ibid., str. 14.

¹¹⁴ Paramahansa Jogananda, *Autobiografija jednog yogija*, op. cit., str. 103-105.

спокоен и тивок. Учителот може да го иницира ученикот и само со очите, но тоа никој нема да знае. Исто така може да изведе и физичка иницијација, што значи да ја притисне главата или срцето или кој било дел на телото на ученикот, со што се обидува физичката свест ја наведе да почувствува дека иницијацијата е извршена. На несихички начин иницијацијата се извршува така што учителот ја гледа и ја чувствува душата на ученикот и делува врз неа. Иницијацијата може да се изврши и со некои други окултни процеси. Шри Чинмој за најделотворен начин го смета иницијацијата со т.н. *шрејто око*.

Иницијацијата често ја прават и тукушто иницираните ученици, па се продолжува тој ланец, но според оригиналната конценција на индиската јога тоа нема вредност, бидејќи иницијација може да извршува само учител кој ја остварил самореализацијата (средбата со Бог).

Главната цел на иницијацијата е душата да се доведе во прв план. Без иницијацијата, прочистувањето на телот, на животната сила и на срцето никогаш нема да биде целосно, ниту да биде остварена највишата цел. Тоа е откровение на учениковата внатрешна сопствена божественост. Тогаш учениците чувствуваат дека постојат заедно со учителот, тие меѓусебно се исполнуваат еден другиот, воспоставуваат целосно единство и единствен идентитет.

Врвна иницијација е кога учителот му вели на ученикот: *Земи го она што ти е потребно, а ученикот му вели на учителот: Земи ме инаку каков што сум.*

Мошне е важен изборот на гуру. Постојат три вида духовни учители. Едниот ветува дека ученикот може да прави сè што сака, а тој ќе направи тој да биде ослободен. Второт, пак, му укажува на ученикот дека е инструиран и дека потребните сознанија му се пренесени, па дека тој самиот натаму треба да се труди да стигне до целта, односно самиот да ја открие својата внатрешна длабочина. Таквиот вид учители не ги решаваа духовни проблеми на учениците. Третиот вид учители тргнува од силата на своето апсолутно единство со Возвишениот и го поканува ученикот да одат заедно, при што ученикот ќе се труди, а учителот ќе му ја принесе милоста. Иако тој е спасен, тој ќе оди заедно со ученикот до просветлувањето. Тоа е вистинскиот учител.

Изборот на учителот не може да го направи ученикот едноставно, бидејќи ниту има животна искуство, ниту ги познава силите на учителот и неговата етичка димензија. Во јогата се препорачува методот на *емпаџија* - избор според флуидот и мигновеноста на радоста која се воспоставува меѓу

кандидатот за ученик и евентуалниот учител. Всушност, кога ќе се здогледа учителот, ученикот се здобива со безгранична радост, тој снот ќе биде исполнет со внатрешна радост и светлина. Тоа се толкува дека, најверојатно, таа врска постоела и во текот на поранешните реинкарнации.

Меѓутоа, педагошката иницијатива треба да дојде *од ученикот*. Тоа е принцип и во јогата и во сите други индиски духовни односи. Пред ученикот има превез на незнаења (*авиоја*). Учителот е тука, се појавил, но ученикот не може да го препознае, иако светлината е пред него. Но, учителот не може да рече "Ти си мој ученик", односно да го повика да оди со него, бидејќи без свесност од страна на ученикот ќе биде погрешно разбран. Ученикот треба да го покани учителот да му биде водач. Во јогата постои максима: "Кога ученикот е подготвен, учителот се појавува".

Предањата кон учителот и служење на учителот лежат во основите на јогата. Класичната јога се засновува врз иницијација (*просветлување*), иако има и голем број популарни јоги, со упатувања за самовежби, кои дури можат да се спроведуваат со внимателно проучување на добра литература. Меѓутоа, вистинската, сеопфатната јога не може да се учи сама, потребно е водење од учителот (*гуру*). Сместата на тоа не е само во примерот и укажувањето на подобро постапување со техниките, туку и во пренесувањето на усната традиција од колено на колено. Традиционално, јогата и започнува така што јогиот го остава профаниот свет (семејството и заедницата) и воден од својот гуру постепено го надминува начинот на однесување и вреднување на обичните луѓе.

Значи, со јогата оди и еден особен тип *едукација*, кој е потребен не само заради бројните, сложени и често многу тешки вежби, туку и заради специфичните духовни настроенија и цели на јогата, кои бараат посебни воспитни методи и односи. Затоа релацијата меѓу учителот и ученикот - многу значајна кај разните видови духовни пристани и ориентации на Исток - остана многу важна и во современата јога, во друга епоха и поинакви социјални околности.

Поради тоа сите кои пристапуваат кон јога треба да имаат учител. Духовниот пат е мошне тежок и во јогата се укажува дека само во ретки случаи луѓето ја оствариле својата самореализација сами, без помошта на духовниот учител. Гуру е неопходен исто онака како што е неопходен и обичниот учител за да ја упати личноста во потребните животни знаења. И овој учител ги води учениците во нивниот внатрешен живот. Во спротивно,

напредувањето во јогата би било многу бавно и несигурно. Гуру му дава насоки и неопходни објаснувања на ученикот за неговите искуства. Ако ученикот грешн во вежбите и во медитацијата, учителот може да го поправи.

Базичен став на јогата е дека на јогинот некој треба да му помогне да достигне самореализација.

Достигнување на тишина, мир и спокојство

Тишината е составен дел на саданата, без која не е можно чекорее кон повисоките духовни нивоа. За да се напредува на спиритуалното поле, во јогата се смета дека пред сè е потребно да се смират телото и духот, преку релаксација, концентрација и медитација, проследена со мирна пранајама. Откако ќе се изврши релаксација и ќе се смири на физички и духовен план, јогинот може да допре до бараната појдовна точка на медитацијата - таа состојба е наречена *тишина*, или *спокојство*, или (личен и духовен) *мир*.

Во јогата постојат многу вежби за остварување на тишината, како услов за духовно усовршување. Тишината, смиреноста и спокојството се значајни и за постигнување на ненасилството, тие се претходни услови за висока етичност. Тоа значи дека во јогата одрчувањето од физичко насилство е поврзано со претходно постигнување на ментална смиреност, хармонија и рамнотежа. Сето тоа можат да го остварат само оние кои постигнале висока состојба на свеста и тоа во секој поглед, физички, морален, ментален и духовен.¹¹⁵

Смирувањето може да се постигне преку практикување на разни гимнастички и други вежби од областа на физичката култура или, пак, преку вежби за *дисциплинирање на мислите и духот*, односно преку јогиската садана. Значи, смирувањето на телото може да се постигне со примената на која-годе било активност како вежби, каде доаѓа до раздвижување на целокупниот движечки апарат (мускулите, зглобовите, лигаментите и др.). По секој напор и активност на физички план доаѓа до релаксација на телото, како и до забавување на метаболизмот, а со тоа до смирување на чукањето на срцето, на дишење и на брзото движење на крвта во организмот. Но, дали тоа е доволно да се достигне мир, спокојство и тишина? Одговорот е негативен, би-

¹¹⁵ Paramhansa Nirajananda Sarasvati, "Na krilima labuda", *Joga*, Škola joge "Satyam", Beograd, 1994, str. 20.

дејќи тоа е само смирување на телото, смирување на физички план, односно само релативно чувство на смиреност.

Со редовното вежбање на јогиските вежби се постигнува потполна смиреност и на физички и на духовен план, затоа што при изведувањето на јогиската садана постои постојаност, организиран план, систем на понатамошно напредување во духовниот развој, придружен со најразновидни методи за достигнување на саканата етичка и духовна цел.

Физичките и психичките активности се во едно дијалектичко единство и се обусловуваат, што значи дека никако не можат да се разделат на посебни ентитети, затоа што секоја физичка активност предизвикува и психолошки дејства. Во индиската филозофија, на физичкото и психичкото се гледа како на единство, тие не се раздвојуваат. Меѓутоа, смиреноста, релаксираноста, состојбата на физичка и психичка хармонија е субјективно чувство. За таков вистински мир, спокојство и тишина потребна е напорна јогиска практика преку изведување на секојдневни садани. Со нив се достигнува смирување на физичкото тело, односно надворешна смиреност, и спокојство и внатрешна тишина (*антхар моуна*). Факт е дека кога умот е тих и смирен, тој станува многу силен и прифатлив за мудрост и блаженство, станува извонреден инструмент, а животот спонтан тек и израз на радост. Сето ова се јавува природно кога умот е во состојба на *внатрешна тишина*.¹¹⁶

Целта на *антхар моуна* се состои во развивањето на концентрацијата по пат на освестување. Таа претставува една доста значајна медитативна техника, којашто успешно води кон внатрешна смиреност и доживување на тишина. Инаку самиот термин *антхар* значи "внатрешен", а зборот *моуна* "тишина", "молчење".

До саканата *внатрешна тишина*, мир и спокојство не е можно да се стигне доколку умот ги исполнува желбите на телото, поради што постојано во свеста се предизвикува непрекинат тек на вознемирувачки мисли, внатрешна бучава, како резултат на лоши емоционални состојби, најразновидни фрустрации, условени од разни неисполнети желби во секојдневниот живот. За да се достигне саканата внатрешна тишина, мир и спокојство, покрај смирувањето на телото, потребно е да се заземе цврст етички став со помош на свесна самоконтрола преку садана да се постигне скротување и пречисту-

¹¹⁶ Види *Antar mouna - unutrašna tišina po uputstvima Svami Satjanande, Joga*, Beograd, 1990, str. 13.

вање на умот. Но, тоа не е лесно, бидејќи умот е немирен, непостојан и површен и секогаш тежнее кон задоволување на желбите на личноста. Онаа личност чиј ум е непостојан и не ја познава вистината, оној човек чија вера и мир се постојано разбранети, никогаш нема да достигне целосна мудрост. Онаа личност чиј ум е мирен и скротен, слободен од алчност и желби, оној човек кој се издигнал над доброто и злото - тој е разбуден и не знае за страв.¹¹⁷

За да се достигне до внатрешната тишина и мир, потребно е јогинот да воспостави свесна самоконтрола и да постигне елиминирање на негативните емоции. За таа цел јогините ги укинуваат сите пречки во саданата на патот кој води кон самореализацијата. Со постојаното вежбање јогинот станува свесен за својот внатрешен свет, со што се забрзува процесот на сопствената еволуција преку развивање на внатрешна свесност за мислите, чувствата и другите пројави со цел да се воспостави поголема отпорност спрема негативните влијанија, било надворешни или внатрешни. При тоа се сретнуваме со потиснати потесвени мисли, доминираат заробени мисли, емоции, стравувања, омрази, самекари, кои се искоренуваат и исчезнуваат со избивањето на површината на свеста. Со нивното ослободување се доаѓа до прочистување и умот почнува да се хармонизира и станува смирен и еднонасочен.¹¹⁸

Методот *Антиар Моуна* се состои од 6 степени кои водат кон бараната интима, и тоа:

- свесност за перцепцијата на сетилата;
- свесност за спонтаниот тек на мислите;
- свесна креација на мислите;
- свесност и отстранување на спонтаните мисли;
- состојба-без-мисли;
- свесност за психичкиот симбол.¹¹⁹

Шри Махакарја Хамсананда Сарасвати, во својата книга "Практична јога на животот", во четвртата глава насловена како „Господарење со себе и себесовладување - вежби и забелешки“, посебно ги обработува темите „Емоционален шок и здобивање со смиреност“. Смиреноста е особено важна во

¹¹⁷ *Damapada - staza savršenstva*, Beograd, 1981, str. 36.

¹¹⁸ *Antar Mouna - unutrašnja tišina*. Po uputstvima Swami Satyanande, Joga, Škola yoge Satyam, Beograd, jesen-zima 1990, str. 13-14.

¹¹⁹ *Antar Mouna - VI stupanj*, Joga, Škola yoge Satyam, Beograd, 1993, str. 11.

случаи на непријателство; Јогинот укажува на силата на привлекувањето со смиреноста, со што го истакнува нејзиното значење и потребите од надминувањето на пречките кон достигнување на мир, тишина и спокојство. Во тој поглед се презентирани и неколку вежби, што можат да помогнат за смирување и за елиминирање на вознемирувачките влијанија на негативните емоции.¹²⁰

Според мислењето на Свами Раџешвараида, постојат четири вида на тишина:

- тишина на зборувањето,
- тишина на очите,
- тишина на ушите и
- тишина на умот.

Само последната тишина е потполна и најважна. Подучувањето во Тишината е највисокото подучување, како што тоа го правел Дакшан - мурти. Само *тишината е вечно зборување*, еден збор, зборење на срце на срцето.¹²¹ Понатаму се истакнува дека тишината е како непрекинат тек на електрична струја, говорот личи на прекинување на текот на струјата за осветлување и други цели.

Посебно значење на смиреноста е истакнато во системот на будистичката медитација, којашто е поделена на два дела: *развивање на смиреноста* и *развивање на согледбата*. Развивањето на смиреноста е насочено кон целосна концентрација на умот, достигната во медитативното задлабочување. Задлабоченоста може да се постигне само со сопственото практикување на некој од 38 традиционални „предмети за медитација кои водат кон смиреност“. Така според учењето на Буда, развивањето на смиреноста или медитативната задлабоченост е нужен услов, но и недоволен за да се постигне ослободување, бидејќи е потребно развивање на согледбата. Во будистичките текстови се разработува комбинираното вежбање на смиреноста и здобивањето со согледба.

За постигнувањето на душевниот мир е многу важно да се опфатат сите сетилни впечатоци коишто создаваат пожуа, копнеж, непрестајни

¹²⁰ Shri Mahacharya Hamsananda Sarasvati, *Le Yoga de la vie pratique. Succès present et futur*, Paris, 1977, pp.71-77.

¹²¹ Swami Rajeswaraenanda, *Tako je govorio Rama*, Beograd, 1998, str. 27.

желби, бидејќи оној „кој ги отфрлил сите желби и слободно оди напред, без себичност и суета, достигнува внатрешен мир“.¹²²

Елифас Леви истакнува дека „три страшни агресии го предизвикуваат вообичаено мирот на луѓето: стравот, желбата и сожалувањето. Стравот го создава подлоста, желбата алчноста, а (тагата) сожалувањето - очајувањето... Тие се тесно сврзани: алчниот човек е подол, а подлиот е опфанат од очајувањето.“¹²³ За да го сочуваме мирот, потребно е со мудрост да се разрешуваат проблемите кои создаваат немир. Во овој случај Елифас Леви укажува дека „кога човек постапил лошо, треба да постапува подобро; кога сме предизвикале некакво страдање, треба да го трпиме без да се жалиме, но никогаш не треба да сожалуваме за ништо; она што е направено е направено, и она што сме загубиле сме имале среќа да го имаме.“¹²⁴

Според мислењето на Шри Ауробиндо, „не е можно да се изгради основа на јогата, ако умот е неспокоен. Прво што е барано е смиреност на умот. Освен тоа, запирањето на сопствената свест не е прва цел на јогата, прва цел е да се отвори оваа свест кон една повисока духовна свест, а за тоа еден смирен ум исто така е првата потребна неопходност“.¹²⁵

Веѓејтаријанстџво

Веѓетаријанството како практичноетички однос е суштествен за јогата. Всушност, јогата е една од најистакнатите видови човечко однесување што во својата концепција исцело го вклучува веѓетаријанството.

Поимот *веѓејтаријанстџво* произлегува од латинскиот збор *vegetus* (во значење „жив“, „весел“, „силен“) и означува исхрана на луѓето исклучиво со храна од растително потекло. Се избегнува исхрана со месо, животински масти, млеко и млечни преработки и јајца. Луѓето кои се хранат само со продукти од растителна храна се наречени веѓетаријанци.

Веѓетаријанството претставува *начин на живеење*. Во целината на оваа етичка ориентација, таа ја отфрла употребата на месото и затоа што тоа потекнува од животинското кралство, извор е на многу негативни последици за теклесните и моралните функции, а препорачаната вегетативна исхрана се

¹²² *Bhagavad-Gita* - pesma o božanstvu, glava II, Beograd, 1978, str. 31-32.

¹²³ Леви, Елифас, *Катехизис на душевния цокој*, Софија, [s.a.], стр. 13.

¹²⁴ Исто, стр. 14.

¹²⁵ Shri Aurobindo, *Le guide du yoga*, Paris, 1970, p. 27.

смета за извор на вистински живот и сила. Како особен начин на живот, вегетаријанството е повеќе од начин на исхрана, тоа е форма на *аскеза*.

Покрај хранењето, во овој особен систем на однесување кон исхраната и виталните функции е вклучено избегнувањето на употреба на алкохолни пијалаци, како и непушењето. Вегетаријанците се разликуваат според степенот на придржувањето кон правилата на вегетаријанството. Во тој поглед се поделени на неколку степени, пред сè на строги и на умерени вегетаријанци. Строгите вегетаријанци се хранат исклучиво со растителни производи, додека на умерените вегетаријанци им е дозволено во нивната исхрана да вклучат и намирници од животинско потекло, но кои не се продукт на убивање на животните, како што се млеко, јајца, путер и сирење.

Така, најчеста поделба на вегетаријанската исхрана се прави според диететските програми:

- Целосно вегетаријанска (вегетабилна) исхрана - исклучиво со растителни производи;
- Лактовегетаријанска исхрана - во која, покрај растителните производи, се вклучени и разни млечни производи (млеко, сирење, кајмак, путер), додека месото и јајцата не се употребуваат;
- Лактовегетаријанска исхрана која подразбира исхрана како и таа од претходната група, со тоа што е дозволена и употреба на јајца, а останува забраната на месото и на сите производи од него.

Постои уште една поширока поделба на вегетаријанството, коешто најпрвин се дели на две големи групи: на вегетаријански режими (во врска со дозволените хранливи производи), односно на видови на вегетаријанство, и на вегетаријански доктрини (вегетаризми).

Според првата група постојат следните видови на вегетаријанство:

- Лактовегетативно - вегетаријанство во строга смисла на зборот;
- Вегетализам - дозволена е исхрана само со храна од растително потекло;
- Крудиворизам - дозволено е само свежо овошје и зеленчуци;
- Фругиворизам - дозволено е само овошје;
- Храниворизам - дозволени се само семки и житарици;
- Наизменично вегетаријанство - воздржување од употреба на месна храна само за неколку дена;

- Селективно вегетаријанство - воздржаност од употреба само на некои меса¹²⁶ или на меса кои се добиваат според одреден начин на убивање;
- Полувегетаријанство - забранета е употреба на месо, а дозволена употреба на риба;
- Египетско вегетаријанство - дозволена е употреба на месо, а забранета употреба на риба, и др.

Во врска со втората група, на оние според вегетаријанските доктрини (вегетаризми), образложенијата за вегетаријанството се различни и донекаде противставени. Во нив, на пример, спаѓаат:

- *хиџиена* - се живее од она што се внесува во телото, а месото е труп на животно;
- *авијоријетей* - се наведуваат различни изреки, на пример Библијата;
- *морал* - не е етички и не е дозволено убивање на животни и месождерство;
- *анатоомски арџумени* - човечките заби и желудникот се создадени како за тревојад;
- *медицински арџумени* - вегетаријанството ја засилува физичката отпорност на организмот и го забрзува и подобрува здравувањето на раните;
- *окултисн принципи* - крвта е сфатена како душа и симбол на животинското.

Во чистата вегетаријанска исхрана, која е составена исклучиво од растителни производи, тие се јадат само во пресна (свежа) состојба. Овој вид на исхрана најчесто не е доволен, затоа што се јавува недостиг од белковини, некои минерали и доста важни витамини (B-12). Исхраната мора да биде сообразена со одредената специфика на личноста, а најнапред од здравствена состојба, карактерот на работата што ја работи (интелектуална и физичка) и др. Меѓутоа, за луѓето кои се болни, ова може да биде спасоносен лек.¹²⁷

Вегетаријанството се практикува од најразновидни пробуди, намери, желби, сфаќања и мислења, во коишто пред сè се согледува здравствената, моралната, економската, религиозната, научната, како и естетската цел на личноста на вегетаријанецот. Ине, главно, се интересираме и ја истакнуваме

¹²⁶ Таква е стандардната исхрана во Индија, каде што не се употребува месо од говеда, кои се заштитени со религиозна забрана.

¹²⁷ Prof. d-r Maksimilijan Kozjančić - prof. d-r Radojka Kočijančić, *Isхранa za dug život*, 700 recepta protiv arterioskleroze i posledica, Novi Beograd, 1996, str. 17.

етичката цел на вегетаријанството, како негова најзначајна димензија. Од оваа гледна точка, вегетаријанството претставува *наш кон една повисока цел*.

Вегетаријанството има доста долга традиција на практикување, особено на Исток и особено во Индија, но во последно време сè повеќе се шири и здобива со значење поради најразновидните неразрешени проблеми, пречки, конфликти, стресни и анксиозни состојби на личноста, обусловени од општествените прилики во коишто живее, а на коишто вегетаријанството претставува одговор или животен предизвик. Зборот „вегетаријанец“ е вклучен во употреба од Британското вегетаријанско друштво во 1842 година, кое ја истакна синтагмата *homo vegetus* - како личност која е развиена духовно и физички. Овој поим во семантичка смисла означува *хармоничен начин на живеење*, заснован врз филозофска и етичка гледна точка, а не просто живеење како израз на некоја плодово-растителна диета.

Етичката цел на вегетаријанството вклучува значајни морални вредности и норми. Погolem дел од вегетаријанците своите размисли ги насочуваат кон позитивни човечки вредности и кон мирољубиво и толерантно однесување - пред сè, кон мир во општеството и во епохата во коишто живеат. За да се постигне таа благородна и висока цел, тие укажуваат дека луѓето треба да се ослободат од стремежот за какво било насилство, најпрвин во своите срца, а потоа во однесувањето кон другите луѓе, во општеството и кон сите живи суштества.

Во оваа смисла вегетаријанството претставува многу важна алка кон совршеното човечко суштествување. Вегетаријанци биле најголемите мислителни, филозофи и етичари, како Питагора, Платон, Климент Александриски, Плутарх, великиот индиски цар Ашока, Леонардо да Винчи, Монтењ, Исак Њутн, Волтер, Жан-Жак Русо, Лав Толстој, Рабиндранат Тагоре, Махатма Ганди, Алберт Ајнштајн и други значајни луѓе и научници.¹²⁸ Познатиот филозоф и математичар Питагора, на пример, во однос на употребата на месната храна ги искажува зборовите: „Пријателе мој, не сквернави го телото со грешни храни, имаме жито, јаболки под чија тежина гранките се виткаат и грозје на лозниците, налесани со сок... Само ѕверовите ја задоволуваат својата глад со тело од животно и тоа дури не сите од нив - коњите, кравите и овците јадат само трева“. Филозофот и историчар

¹²⁸ Адирадж дас, *Ведическо кулинарно искуство*, Бхакти-веданта Бук, Софија, 1995, стр. 15.

Плутарх се зачудува: „Во каква психичка состојба бил тој којшто прв пришел кон устата крваво тело од животно и го допрел со уста трупот: какви услови ги принудиле да стават на масата распаднати тела и да ги наречат храна тие што прет тоа мукале, блеселе, се движеле или динеле..... Зошто не јадеме лавови и волци, кои ни го застрашуваат животот, а убиваме покорни созданија, кои на никого не можат да му направат зло... и заради парче месо ние ги лишуваме од сонце, светлоет и живот, на што и тие имаат исто право како и ние“.¹²⁹

Истакнувајќи ја етичката страна на ненасилството кон животните, разни научници, филозофи и истакнати творци станале вегетаријанци со цел да не вршат насилство врз незащитените мирни живи суштества. Тоа е *ахимса*, почитување на животот и неповредување на живи суштества. Лав Толстој пишува дека човекот кој убива животни за да го јаде нивното месо со тоа ги унижува повисоките духовни чувства - со страдање и жалост на живите суштества го налутува своето срце... Како можеме да се надеваме на земјата да се воспостави мир и благосостојба, додека нашите тела се живи гробови на убиени животни суштества?“

Како антрополошка и етичка согледба врз основа на ова прашање, особено е значајно искажувањето на познатиот научник и уметник Леонардо да Винчи, кој вели дека „ќе дојде времето кога убиецот на животни, така како што сега го прави, ќе стане убиец на луѓе“.¹³⁰

Посебно животно и етичко значење на вегетаријанството му придавал големиот индиски филозоф и државник Махатма Ганди, кој го прифатил за време на своето детство во Индија, по сугестија на неговата мајка, како правилен и вистински начин на живеење. Махатма Ганди во Англија со големо внимание ги следел сите текстови што се однесувале на вегетаријанството и него многу детално го анализирале од религиозен, етички, научен, практичен и медицински аспект. Врз основа на тие согледување се дошло до заклучок дека „извишеноста на човекот над пониските суштества не означува дека тој треба да живее нив јадејќи ги - туку повисокиот треба го заштити понискиот, треба да има заемна помош меѓу нив, како меѓу сите луѓе. Беше посочена вистината дека човекот не јаде за задоволство, но за да живее.“ Така Ганди се уверил во исправноста на

¹²⁹ Исто, стр. 24.

¹³⁰ Исто, стр. 25.

ориентацијата и практиката да се воздржува не само од употреба на месо, туку и на јајца и млеко¹³¹, кон што се придржувал до крајот од животот.

Во контекст на истакнувањето на етичкиот елемент на неубивањето, Махатма Ганди укажува дека при такво злосторство не е можно духовно совршенство и затоа треба да ги запреме убиствата на "помалите браќа", за да ги задоволиме нашите потреби за месо. Затоа тој истакнува дека за големината на една нација и за нејзината моралност може да се суди според тоа како таа се однесува кон животните.¹³²

Следбениците на вегетаријанството, особено јогините, укажуваат дека вегетаријанската исхрана е попријатна, значи земање на чисти продукти, претставува достоинствен начин на живеење и за неа нема потреба од пролевање на крв, од измачување на животни или нивно убивање. Човек не треба да биде затворен во прангите на сопствените желби или болни страсти и нив да ги задоволува со нанесување повреда на другите живи суштества, а при тоа да се одалечува од природните закони и да се понижува заради некое измислено сопственото задоволство. Во тој однос вегетаријанството го подигнува човекот и неговото достоинство на повисоко стапало од развојот со тоа што него го приближува кон животот во согласност со природните закони. За предностите на вегетаријанската исхрана, покрај наведените, се приведуваат и други позитивни, не само од етички, туку и здравствени, економски, научни, разумски, религиозни и други побуди. Со многу примери е констатирано дека вегетаријанската исхрана е подобра за здравјето на луѓето и повеќе соодветствува на човечката природа. Спротивно на тоа, месната исхрана води кон неправилности во животот, го поткопува здравјето, предизвикува болести, ги иритира страстите и го унижува сето она што е убаво во животот.¹³³

Јогините посветуваат посебно внимание на здравјето и затоа воспоставуваат посебен систем и правила на хранењето со тоа што го проучуваат човекот како физичка појава, се запознаваат со неговата организација, со грижите што го мачат неговото тело, со болестите кои го разјадуваат телото и со средствата за нивното надминување. Посебно во

¹³¹ Махатма Ганди. *Мојот живот кон истината*. Автобиографија, Софија, 1998, стр. 63.

¹³² Адирадж дас. *Ведическо кулинарно уметство*, цит. дело, стр. 25.

¹³³ Види Марија П. Димкова. *За љубивелиите на бесќървниот и безотровниот хранене*, Софија, 1930, стр. 5-6.

јогата се силни предупредувањата за тие прашања. Затоа јогините инсистираат да се води здрав и природен начин на живеење, а во таа смисла вегетаријанството го прифаќаат како единствен начин на исхрана сообразен на јогиската филозофија и цели.

Јогинот му посветува големо внимание на телото затоа што го смета за инструмент со помош на кој се пројавува неговото вистинско Јас. Тој се труди да ја подобрува неговата состојба за да го одесни патот на духот кон самоусовршување.¹³⁴

Разгледувајќи го прашањето на употребата на месото во исхраната, познатиот истражувач на јогата Андре Ван Лизбет се запрашува: Дали е „неопходно“ да се јаде месо, ако „да“, во какви количини, ако „не“, зошто не и со што да го замениме?

Ван Лизбет истакнува повеќе забелешки за штетноста на употребата на месото. Според него, месото содржи малку витамини и минерални соли и асимилирањето на таквата храна ги троши нашите резерви, бидејќи месото содржи прекумерни протени (животински) кои се пречка на метаболизмот, предизвикуваат создавање на токсини (поурин или мокраќни отпадоци, како при ревматизам). Труповите содржат силен отров ксантин. Во природна форма месото е без вкус и не може да се јаде живо. При консумирањето на месото се создава еуфорија, а потоа доаѓа до фаза на депресија. Со употребата на месото се скратува животниот век, така што кај Ескимите животот просечно трае од 20 до 26 години, а умираат од артериосклероза предизвикана од мрсна исхрана. На крајот подвлекува дека месото, јајцата и рибата како заедничка карактеристика го имаат брзото распаѓање и распаѓање.¹³⁵

¹³⁴ Види: *Основа на нашето здравје* (учението на јогите за здравето), Софија, 1930, стр. 3.

¹³⁵ Од испитувањето на американскиот Институт за народно здравје (Public Health Service) се констатирало дека при распаѓањето на различни видови животинска храна, во еден нивни грам има следен број бактерии: бифтек 1.500.000 бактерии, говедски ци-гер 33.000.000, свинско месо 2.800.000, сланина 75.000.000, свински цигер 95.000.000, риба 110.000.000, јајца стари неколку дена 200.000.000 бактерии на грам. Овие бактерии се најлоши непријатели за човечкиот организам и предизвикуваат најразлични болести. Види André Van Lysebeth, *Učim jogu*, Zagreb, [s.a.], str. 274-276.

Исто така, во јогата се потенцира дека оние што употребуваат месна храна ги ансорбираат и животинските вибрации, кои го копираат душевниот развој.

Слични укажувања за штетноста на месната исхрана изнесува и познатиот бугарски теоретичар и практичар на јогата Венцислав Ефтимов. Меѓутоа, тој истакнува дека „не е задолжително да го отстраниме месото од употреба само затоа што сме започнале да вежбаме јога. Во Индија и насекаде вистинските јоги се вегетаријанци, но тоа не значи дека Европеецот кој практикува половина час на ден јогиски асани обврзно треба да стане вегетаријанец“.¹³⁶

Кога се зборува за ограничувањата во исхраната, кај јогините се земат предвид и ограничувањата кои произлегуваат од болките и страдањата кои ние ги нанесуваме на живите суштества за да дојдеме до храна, како и болките и страдањата на нашиот организам, предизвикани од таквите “отровни храни”, меѓу кои особено се истакнува месото. Јогините се стремат да се заштитат од овој проблем.¹³⁷

Принципот на исхраната во јогата е да храната да биде едноставна, добра и здрава, односно лактовегетаријанска, бидејќи таа располага со оние елементи кои на организмот му се неопходни. Овошјето треба да се користи во природна состојба, а зеленчукот што помалку треба да се вари, за да не пропаднат нивните вредности.¹³⁸

Следствено, јогините треба да ја користат само онаа храна која е *сатвичка*, односно свежа, природна, чиста, неварена, незастарена, храна без масло, пипер, лекови, алкохол и други состојки - а не онаа која е *раџасичка* (храна одгледувана со вештачко ѓубре и други хемикали) или *тамасичка* (индустриска храна, вештачка храна, алкохолни пијалаци, месо, риба, масти и др.).¹³⁹ Во таа смисла, грижата за исхраната станува елемент на општата грижа на јогините за здравјето и биоетиката.

¹³⁶ Венцислав Ефтимов, *Јога*. Софија, 1992, стр. 217.

¹³⁷ Види д-р Намгјал Кјозар - Жан-Клод Сержан, *Тибетска медицина и хранене*, Софија, 1998, стр. 182.

¹³⁸ Jasmina Pušjo, *Mini joga za svakoga*, Beograd, 1979, str. 26-27.

¹³⁹ Герард Г. Сатвик, *Сатвичката храна и здравјето* - за родители, деца и учители. Со зборовите на Сатхја Сан Баба, Скопје, 1996, стр. 11-16.

Етиката на здравјето во јогата

Јогата е и многу раширен систем на вежби за одржување и подобрување на *здравствената состојба*. Во таа смисла, различни јоги вежби се користат по себе, изделени од свој нивни контекст и сложена систематизација во рамките на некој од системите на јогата. Во јогата се верува дека, сепак, вистински резултати од нејзиното милениумско искуство на психосоматска грижа и вежбање се постигнуваат само низ проицирањето и остварувањето на една поголема јогиска целина - која започнува од пристапот кон психосоматската структура на човекот, изградбата на волева определба, одењето степен по степен кон повисоките и највисоките форми на вежбање, со сè поголеми ефекти врз здравјето на човекот.

Во јогата се огледува култ кон здравјето. Се изградува внимание за здравјето во сите негови аспекти. Така јогата може да му помогне на секој заинтересиран за своето здравје. Во јогата секој може да најде еден методи и патница за подобрување на здравствената состојба.

Асаните, пранајамата, бандите, мудрите и другите јоги вежби, како и исхраната и живеењето во духот на јогата, имаат големо значење за здравствената состојба на јогинот. Целта на практикувањето на разните положби на телото и на вежбите за дишење е крвта да се доведе до разни делови на телото, а со тоа да дојде до нивно освежување и подобра исхрана, односно до подобрување на здравствената состојба. Асаните делуваат врз одредени органи на телото преку истегнувањето и собирањето на мускулите, преку забрзувањето на циркулацијата на крвта во кардиоваскуларниот систем, од една страна, а, од друга страна, со разните видови на релаксација и медитација доаѓа до смирување на тие органи и на целото тело.

Денес и најголемите скептици им придаваат вредност на јоги вежбите за подобрување на здравствената состојба. Но, употребата на јоги вежбите не може да биде делумна, туку *хелисничка*. Со нив не се отстранува само причината за нефункционирање или не се овозможува лечење само на некој одреден орган, туку се приоѓа кон лечење на целото тело, со примена на разни вежби и со остварување на јогиска практика.

Организмот е целина, за чие здравје особено значење има состојбата на клетките и квалитетот на клеточното ткиво, редовното внесување на храна, совршената работа на жлездите со внатрешно лачење, брзото и целос-

но отстранување на отпадните материји од организмот и здравото и совршено функционирање на нервниот систем, што значи дека системот за варење и крвотекот треба да бидат во совршена состојба, како би можеле го снабдуваат телото со важните состојки.

Кај современиот човек дишењето е плитко и дегенерирано, а мускулатурата на стомакот закржлавена, така што е недоволна масажата на внатрешните органи, што предизвикува недостиг на желудечна киселина, пореметување во варењето и често тешки болки во стомакот. Тие личности треба да прават асани, кои не обезбедуваат само надворешна масажа, туку и внатрешна, која не може да ја обезбеди ниеден друг систем. Таква корисна вежба, на пример, е *бунцагасана* ("кобра"). Оваа вежба има големо терапевтско дејство. Со неа се регенерираат бубрезите, кои добиваат голем приток на крв. Во Индија оваа асана се користи за спречување на создавање камен во бубрегот.

Вежбите *бунцагасана*, *шавасана* и *ганурасана* спаѓаат во најдобрите вежби за растегнување на стомачните мускули и собирање на грбните мускули. *Јогамуора*, *панчимойанасана*, *набахасмасана* и *халасана*, пак, ги собираат предните стомачни мускули и ги растегнуваат грбните мускули. *Вакрасана* и *арда-мајтсјенорасана* ги доведуваат до исправно функционирање бочните стомачни мускули. *Удијана* и *наули*, иако спаѓаат во најтешките вежби за изведување, имаат големо дејство не само врз стомачните мускули, туку и врз внатрешните органи. Удијана ги масира надворешните и внатрешните мускули вертикално, а наули бочно отстрана. Јачината на стомачните мускули не е значајна само поради масирањето на внатрешните органи, туку и за држење на тие органи на нивното соодветно место во стомачната шуплина, бидејќи тие органи слободно висат во стомачната шуплина или се лабаво спосени со задните ѕидови од стомачната шуплина. Доколку не се засилени стомачните мускули може да дојде до спуштен стомак, црева, бубрези, матка и друго. Според тоа, асаните не ја одржуваат само гинкоста на стомачните мускули и на органите во стомачната празнина преку автоматска масажа, туку и ги зацврстуваат тие органи на местата кои им се природно определени.

Крвотекот има голема важност поради пренесувањето на хранителните сокови од внатрешните органи до ткивата. Поради тоа добрата здравствена состојба на органите на крвотекот е од многу голема важност. Најзначаен орган во крвотекот е срцето, коешто има најсилна мускулатура.

За одржување во исправна состојба на мускулатурата на срцето и стомакот најзначајни вежби се *уџјанабанди, наули, бунџагасана, саблахасана, ганурасана, сарвангасана, вишаришакарани* и *халисана*. Сите овие вежби вршат наизменичен притисок врз срцето одоздола преку треперење на дијафрагмата, од една страна, и со притисоци коишто активно го подобруваат здравјето на органите на крвотекот, од друга.

Најважни вежби за одржување на кардиоваскуларниот систем во исправна состојба, покрај другите, се *сарвангасана, ширхасана* и *вишаришакарани*. Овие вежби, поради обратната положба на телото при нивното изведување, овозможуваат полесно враќање на крвта во срцето. Тоа секојдневно намалување на притисокот во вените, кое трае неколку минути, ја продолжува трајноста на вените. Дејството на овие асани е многу важно за реинтеграција на вените и за одржување на срцето во добра состојба.

Со двомесечно практикување на *сарвангасана*, крвотекот, метаболизмот и духовната свежина имаат поголема корист отколку од дејствувањето и на најскапите лекови. Со практикувањето на оваа асана срцето се одмора, а сепак истовремено градите и останатите органи во пределот на вратот се исполнуваат со чиста крв. Бидејќи брадата е цврсто притисната на градите оневозможен е прилив на крв во главата, а со помошта на стомачното дишење вените се стегат, со што се избегнува собирањето на крв на едно место. Покрај тоа, вратните жили се полни со крв, така што штитната жлезда, крајниците, ушните жлезди, хилкусот, градната жлезда и градите добиваат свежа храна. Се смета дека со вежбањето на сарвангасана се врши *подмладување на организмот*. Позитивно дејство оваа вежба има и кај луѓето кои страдаат од проширени вени и хемароиди. Сарвангасана е најсовершена вежба за подмладување и јакнење на нервите.

Како систем кој се базира врз дејноста на индивидуата, јогата има инспиративна *психологија* и мошне интересни индивидуални и социјални психолошки согледби и методи, а покрај тоа и еден префинет и разработен систем на развојна психологија.

Јогата инсистира на прашањето на хармоничноста. Во современиот живот, под влијание на социјалниот и техничко-технолошкиот развој, се појавуваат многу форми на нехармоничност на човековата егзистенција со природните фактори (воздухот, водата, почвата - кои се загадени во големо количество). Хармонијата на човекот со средината се одржува со помош на внатрешните компензаторни механизми на организмот, а кога тие ќе се

исцрпат хармонијата со средината се нарушува и се појавува болест. Покрај објективните причини за нехармоничноста (како што се нечистиот воздух во работната и животната средина, нечистата почва и храна, урбанизацијата итн.), субјективните причини за неа се сврзани со многу вродени навики, зависности (алкохолизам, пушење, дрога), прејадување, недвижење и сл. На состојбата на човековиот животен циклус и нека дејствуваат и социјалните фактори - како што се заемните односи меѓу различните социјални групи, односи во семејството, меѓу пријателите, на работа, во други формални и неформални социјални активности и др.

Во јогата личноста бара *да се пронајде себеси и да го организира на специфичен начин својот живот и активности*.

Изведувањето на јогата поуспешно се организира кога целиот живот на личноста е поконсеквентно организиран во рамките на деноноќниот и сезонскиот циклус, ако неговите должности и активности пропорционално и посразмерно се напикани на нишката на времето.

Во современиот свет човекот е врзан во безброј социјални вреќи, ангажмани и задолженија. Дома е преокупиран со мислата за службата, а на работа со мислата за семејството и личните задоволства. Тоа уште повеќе го разиградува ритмот на животната дејност. Таа несакана состојба ја подобрува една од најсуштествени карактеристики на јогините и нејзиното култивирање - психички да е таму каде што е и да го осмислува она што го прави. Принципот на јогата е *сега и овде*, но како услов за универзално зафаќање на димензиите на животот и за обезбедување апсолутна временска раширеност и ослободеност на духот.

Тоа го овозможуваат систематската интроспекција и психолошката самоанализа, кои се основа за градење на јоги личноста.

Јогата препорачува намерите и извршените дејства да бидат во диоптријата на личноста, дури и забележано во дневник.

Ретроспективната анализа (*самскара*) се прави предимно навечер, во вечерните и ноќните часови определени за јоги вежбање. Таа се состои во размислувањето и потоа во репродукција на основните мигови од нашиот живот и дејност. Јогинот врши визуелизација на поважните мигови од денот, зазема критички став, со тоа што го забележува она што е позитивно, од една страна, и она што е негативно, од друга страна. Подоцна, во самоанализата се врши и оценка на најинтимните побуди за едно или друго извршено дејствие.

Во таа анализа тој го забележува и она што го пропуштил во текот на денот, што треба да го има предвид за следниот ден.

Претходна самоанализа се прави наутро во времето предвидено за вежбање. Се состои во визуелизација на најочекуваните, планирани или неизбежни дејности во тој ден или во деновите што следат. Јогинот настојува во потевеста да биде решителен, да внимава на редица типични присутни, а не-сакани импулсивни реакции, а во рамките на таа самоанализа води психолошка борба со негативните и лоши навики. Јоганаида препорачува јогинот да си ги кажува овие зборови: Сакам да бидам судија на своето непристрасно самонабљудување. Го молам да ме испраша пред судот на мојата совест. Денес ќе бидам решителен за да успеам во сè со што ќе се зафатам.

Самонабљудувањето најдобро се остварува на секои два-три часа во текот на денот и со помош на мал микробележник-дневник за сите најзначајни збиднувања, заемни односи и ангажираности, при што јогинот си ги забележува и своите оценки на настаните и на личностите со кои се сретнал и на своето однесување и доживување на тие случки. Тоа се првите стапки кон *самопознањето*, кое е една од целите на јогата, но и еден од големите услови за успешна јоги практика. Јогинот станува и судија на самиот себе, очи со кои го набљудува извршеното што го направил. Ваквата форма на актуелно самонабљудување внесува забележително спокојство кај него. Малиот микродневник му помага да создаде најдобра организација за реализирање на своите задачи. На тој начин тој станува посполнителен и поекономичен во однос на времето, коешто може да го употреби за реализирање на своите духовни потреби. Ако чувствува дека секоја минута од неговото постоење е исполнета со корисна дејност, тој им дава шанса на своите добри својства и корисни навики, а ги задушува и потиснува лошите навики и ги пресретнува и оневозможува лошите состојби.

х х х

Јогата дава одговор на многу прашања на човекот и е решение за многу негови проблеми. Јогата не се спротивставува на ни една религија. *Таа предлага високи етички норми*. Неа може да ја практикува секој кој е искрен и има стремеж да трага по вистината. Дури и мали вложени напори во нејзиното практикување донесуваат големи резултати. Нејзината филозофија е дека човекот треба да живее со знаење и во мир. Затоа јогата е незаобиколив филозофски, етички, активистички и човечки факт во современото живеење.

II дел
МОРАЛНАТА ПРАКТИКА
НА МЕТОДИТЕ И ВИДОВИТЕ НА ЈОГАТА

ПАТИШТАТА НА ЈОГАТА И НИВНОТО ЕТИЧКО ЗНАЧЕЊЕ

Во овој дел од дисертацијата ги прикажуваме методите и видовите на јогата, посебно разгледани со оглед на нивната етичка димензија, односно со оглед на моралната практика во нив како пат кон постигнување на највисоката цел на јогата - самореализацијата.

Методите и техники на јогата - почнувајќи од сложените подготовки за вежбање и почетната концентрација сè до достигнувањето на најголемите духовни височини, односно на самореализацијата на јогиот, иако како вежби, како комплексна јогиска методологија, меѓусебно се разликуваат, бидејќи се однесуваат на различни фази на напредувањето од пониски кон повисоки степени на духовниот развој, кон што се стреми јогата - сите се проникнати со единствен морален дух и цел. Впрочем, уште на самиот почеток на системот на конципирањето и изведувањето на јогата се наоѓа идејата и практиката на прочистувањето и идејата и сложената, но неминовна практика на двата јогиски етички системи - *јама* и *нијама*.

Сеопштиот морален дух на јогата уште појасно може да се согледа и од последователниот неопходен приказ на видовите на јогата, што во дисертацијата го правиме со оглед на местото и значењето на етичкиот став, моралното дејствување и личното духовно и етичко усовршување за реализирање на јогиските цели.¹⁴⁰ Приказот се стремеше да покаже како јогиските настојувања и вежбања постојано се придружени од смислена етичка духовна димензија.

Разните видови јога по различни патиишта, придружени од морален сензибилитет, напор и самодисциплина на јогиот, одат кон една цел - кон единството на индивидуалната душа и Универзумот, односно на *ајман* и *Брахман*, на *микрокосмосот* со *макркосмосот*, т.е. кон слободата, самореализацијата и крајното самосознание на вистинското Јас во личноста, кон воспоставување хармонија меѓу нејзините сили, меѓу настојувањето и егзистенцијата.

¹⁴⁰ Приказот на видовите на јога, како и на основните методи на јогата, во нашата книга *Философија на јогата*, цит. дело, стр. 73-115 и 119-172, за цел го имаше претставувањето на широката практика на јогата - овдека приказот е во функција на истражувањето на онитата и на посебните етички димензии во јогиската практика.

Различните системи на јога, веушност, значат постоење на различни патината на јогинот во остварувањето на оваа цел. Понмот *joḡa* и самиот значи *пати*.¹⁴¹ Тие траси по кои одат јогините кон истата цел се разликуваат според концепцијата на нивните создавачи и мислители, според различните моќи кои овозможуваат да се остварат целите на јогата, како и од природните и културните диспозиции на јогините. Најзначајното што треба да се достигне е самопознанието на Јас, слободата, тишината, внатрешната хармонија и спокојство. Но, јогата, и покрај различните патинга, методи и техники, има *единствена цел* - која произлегува од согласноста на нејзините учесници дека целта на животот е достигнување и остварување на Вистината, на сеопшното Единство, како врвна етичка вредност. Таа своето филозофско оправдување го има во уверувањето дека постои универзален космички извор, сепроникнувачка космичка свест, единство на човекот и на неговата судбина.

Како што покажавме, јогините се застапници на една универзална етика - дека секое постоење е функција на моралниот закон на причината и последицата, дека никој не ја избегнува својата *карма*. Јогата претставува голем напор да не се создаваат услови за лоши последици од неправилниот и неморален живот, односно да се остварат подобри форми на човечката егзистенција, која треба да се гради врз добрите моќи, намери и постапки на личноста. Јогата препорачува секој човек да појде по *соодветен пати*, кој ќе претставува негов морален напор и израз на негова висока етика.

Различните видови јога често имаат различни *методи*. Методите на јогата се специфични, се однесуваат на разни елементи на телесниот и духовниот ангажман, претставуваат поттикнување на различни моќи кај човекот, некои од нив се оригинални во општочовечката практика, надминувајќи ги и физичките димензии на природните можности на човечкиот организам. Методите на јогата се автентичен придонес на источната мудрост и израз на своевидната практична насоченост на субјектите на јогата - да се надминат себеси и своите состојби, да го направат она што е најдобро, најсуптилно и највешто и, по пат на таквите особени, сложени и навистина невообичаени методи и техники допрат до крајните, бараните полиња на слободата.

Секој од *видовите јога*, пак, тежиштето го става врз сообразни елементи и техники. Сепак, патот на јогата е општ - сите јогини се стремат и си-

¹⁴¹ Различни системи на јога понмот "пат" го вградуваат во своето име - на пример, јогата Раџа се нарекува "кралски пат".

те јоги водат кон една цел. Затоа видовите на јога не се апсолутно изделени. Елементите и содржини на различните видови јога се прелеваат едни во други. Јогата Цнана, чие средиште е знаењето, содржи многу елементи од јогите Раџа, Карма и Бакти. Јогата Бакти, која преку љубовта води кон соединување на индивидуалната и космичката свест, во себе манифестира многу од техниките на јогите Карма, Мантра, Јантра и други. И чисто етичките јоги Карма и Крија се надополнуваат со дејства карактеристични за другите јоги. Јогата Хата, на која ѝ префрлуваат дека го апсолутизира физичкиот аспект на јогиската активност, содржи многу елементи од другите јоги, како што и без физичкото вежбање, односно без практикувањето на асани, пранајама, мудри, банди не може да се реализираат задачите и моралните цели на јогата.

Меѓу јогите, најпрактикувана е секако јогата Раџа, која е позната и како *асџанг* ("осумка"), бидејќи е поделена во осум степени: јама, нијама, асана, пранајама, пратјахара, дарана, дјана и самади. Секој од овие степени, сеедно дали е директно поврзани со моралната практика (како јама и нијама) или се однесуваат на некој друг вид јогиска активност, претставува начин за постигнување на спокојство, мир, чистота, самоконтрола и самоспознание. При оваа разгледба на практиката на јогата и на етичките аспекти во неа - во сите нејзини пројави и димензии - се придржувавме кон структурата и редоследот на јогата Раџа. Другите јоги понекогаш имаат друг редослед на приоритетите во настапувањето и поинаку ги надоврзуваат вежбите, односно ставаат акцент врз други, свои специфични елементи. Бидејќи оваа дисертација е посветена на етиката на јогата, не ги прикажуваме целосно видовите активност во секоја од овие јогиски техники, туку само нивната суштина, смисла, главни идеи и насоки, а особено и пред сè *нивните етички аспекти и значење*.

За квалитетот на нашето научно испитување требаше да ги согледаме сите форми и аспекти на јогиските активности и смислата и местото на етичката проблематика во нив. Тоа ни ја разоткри широката димензија на етичкиот феномен во јогата, во нејзината севкупност и во сите мигови на јогиската дејност. *Етиката е неотделива од јогата и од секој јогиски процес и дејство*. Истражувајќи и прикажувајќи ги најнапред патингата (методите), а потоа видовите (системите) на јогата, сметаме дека од овој детален приказ на целината на јогата, и од гледна точка на методите и од стаповите на пристапите, може одлично да се согледа и богатството и нагласувањето на етичкото во јогиската практика.

ЕТИЧКИТЕ АСПЕКТИ НА МЕТОДИТЕ И ТЕХНИКИТЕ НА ЈОГАТА

Кога јогинот ќе заземе позиција, која и лаиците ќе ја препознаат дека му припаѓа на јогиското вежбање, тој не настапува како извршител на една активност (телесна или духовна), тој не е гимнастичар или мислител или каков-годе било вежбач во западната смисла на зборот. Тој извршува дејност што го води и приближува кон врвната цел *самади*.

Секоја постапка, секој метод, секој вид техника во јогата се придружени од етичка димензија. Етиката е нивни внатрешен придружник. Секој метод е дел од општата визија и етичка определба на јогинот да оди по патот на самоспознанието и самореализацијата. А тоа не е можно без вистински морален предизвик и настојување. Јогата не е извршување, туку живеење.

Поради тоа, моралните аспекти на јогата не се јавуваат и не се сконцентрирани само во оние форми каде што непосредно станува збор само за моралноста - како што се јама, нијама и сличните форми на моралната концентрација и дејствување - туку со иста сила се присутни и се однесуваат и на другите јогиски методи и техники. Прочистувањето е исто толку етички интонирано колку и физички изразено. Концентрацијата има морални димензии исто колку и духовни. Дарана (концентрација) има исто толку голема етичка колку и значајна психолошка потреба и функција. Со нирваната се остварува не развиен јогин, туку доблесна личност свесна, посветена и целосно човечки и етички реализирана.

Сите методи на јогата се полни со моралика, имаат етичка смисла и претставуваат реализација на етички став и барање. Речиси може да се каже дека во јогата најнапред оди етичкото, па дејственото. При тоа, и секој од методите и техниките на јогата (како, на пример, прочистувањето, самоконтролата, кое-годе било дејствување), покрај тоа што претставуваат израз на општото етичко барање на јогата, имаат и своја особена етичка димензија, во зависност од видот на активности за нивно реализирање. Затоа приказот на методите и техниките на јогата истовремено претставува и приказ на богатата и сложена етичка стварност на јогата, на нејзините вистински етички цели и на разгранетата и сеприсутна морална практика во неа.

Во овој целосен и опстоен приказ на методите и техниките на јогата, го следиме патот од појдовните претани, како што е прочистувањето, сè до

највисоките форми на самореализацијата. Тука се прикажани и базичните јогиски етички методи јама и нијама (кои се практичен израз на етичките поставки и барања на јогата), потоа видовите вежби како што се асаните (позициите), бандите (блокадите), мудрите, релаксацијата, пранајама (своевидното јогиско дишење), потоа дејствата кои се колку специфично дејствени, исто толку особено морално интонирани - буђењето на кундалини и пратјахара (вовлекување на сетилата), а потоа формите на предимно интелектуален ангажман со висока етичка димензија - нао во јогата е тешко така да се делат методите и техниките - дарана (концентрација), дјана (медитација) и самади (самореализација).

Во сите нив, всушност, се среќнуваме со етиката на јогата или низ секоја од нив проблеснува и се реализира моралот на јогинот.

Прочистување

Како идеја и практично дејствување јогата започнува со прочистувањето. Прочистувањето и на физички и на духовен план е една од исклучително значајните етички и дејствени постапки за јогата. Прочистувањето е точка на појдовната определба и израз на подготвеноста за јога. Тоа е прв чекор во јогиската активност како став и дејство.

Прочистувањето се извршува за да се надмине лошата состојба на духот и телото, кои се валкани и заробени со тоа. Со прочистувањето се отстрануваат акумулираните отрови во виталните органи во човечкиот организам, што се задржале во текот на времето поради невниманието и нивното натрупување и поради слабата или загубена регенеративна сила на организмот. Без претходно отстранување на отровите и нечистотините од телото, сметаат јогините, без ориентацијата кон чистота и без доследната активност на чистење многу е тешко да се практикуваат другите техники на јогата, а особено оние повисоките, духовните.

Во јогата се применуваат најразлични методи и техники, кои со сигурност го прочистуваат организмот и неговите различни делови, со цел да се постигне *добро зоравје и психофизичка и морална рамнотежа* на јогинот.

За да се изврши прочистувањето, задолжително е потребно јогинот да вложи максимален напор, проследен со цврста определба за пристапување кон јогиските активности и со негување на позитивни етички добродетели.

Старите јогини, врз основа на искуството, усовршиле шест стручни техники на прочистување, насловени *шайкарми*:

- *нетти* - прочистување на носните шуплини;
- *дауити* - прочистување на системот за варење, од устата до аналниот отвор, вклучувајќи го и прочистувањето на очите, ушите, забите, јазикот и темето на главата, како и испирањето на стомакот;
- *наули* - масирање и јакнење на стомачните мускули;
- *бастти* - прочистување на дебелото црево;
- *каиалбаити* - прочистување на предниот дел на мозокот;
- *йирайака* - хигиена и јакнење на очите преку насочување на погледот врз еден објект.¹⁴²

Без изведување на овие техники¹⁴³ не е можен понатамошен морален и спиритуален развој на јогинот, ниту, пак, достигнување на повисоките цели на патот кон самореализацијата.

Кон овие начини или видови на прочистување може да се приклучи и методот на *жладување* и на *правилна исхрана*. Како што истакнавме во претходниот дел од дисертацијата, за јогата е многу значајна диететската чистота на јогинот. Јогата инсистира на *чиста исхрана*, меѓу што прво снаѓа вегетаријанството, кое е една од големите етички задачи пред јогинот.

Со воздржаноста во исхраната и со правилната исхрана се отстрануваат сите штетни талози во организмот, се прочистуваат виталните органи и се постигнува добра кондиција, подобро расположение, физичко здравје, духовна рамнотежа и смиреност, значи *морална стабилност*. Доколку не се воспостави ваква поправилна рамнотежа помеѓу матерните кои се внесуваат и остануваат во човечкиот организам, доаѓа до заостанување на отровите во човечкиот организам, а токсините предизвикуваат жаришта на разни болести, кои го нарушуваат и човечкото здравје и неговото спокојство, но и неговата морална конституција.

Добрата здравствена состојба на јогинот, постигната преку техниките за прочистување, придонесува тој да заземе *позицивен сѐав кон себеси* и другите луѓе. Тоа, всушност, претставува исполнување на почетните морални

¹⁴² Кај некои автори се наведува и техниката *вацроли* - испирање на сексуалните органи (Jasmina Puljo, *Yoga*, op. cit., str. 63).

¹⁴³ Подетално објаснување на техниките за прочистување е дадено во мојата книга *Философија на јогајџа*, цит. дело, стр. 121-123.

должности предвидени во кодексот на јогата. Затоа прочистувањето на телото и на духот е основна и појдовна етапка во етиката на јогата и во натамошниот етички и духовен развој на јогинот.

Потоа следуваат непосредните етички методи и техники во јогата, кои и самите се однесуваат на особеното морално прочистување на јогинот - насловени *јама* и *нијама*.

Јама

Етичкиот поим *јама* е еден од основните во јогата, а е конститутивен за целната на нејзината етика. Областа на дејствувањето на коешто се однесува овој општ морален поим претставува еден пол од непосредните морални норми на јогинот (вториот пол е областа наречена *нијама*).¹⁴⁴

Зборот *јама* (*yama*) потекнува од коренот *јам* ("совладува", "се воздржува", "скратува", "самоограничува"), а се употребува за да ја означат потребата, нужноста и задачата од ограничување на негативните инстинкти, лоши навики и други такви морални и психички состојби и дејства, кои му пречат на јогинот во исправниот живот според визијата на јогата, а посебно го оневозможуваат во неговиот духовен развој.

Во класичната јога на Патанџали, дури, *јама* е првиот степен на системот од осум основни видови јогиски активности, наречен *асћанг*.

Етичкиот принцип *јама* се однесува на нормите и дејностите кои придонесуваат за отстранување и надминување на пречките на садана како јогиска практика. Овој морален нормативен систем се однесува на *односој кон другите луѓе или предмети*, па се објаснува како *наговорина дисциплина*.

Јама најчесто значи практикување на *цети норми*:

- *ахимса* - ненасилство, неповредување друго суштество;
- *сајја* - придржување кон вистината;
- *астјеја* - неприсвојување на туѓо, некрадење;
- *брахмакарја* - воздржување од сетилни задоволства, чист живот;
- *атириграхи* - непоседување, непримање туѓо.

¹⁴⁴ Како исклучително значајни за согледбата на етичките димензии на јогата, системите *јама* и *нијама* целосно, одделно и детално ги разгледуваме во III дел од дисертацијата, посветен на *нормативниот морален систем на јогата*.

Овие познати норми и етички принципи имаат за цел да отстранат одредени физички и психички негативности или штетни навики кај личноста по пат на нејзино *себесовладување* и *воздржување*.

Прочуениот универзален принцип на индиската етика *ахимса*¹⁴⁵ претставува категоричка норма на неубивање. Но, тој не значи само воздржување од убивање на живи суштества, туку и воздржување од навредување и повредување на други, без оглед дали се луѓе или животни - било во мислите или со зборови или со дела. Всушност, во современа смисла ахимса значи секој вид *ненасилство*. Овој поим укажува дека јогинот треба да се воздржува од секој вид насилство и повредување на други суштества, изградувајќи во себе добродетел на морална воздржаност, со практикување на етички вежби. Еден од принципите на јогата е и *нејаосте месо*, бидејќи се смета дека употребата на месо е голема пречка во натамошниот душевен развој. Со почитувањето и извршувањето на *ахимса* јогинот ја сочувува слободата на сè што живее (човек, животно, растение), а себеси се оспособува за високите задачи на јогата.

Вивекананда ја изнесува следнава *вежба* за овој морален принцип: Седнете во правилна позиција. Прво нешто што треба да направите е да испратите поток од свети мисли кон сè што е живо. Повторувајте во мислите: "Сите суштества нека бидат среќни, сите суштества нека живеат во мир, сите суштества нека бидат чесни!" Оваа вежба се прави свртен кон исток, па кон југ, кон север и кон запад. Колку повеќе го правите тоа, подобро ќе се чувствувате.¹⁴⁶

Придржувањето кон вистината *саија* пред сè значи искреност. Таа се однесува на воспоставувањето во душата на јогинот чувство, должност и добродетел на *вистинитост-искреност* во однос на својата ориентација и постапки. Јогинот секогаш треба да се придржува кон вистината, во мислите и во зборовите, и да ја избегнува секоја постанка во мислењето, зборувањето и во однесувањето што на друг би му нанесле болка. Тој секогаш треба да ја зборува вистината заради увереноста во нејзината вредност и воопшто да не се користи со ласкање за придобивање на некои добра. Јогинот е свесен дека вистината никогаш не може да се скрие, бидејќи ние самите ја знаеме.

¹⁴⁵ Него го апострофираат како најзначаен не само хиндуистите, туку и други Индијци, меѓу кои особено ваишистите, кои го воздигнуваат до најзначаен принцип на нивната етика. Тие велат "*Ненасилството е врховен закон*" (она што ги определува сите норми и сето однесување). Види д-р К. Темков, *Мир*, "Македонско Дело", Скопје, бр. 287, 30 април 1999, стр. 43.

¹⁴⁶ Свами Вивекананда, *Раџа-јога*, Софија - Плевен, 1991, стр. 33.

Етичкиот принцип *асицеја* се однесува на неприсвојувањето на туѓо, на *некрадењето* ниту на духовни ниту на материјални добра. Тоа значи дека не треба да бараме ништо што не ни припаѓа и да не земаме ништо што не ни е дадено. Јогинот не треба да се врзува за предмети што му припаѓаат на друго лице (всушност, јогинот треба да избегнува големо приврзување кон предмети). Кога преку вежбање јогинот ќе успее во својата личност да ги изгради добродетелите за некрадење, односно за неприсвојување на туѓ имот, тогаш сами му придоаѓаат сите добрини и доблести.

Моралното начело *брамакарја* инсистира, пред сè, на откажување од сетилни задоволства, односно на воздржување од мисли или активности кои би можеле да ги разбудат сетилните страсти и така на јогинот да му попречат во здобивањето спокојство. Јогинот треба да води *чист живот*, а мислите секогаш да му бидат насочени кон Брахман. Ова етичко воздржување значи дека човек посветен на јогата не смее на овој начин да ја губи енергијата, што мнозинството луѓе ја растураат заради непознавањето на природните и на моралните закони.

Откажувањето од поседување на предмети како принцип *ајариграха* значи одречување од предмети кои не се значајни за живеењето. Не треба да се примаат подароци, ниту да се стремиме кон сопствеништво (затоа што тие го обврзуваат јогинот, а тој своето внимание треба да го насочи кон усовршувањето). Бидејќи човек е дојден на светот (се раѓа) без ништо и си оди *без ништо*, поседувањето предмети претставува пречка на неговиот пат, особено на патот на јогинот на барањето совршенство. Се разбира, исклучок постои ако станува збор за создавање нешто што служи за општото добро, зашто создавањето на таквото материјално добро спаѓа во *нишкама-карма* ("дела без очекување корист"). Потребно е да се поседува само она што е најпотребно за живеење. Поседувањето на материјалните предмети е голема пречка за духовниот развој, бидејќи со нив доаѓаат и проблемите поради стравот и грижата да не го загубиме она што го имаме (така предметите стануваат сопственици на нашата душа).

Овие наведени пет норми се споменуваат кај Патанџали, а во Упанишадите и во други текстови списокот на принципите во моралниот систем на јама се наголемува до десет (наведените пет секаде се присутни) - во оваа етичка низа на незаобичолни морални норми на јогата се споменуваат и *кшиџи* (прошка, проштавање), *орти* (издржливост), *оаца* (сожалување),

арџава (искреност), *мишахара* (умерена исхрана), *шауќа* (чистота - која кај Патанџали е наведена како принцип на нијама), и др.¹⁴⁷

Мошне е интересна универзалната вредност на принципите на јама. Во филозофскиот систем на јогата (јога-даршана) придржувањето кон петте основни принципи на јама како норми на себесовладување и воздржаност е *обврзно* (тие се спроведуваат без ограничување) дури без оглед на кастинската припадност и на државното потекло на личностите со кои јогинот стапил во контакт. Тие мораат да се следат и без оглед на временските и други околности. Веушност, на тоа унатува познатото индиско големо етичко воздржување од правењето зло, насловено *махајама*.

Овие елементи на етичката дисциплина на јогинот претставуваат негова морална обврска не само при вежбањето, или при некое изделување во замислениот свет на јогата, туку во неговиот секојдневен живот.

Со тоа јогата се претставува како универзален начин на етичко однесување со високи и строги морални норми.

Нијама

Следниот исклучително значаен етички дел на јогата е *нијама*, која е нар. непосредна придружба на етичкиот систем јама. Веќе со тоа што, со јама, кај Патанџали се наведуваат како прв и втор степен од јогата, се покажува колку етичките аспекти ѝ се суштествени на јогата.

Нијама (*niyama*) претставува збир од важни морални принципи на човечкиот став и дејствување, т.е. низа правила на *самодисциплина*, кои се вовед во јогиската практика и незаобиколива обврска за сите јогини. Понмот *нијама* означува "правило", "пропис", "обврска (за себе)", односно *внатрешна дисциплина* на јогинот спрема самиот себе и својот морален однос.

За оваа димензија на јогискиот морал се карактеристични високиот степен на етичност кон себеси и свеста за морална одговорност кон луѓето.¹⁴⁸ Нијама се манифестира како надворешна и внатрешна *чистиоџа*, како *скромност* и *живко задоволство*, како нешто спротивно од каква-годе било лична неморалност и амбиција кон нешто надворешно. Неа ја пројавува оној којшто ја сфатил мимливоста на светот и на предметите и се концентрира врз

¹⁴⁷ Види Н. Rebernišak, *Joga*, op. cit., str. 61.

¹⁴⁸ Види М. Маринов - Ст. Станев - Ил. Карачолев, *Јога*, Софија, 1982, стр. 48.

доблеста на внатрешните сили на личноста. Затоа одделните форми на нијама не се норми за регулирање на поведението, туку повеќе форми за *внатрешно хармонизирање* на личноста, методи на суштествената етичност на јогинот.

Правилата на нијама, пред сè, се однесуваат на *неи области*:

- *шаука* - чистота;
- *санџиоиа* - скромност, задоволство од моралното однесување;
- *тџаиас* - аскетски напор;
- *свадјаја* - самопроучување, проучување на светите текстови;
- *шивара-иранидана* - преданост кон Врховното суштество и кон учителот.

Моралниот принцип¹⁴⁹ *шаука* како форма на морално однесување помага во воспоставувањето на *чистиоиа*. Тој метод ја опфаќа личната хигиена, како и внатрешната чистота. Надворешната чистота се однесува на чистотата на телото и на хигиената на исхраната, а внатрешната на отстранувањето на духовната нечистотија и на воспоставувањето чистота на чувствата и мислите. *Шаука* имплицира и гадење од другите тела и личности ако се нечисти и внатрешно извалкани. Нив јогинот ги избегнува, односно тој се дружи само со личности со морални квалитети и чист дух, за да избегне секое негативно влијание.

Внатрешната чистота јогинот ја постигнува со прочистеност на духот, со благо душевно задоволство, со сосредоточеност на вниманието, со контрола на сетилата и со спознањето на својата вистинска природа. Моралната чистота се состои од чистење на поведението од себични мотиви, од целосно внатрешно синхронизирање на погледот на светот со своето однесување. Моралната страна на *шаука* значи формирање на карактерот, односно негово преформирање за реализирање на целите на јогата.

Основно средство за остварување на моралната чистота е *самоанализа*, низ која погледот на светот на јогинот се кристализира во определен *идеал*, кој станува инспирација и морален лозунг.

Принципот *санџиоиа* означува тивко задоволство, односно *внатрешно сиокојсџво*. Станува збор за отсуство (намалување) на желбата да се поседува повеќе отколку што се има, односно за достигнување на такви фини задовол-

¹⁴⁹ Поцелосни и подетални согледби на етичките димензии на *нијама* како особен морален систем на јогата ги даваме во III дел од дисертацијата, посветен на *нормативниот морален систем на јогата*, по изложувањето на системот *јама*.

ства за кои не се потребно никакви предмети и богатство - јогинот треба да стане бескрајно *богат во себе*. Јогата, всушност, потсетува на тоа дека на човек му е многу тешко да биде задоволен¹⁵⁰, бидејќи, првенствено со најразлични барања, тој станува разочаран, тажен и дут кога нема нешто да добие. Јогата има друга, поинаква, поблага визија на човечката среќа - таа учи дека највистината среќа се остварува кога ќе се *зацврстат добродетелите*, кога со нашата свест ќе доминира задоволство од неа, од нашиот морален став и дејствување.

Аскетизмот на јогата (*tapas*), како "напор", "жар", "агон на усовршувањето", се однесува на контролата на барањата на телото - разумот треба да биде господар. Тапас означува *самосовладување*, лична самодисциплина. При патот на самореализацијата јогинот се среќнува со најразновидни пречки што го вознемируваат, како што се болест, општествени односи, роднини, поседување, глад, жед, жештина и сл., но не треба да дозволи овие нешта да му го нарушат душевниот мир, зашто тој мора со трпеливост да го продолжи својот тежок пат. Во овој контекст, тапас посебно значи *аскејски напор*, цврстина, настојчивост да се издржат промените во паровите на спротивностите, како што се: глад-жед, жештина-студ и сл., но, исто така, и *воздржување од комуникација* - со говор, па дури и со гестови. Со усовршувањето на ваквата постојана аскеза се уништуваат нечистотиите на телото и на духот, се развива совршенство на телото во вид на *сидхи* (*siddhi* - совршена способност), во вид на усовршена моќ на сетилата да гледаат и да слушаат на далечина.

Моралното начело *сваојаја* означува *изучување* - како на самиот себе, така и на класични и свети текстови. Практиката на јогата, всушност, се однесува на различни вежби и техники, но при тоа не се запоставува теоријата. На патот на самореализацијата, на јогинот му е потребно, односно тој е обврзан да ги чита најзначајните дела од јоги литературата, на пример Бхагават гита, Упаншадите, "Јога-сутра" на Патанџали, коментарите на Веданта, биографиите на големите јогини и нивните книги - од нив да учи и да се инспирира од нивните идеи. Така јогата обврзно претставува и интелектуална, а не само практична активност. Учењето ќе му помогне на јогинот да ја разбере *вистината* на сите појави и на својот живот, односно да ја дофати *вистината* за Универзумот. Така овој метод, впрочем како и другите, претставува начин за *духовен напредок* на јогинот.

¹⁵⁰ Овој мотив на постојано, незаширливо посегнување по нешто го искористи Артур Шопенхауер во своето учење за бесконечната волја за моќ.

Принципот и метод *шивара-пратиона* означува *преданост* - кон Врховното суштество и кон учителот. Постојат најразновидни патишта и техники за постигнување на јогиската цел на ослободувањето, но сите тие теории и постапки можат вистински да се разберат, научат и спроведуваат само под раководство на *џуру*. Како што покажавме во првиот дел од дисертацијата, во јогата се верува дека постои *само една врата* низ која што се влегува во кралството на знаењето (односно, може да се постигне *самади*), а тоа е искрената врска со учителот и преданост кон него. Самопредавањето кон Возвишеното суштество и служењето на учителот се пат со кој научуваме својата индивидуална волја да ја *поиштиниме* на волјата на Бесконечното, на Ученото и на Доброто. Кога се обединуваме со Бесконечната волја стануваме посилни и поспособни. Впрочем, нашето Јас е само рефлексија на Возвишениот. Така оваа двојна преданост на јогинот - кон Врховното суштество и кон својот учител - претставува јогиски морален *conditio sine qua non*.

Овие пет правила на *нијама* се карактеристични за системот на Патанџали. Меѓутоа, кај други автори, системи и училишта на јогата се наведуваат, на пример, три форми на тапас - *каика* (телесни напори), *ваќика* (говорни напори) и *манасика* (духовни напори). Во *каика* се вбројуваат почитта спрема учителот, телесната чистота и контролата на сопствената сепилност, како и ненасилството. Во *ваќика* е вклучена употребата на вистинити зборови и на изрази кои не повредуваат други луѓе. *Манасика* се однесува на смиреноста и урамнотеженоста во радоста и во болката. Така се гледа дека *јама* и *нијама* претставуваат етичко единство. Како што во личноста е тешко да се разликуваат моралните принципи на односите кон другите и на сопственото етичко воздигнување, така и формите на *јама* и *нијама* се проникнуваат и можат понекогаш да бидат третираны во едната или во другата форма на моралот.

Формите на моралниот систем *нијама* како суштествена внатрешна дисциплина на јогинот ја градат неговата етичка личност преку многу патишта и со примена на разни техники. Тие се суштествено сместени во моралниот сензибилитет на личноста која се посветила на јогата и учествуваат во зацврстувањето на нејзиниот карактер и однесување. Како такви, формите на *нијама* (како и тие на *јама*) се претпоставка за дејствувањата на јогините, кои водат кон физичко и психичко прочистување и ги овозможуваат натамошни јогиски активности, кои, како краен резултат, доведуваат до самореализацијата.

Асани (Положби на телото)

Во индиската култура под поимот *асана* (asana) се подразбира став во јогата, *положба на телото* во вежбањето, опис или ликовен приказ на истовремено стабилно и опуштено држење на телото, во коешто (до најмала мера) е намален физичкиот напор. Таа позиција има и *символничка* цел (сведочи за намерите на поединецот со заземање на тој став), или *иницијацииска* цел (со стремеж во телото да се воспостави космички тек), или *магиска* цел.¹⁵¹

Според познатиот јогин Свами Сатјананда Сарасвати, асана значи состојба на човекот во која тој може да остане стабилно, мирно и удобно, физички и ментално, долго време. И според Патанџали, асана е *стабилна и удобна положба*. Тоа значи оспособување на јогинот долго да остане во седечка положба без напор, за да може *непречено да медуитира*. Станува збор за разновидни седечки положби од изотермичен карактер, што овозможуваат господарство со сопственото тело, подобрување на здравјето и извршување на целите на јогата. Основата на оваа психосоматска идеја е да се постигне *конширола над џелото*, што претставува големо стичко барање од јогинот.

Седечките ставови овозможуваат контрола над дишењето и ги отвораат процесите на медитацијата. Во класичната јога асаната се наведува како позиција којашто дава *душевна рамнотежа со минимален напор*. Со асаните се избегнува чувство на замор, нервна напнатост, се регулираат физиолошките процеси. Во една ваква положба медитацијата станува природна.

Потеклото на асаните се наоѓа во далечното минато и се врзува за најстарите индиски цивилизации.¹⁵² Според традицијата, се смета дека постојат 84 плјади вакви положби на телото, коишто подоцна се сведени на основни 84, а најчесто се употребуваат неколку десетици.¹⁵³

¹⁵¹ Види Pierre Riffard, *Rječnik ezoterizma*, Zagreb, 1989, str. 44.

¹⁵² Во ископните на старите градби во долината на реката Инд се најдени глинени плочки со ликови во специфични седечки положби, кои и денес се карактеристични за јогата. И ѕидните на античките индиски храмови се полни со прикази на луѓе во асани. Во Упанишадите се споменуваат разни положби како препорака за успешно медитирање.

¹⁵³ Во старите индиски текстови, се наведуваат различен број асани. Во "Геранда самхита" се опишуваат 32 асани, во "Хата-јога-прадипика" се наведени 15, во "Шива самхита" се споменуваат 84 асани итн. Една современа книга, со големо разбирање за потребата од јога во денешниот живот на човекот, опишува 121 асана. Види Даттешвара Дев, *121 џогасани*, Софија, 1994.

Мошне е интересен ставот од индиската митологија, каде што се смета дека има 8 милиони и 400 илјади асани - секоја за по едно живо суштество што ги создал богот Шива, самиот заземајќи го нивниот карактеристичен став. Значи, овој огромен број асани соодветствува на разните форми на животот, почнувајќи од неорганските па натаму, низ кои секоја душа треба да мине пред конечно да се ослободи од кармичката законитост, односно од вечниот тек на живеењето.¹⁵⁴

Асаните настанале од набљудувањето на животните, од подражавањето на нивните позиции и движења. Нивниот извор е во *поображавањето на природното*, што е карактеристично за целиот источен свет. Според така подражаваните животни асаните ги добиле своите имиња, како, на пример: *мачка, кобра, тигар, лав, змија* и друго. Со вежбањето на асаните се смета дека се постигнува брз душевен развој, дури се смета дека при реинкарнацијата оние кои вежбаат асани нема да бидат вратени во животинскиот круг.

Меѓутоа, иако се тие еден од клучните елементи на јогата, тие претставуваат само еден дел од јогата, иако на Запад, заради нивната спектакуларност, често се мисли дека тие се нејзин основен дел.¹⁵⁵ Изведувањето на асаните предизвикува длабоко физиолошко дејство врз мускулите, лигаментите и зглобовите, а исто така и врз структурата и дејноста на внатрешните органи. Асаната може да послужи и како средство за смирување на телото на јоги-от во медитативна положба, правејќи го неподвижно - со што се постигнува контрола над духот. Преку изведувањето на асаните се поттикнуваат функциите на телото - и на грубо физичко и на суптилно ниво, се врши хармонизирање на жлездите за внатрешно лачење и се воспоставува физичка благосостојба и духовно спокојство.

По долго практикување на јога, асаната навистина станува удобна позиција, при која духот се смирува. На овој начин јогинот успева да се ослободи од пречките на паровите на спротивностите (студено-жешко, болка-радост итн.), што е голема цел на јогата. Со удобните седечки положби е овозможено подолго вежбање на медитација, бидејќи се оневозможуваат разни пречки кои доаѓаат од надворешната средина и од внатрешноста на личноста. При

¹⁵⁴ H. Rebernišak, *Joga*, op. cit., str. 20.

¹⁵⁵ Разликата помеѓу шведската гимнастика и јогата се состои во тоа што едната е динамична, а другата изотермичка. Гимнастиката и спортовите претежно ја развиваат телесната мускулатура, додека асаните повеќе делуваат врз внатрешноста на јогинот - врз внатрешните органи, жлездите, мозокот, нервниот систем, воопшто во психичкото подрачје.

тоа 'рбетниот столб секогаш треба да биде исправен, поради правилното функционирање на виталната енергија (*прана*). Асаните предизвикуваат спокојство и смиреност, но не ја исклучуваат и динамичноста. Со вежбањето на асаните се стекнува раздвиженост, издржливост, а не се предизвикува замор, што претставува предуслов за натамошен духовен и етички напредок на јогинот.¹⁵⁶

Асаните не се само физичко вежбање и нивната смисла не е предимно физички напор, туку специфична *хармонизација* на телото и на движењата. Така, на пример, познатата асана *лак* (данурасана) на телото му дава изглед на затегнат лак. Оваа вежба може да изгледа дека претставува израз на силата, односно кај почетниците во јогата предизвикува желба да се изведува со примена на сила, но токму кај неа се согледува дека јогата е практика на висока вештина, чија цел е релаксација - оваа вежба, всушност, треба да се изведува без напор.

Сложената асана *шорзо* (арда-матсјендрасана), која претставува еден од естетски најубавите ставови во јогата, е создадена од филозофот (*риши*) Матсјендра. Оваа позиција можат да ја изведуваат само вешти јогини. Додека кај другите асани 'рбетот се превиткува, во оваа асана тој се витка по негова должина. Асаната се прави во седечка положба: нозете се испружени, а стапалата споени; потоа една нога се префрла преку коленото на другата, раката се става на коленото на свитканата нога и се врти целото тело до крајни можни граници на таа страна; потоа вежбата се повторува на другата страна.

Делувањето на асаните е мошне комплексно - тие влијаат врз целиот 'рбетен систем, врз мозокот, крвотекот, абдоменот и градите, а посебно врз сетилата: видот и слухот се подобруваат, личноста е подготвена за натамошни јогиски активности. При тоа асаните имаат големо естетско значење и влијание, го прават јогинот поеластичен, му подаруваат правилно држење и убаво одење, кожата му се подмладува, заради подобрувањето на крвотекот итн.

Истовремено асаните имаат и *големо етичко значење за јогините*. Тие се начин на кои тие ја изразуваат својата насоченост кон реализирањето на целите на јогата и претставуваат една од клучните точки на долгиот пат на јогинот кон самореализацијата.

¹⁵⁶ Набројувањето и описот на најчесто применуваните асани се дадени во мојата книга *Философија на јогата*, цит. дело, стр. 130-137.

Постои цел систем на психолошки, етички и социјални аспекти на изведувањето на асаните.

Бидејќи при изведувањето на асаните е потребна максимална свест и концентрација, неопходно е Јогинот да ги познава начините и условите како тие се изведуваат. Има цела низа услови кои се потребни за успешно изведување на асаните (време, место, облека, физички околности, исхрана и др.), кои сведочат за потребата од строга концентрација, длабоки психолошки подготовки и етичка настроеност на Јогинот.

Асаните најчесто се изведуваат наутро, пред изгревање на сонцето, или навечер, по заоѓање на сонцето, со цел да се почитува режимот на исхраната на човекот. И тука се манифестира нагласената етичка функција на самоконтролата на исхраната. Пред вежбањето потребно е најмалку два-три часа да не се внесува храна во организмот.

Пред почнувањето и по завршувањето на вежбите потребно е специфично хигиенско прочистување - капење односно туширање со млака вода. Меѓутоа, некои Јогини сметаат дека капењето треба да се изведува само пред вежбањето на асаните, а не по вежбањето, бидејќи капењето по вежбањето може да ја отстрани енергијата од телото.

Асаните се изведуваат на цврста и рамна површина - земја или под - а при вежбањето се користи специфична рамка - простирка, односно асура (која во Индија исто така се нарекува *асана*). Помеѓу секоја асана е потребен мал одмор, односно релаксација со смирено дишење. Облеката треба да е комотна. Накитот треба да биде отстранет.

И повторувањето на асаните има значајна внатрешна етичка димензија. Тие треба да се изведуваат редовно секој ден и по можност во исто време. При изведувањето, треба да се внимава движењата да се изведуваат лесно, опуштено, поврзано во ритам и бавно, проследени со концентрација, визуелизација и правилно дишење. Секогаш при вежбањето на асаните се оди постанно, од полесни движења кон потешки, односно од поедноставни кон посложени, без брзање. Јоги вежбите треба да се прилагодуваат на индивидуата сообразно на нејзините психофизички диспозиции и правилно да се дозираат според здравствената состојба и возраста.

Вообичаено е во школите по Јога да постои нивни специфичен редослед на вежбањето: се започнува со кратка медитација (психичка подготовка), се преоѓа кон загревање на секој дел на мускулатурата на

телото (*чарана*), потоа се прават асани, па вежби со дишење, па банди, и пак се завршува со релаксација, односно со кратка медитација.

За секоја асана да се изведе правилно постојат три фази, и тоа: влегување во положбата на асаната, одржување на положбата и излегување од положбата. Јогинот не треба да прави прекин на фазите, туку процесот на изведување треба да биде континуиран. За време на траењето на положбата јогинот треба да биде мирен, релаксиран, со лесно и длабоко дишење и концентрација на умот врз една точка од соодветната асана. За да се постигне подобар резултат при изведувањето на асаните, треба да се визуелизира дека асаната совршено се изведува, а позитивната афирмација и автосугестија ќе придонесат за побрзо совладување на асаните. Со правилното и дозирано практикување на овие положби се раздвигува секој дел од телото, преку постепена, бавна и концентрирана екстензија и флексија на мускулите.

Со вежбањето се донесува свежа крв до секој дел од телото, со што здравјето на организмот се одржува во добра состојба. При самото изведување на асаните се ослободува големо количество на енергија, што доведува до смиреност како резултат на ослободувањето на телесната и менталната напнатост. Сите јоги вежби се придружени со длабоко и ритмичко дишење, со што се воспоставува обнова на телото, смирување на телото и на духот, а спокојството и моралното задоволство произлегуваат од внатрешната етичка природа на јогинот.¹⁵⁷

Банди (Блокади)

Со бандите започнува системот на јоги вежби со чија помош се овозможува контрола односно *самоконтрола* на различни внатрешни органи и нерви во човечкиот организам.

Самниот збор *банди* (*bandha*, од санскритскиот збор *бандх* - "врзувам", "оковувам") има повеќе значења и може да се дефинира на неколку начини, но најповеќе се користи во техничко-етичка смисла на "држање", "стегане", "заклучување", "врзување", "спречување", "запирање" и сл.

Во современата литература за јогата, бандата се дефинира како "брава", но со противречно значење, бидејќи со "заклучувањето", односно кон-

¹⁵⁷ L. Lidell, *Joga - put do zdravlja*, Zagreb, 1991, str. 28.

тракцијата на одредени мускули - значи, со една акција на физичко ниво - се продолжува сингилниот процес на "отклучување" истовремено и на ментално и на пранично ниво. Теориите за релаксацијата сметаат дека со системот на контракции и опуштање на мускулите на целото тело се постигнува целосно физичко и ментално опуштање, кои се придружени со соодветна етичка концентрација.

Покрај тоа, бандата се толкува и како средство за преоѓање на *океанот на самсари* и за стигање до другиот брег на просветлувањето, слободата и спонтаната креативност.¹⁵⁸

Со примената на бандите доаѓа до напнување, блокирање и опуштање на различни делови од телото. Значењето на бандите е големо заради одржувањето и подобрувањето на функциите во човечкиот организам преку масирање на внатрешните органи, со што се овозможува поголема циркулација на крвта и подобра регулација на нервниот систем.

Со редовното изведување на бандите интегрално се врши позитивно и стимулативно дејство врз чакрите преку приливот на вибрациите на психички план, со што доаѓа до ослободување на психичките јазли *џранди* (*grandhi*), кои се сместени во чакрите и претставуваат блокади во човечката свест за самиот себе на различните нивоа на свесност - тие ја прикриваат сликата за човековата вистинска природа. Грандите овозможуваат непречен тек на праната низ централниот канал (*сушумна*). Во оваа димензија, бандите имаат и етичка функција - тие претставуваат едно од најефикасните средства за одврзување на јазлите (блокади), кои изразуваат напнатост, анксиозност, притисок, нерешени конфликти. При ослободувањето на заспаната психичка (спиритуална) енергија *кундалини* доаѓа до постепено отворање на чакрите во човечкото тело. Будањето на кундалини се постигнува преку вежбите на пранајама, банди, мудри и медитација. Постојат разни мислења во однос на техниките за будење на кундалини (за што зборуваме понатаму во овој оддел).

Бандите ја насочуваат спиритуалната енергија во одредените делови на телото и го спречуваат растурањето на енергијата. Кога се изведуваат бандите, јогинот по вдишувањето или издишувањето го запира здивот (*кумбаха*). Задржувањето на здивот се прави постапно, првин кратко време, а со подолго практикување се доаѓа до негово подолго задржување.

¹⁵⁸ Види Chela Buddhananda, *Moola Bandha*. Univerzalni kjuč. Beograd, 1995, str. 13-14.

Во литературата за јога постојат повеќе видови банди. Најпознати се:

- *цалангарибанда* - блокада со брада;
- *мулабанда* - блокада со контракција на перинеумот;
- *удијанабанда* - блокада со контракција и вовлечување на абдоменот;
- *махабанда* - триструка банда.

Редовното практикување на *банди* има позитивно дејство врз физичкото, праничкото, менталното, психичкото и каузалното тело на човекот и врз неговата етичка состојба. Бандите се мошне динамични елементи, при кои со контракција на одредени мускулни групи се постигнува ослободување на блокадите на физичкото, менталното, психичкото и моралното ниво и јогинот доаѓа до состојба на психосоматска релаксација и етичка стабилност.

Мудри

Поимот *мудри* (*mudra*, во значење "отпечаток", "знак") означува гестови или положби на телото кои служат за *невербална комуникација*.

Во санскритските текстови, што ги наминале старите индиски филозофи (*ршии*), особено внимание им се посветува на таквите вежби, за кои се смета дека се основа за развивање на внатрешните сили и на специфичната концентрација во човекот. Меѓу нив спаѓаат и *мудриите*. Јогините ги користат мудрите за постигнување на тн. повисоки сили, односно за разбудување на заспаната енергија во човекот (*кундалини*). Некои мудреци дури сметаат дека мудрите во јогата имаат поголема сила од асаните и пранајамата.

Мудрите, всушност, претставуваат физичка положба или став што *симболично* ја претставува психата и предизвикува контролирани психички состојби и појави. Меѓутоа, во системот на индискиот класичен танц мудра означува *симболичен гест*, со помош на кој се повикува некое чувство или расположение од внатрешноста на суштеството или со кој се изразува суптилно разбирање на целината на светот.¹⁵⁹

¹⁵⁹ Актерите во индискиот театар *Катикали* (*Kathakali*) прават прочуена вежба, слична на мудрите: во мудрите внимателно набљудуваат како се отвора цветот, а потоа тоа го репродуцираат со свои средства. Тоа не е имитација, туку, "како што кај музичарот, кој го повикува дождот, станува збор за суптилното чувствување на ритмот на природата и на начинот на неговото манифестирање - во овој посебен случај станува збор за проникнувањето на сопственото тело и суштество со такво својство, за

Повеќето од мудрите се вежбаат под раководство на учител. Најголемиот број од мудрите се изведуваат со раце, со суптилни движења и заземање на положби со прстите. Така, на пример, *цинамуро* ги дополнува медитативните асани, како што се *наомасана* и *сиоасана*, нив правејќи ги уште поефектни, бидејќи ги пренасочува нервните импулси од рацете кон телото.¹⁶⁰

Но, самиот поим *мурра* во разновидните области се употребува во разни значења.

Во класичниот индиски танц мудрите се положби на рацете што имаат одредено значење и служат за *невербална комуникација*. Затоа се нарекуваат мудри за *комуникација*.

Мудрите што се користат во тантричката практика немаат за цел нешто да соопштат на друга личност, туку да овозможат посебна состојба на духот или да евоцираат одредена состојба како расположба или согледба на самиот вежбач (*садак*). Поради тоа, овие мудри се нарекуваат *евокативни*.

Мудрите од овие два типа се нарекуваат и *мудрика*, односно *хасџамуро*. Евокативните мудри спаѓаат во тајните учења на јогата и на тантризмот.¹⁶¹

Овие техники на мудри чија цел е манипулирање со енергиите во организмот се наречуваат *манулациивни* мудри. Тие се разликуваат од евокативните мудри во техничка и суштествена смисла. Нивна цел е да предизвикаат одреден ефект. Покрај тоа, тие не ги вклучуваат само дланките и прстите, туку цели групи мускули (особено абдоменот).

Во јогата Хата мудрите се поврзани и се преплетуваат со бандите и затоа овие мудри се нарекуваат *иарамуро*. Тука секоја мудра може да биде комбинирана и со други мудри, зашто во јогата Хата не се инсистира на ритуалните елементи, туку повеќето техники имаат претежно функционален карактер.

способноста за давање физички израз и форма на така здобиеното чувство, за подражавање на начинот како создава Природата". Tvrko Kulenović, *Pozorište Azije*, Prolog, Zagreb, 1983, str. 196.

¹⁶⁰ Svami Satjananda Sarasvati, *Tantričke meditacije*, op. cit., str. 87.

¹⁶¹ Во тантричкиот будизам *мурра* е и името за женскиот партнер - сеедно дали станува збор за двојка со некого од разбудените (*будисаџива*) или за двојка со тантрикот (вежбачот). Види D. Rajin, *Tantrizam i joga*, op. cit., str. 67- 71.

Една значајна мудра, која често се практикува во јогата, е *кекаримуора* (од *кха* - "етер", "небо", и *кар* - "движи"), која е наречена така поради тоа што умот на јогинот за време на нејзиното изведување се движи по етерот.¹⁶²

Постојат и *медитативни* мудри, кои се дел од медитативните техники и имаат значајно етичко дејство. Најпознати медитативни мудри се:

- *каранкишмуора* - во која јогинот го согледува светот како костур, а своето тело како растворено во етерот;
- *кроданамуора* - е собирање на севкупната енергија во посебен гест од најголема сила и со неа се постигнува спорна психичка сила;
- *баиравимуора* - се изведува така што се гледа без трепкање, а вниманието е насочено кон внатрешноста, се собира енергијата, која подоцна се појавува како бела светлина;
- *шамбавимуора* - е слична на претходната;
- *делиханамуора* - е врзана за сетилото за вкус - јогинот ги држи тупаниците цврсто до ушите, силно ја отвора устата и го испружува јазикот, свигкувајќи го по должина; така ширкајќи ја енергијата, тој чувствува сè поголема радост, пробајќи го светот во неговата целосност;
- *крамамуора* - го поврзува внатрешното и надворешното ниво во односот човек-свет, внатрешноста се согледува како универзална свест, исто како и надворешноста.¹⁶³

Мудрите го поврзуваат нивото на внатрешното и надворешното, на дејственото и етичкото. Нивната основна идеја во јогата е - искуството на самеди, постигнато со затворени очи, *со отворени очи* да се пренесе во доживување на светот, со што би се надминала разликата помеѓу внатрешниот и надворешниот свет.

¹⁶² Оваа мудра е една од најсложените, затоа што за нејзино совладување е потребно многу вежбање и ризик. При нејзиното изведување јогинот седи во лотосова положба и го свигкува јазикот колку што може повеќе кон грлото и полака го лизга јазикот кон горната шуплина на нецето. На овој начин успешно се затвора поминот за воздухот и се буди центарот познат како *лалана-чакра*. Дишењето се намалува на 5-8 вдишувања во минута. Оваа мудра има мошне суштилни влијанија врз човекот (во задната шуплина на нецето постојат разни точки и жлезди, кои имаат контрола над вкушните телесни функции). - Со оваа мудра се служат јогините кога ги закопуваат под земја, за да издржат што подолгу без воздух.

¹⁶³ D. Rajin, *Tantrizam i joga*, op. cit., str. 70-71.

Релаксација

Со практикувањето на асаните, техниките за дишење, бандите и мудрите тесно е поврзаната и релаксацијата, *опуштањето* на јогинот од психофизичката напнатост, која истовремено е подготовка за целосно практикување на јогата.

Целта на релаксацијата е подготовка за сложените јогиски постапки, враќање на загубената енергија, воспоставување морален баланс, одмор или надминување на проблемите со здравјето (на пример, со хипертензијата). Постојаната напнатост на човечкиот организам претставува многу негативна состојба. Концентрираната релаксација доведува до опуштање, до олабавување на мускулатурата и на нервите, што предизвикува специфична состојба на општа опуштеност на мускулите, на духот и на целото тело. При практикувањето на релаксацијата во јогата доаѓа до опуштеност на функциите на мозокот и на свеста, а најголемо влијание се врши врз плексусоларисот (нервниот сплет во пределот на стомакот) и врз центарот за сонот. Задача на концентрираната релаксација е да го опушти целото тело, односно сите негови делови или некои од нив, со специфична задача, која произлегува од целосната визија на јогата и нејзините општи психосоматски и етички цели.

Постојат повеќе видови релаксација. Некои од нив спаѓаат во делумната, а некои во целосната релаксација.

Формите на *делумната релаксација* главно се однесуваат на опуштањето на 16 витални зони (прстите и стапалата на нозете, потколениците, коленото, натколениците, половите органи, папокот, стомакот, карлицата, срцето, рацете, вратот, регионите на лицето - усни, нос, очи, уши, чело и др., мозокот итн.). Опуштањето, односно олабавувањето поединечно на секој од овие делови на телото во јогата е проследено со свесна концентрација, визуелизација и рамномерно длабоко дишење.

Целосното опуштање на целото тело се изведува одеднаш - свесно, концентрирано, со примена на визуелизација и ритмичко дишење. Свесното опуштање на мускулите и на нервите, како и отстранувањето на непријатните мисли, доведува до брзо смирување на духот. За време на релаксацијата човечкиот организам побрзо се освежува, протечува нова енергија до сите органи на телото.

Релаксацијата е универзален, но речиси и парцијален метод. Таа може да се применува секаде и во секое време (во природа, во канцеларија, на

работно место, дома, во превозно средство и др.). За време на релаксацијата дишењето е забавено и ритмично - најзначајното е тоа што чувствителноста кон надворешната средина е намалена, а свеста на јогинот е сосредоточена кон себе, кон својот свет и своите духовни цели.

Постојат најразновидни техники на релаксација, но во јогата, од многубројните техники, најмногу се препорачуваат и најчесто се изведуваат следните четири методи на релаксација:

- став на *лрйговец* (*шавасана*),
- став на *внимателност*,
- *шројно синокојство* на телото, на говорот и на духот,
- метод на релаксација со помош на *прибраност* на *умот*.

Со нив најдобро се остваруваат сложените цели на релаксацијата во јогата, која не е цел по себе, туку дел од вкупниот ангажман на јогинот.

Целта на релаксацијата се опуштање на мускулите, а чувствените реакции и мислењето да станат забавени. Многу значајно при практикувањето на релаксацијата е да не се движат очите и да нема визуелни слики. Вниманието на јогинот главно е насочено врз мускулите чие опуштање е во тек. Дишењето треба да биде длабоко, мирно и хармонично, а свеста расплината и ненасочена кон некој одреден предмет.

Методот *сйав на внимателност* е мошне интересен од становиштето на етичката насоченост. Тој се состои во тоа што вниманието се насочува врз одредени мускули од телото, па првин мускулите се напнуваат, а потоа се врши пивно свесно опуштање. Во оваа јоги вежба вниманието се движи почнувајќи од челото, при што се замислува дека мускулите на челото и веѓите стануваат лесни и опуштени, потоа се опуштаат очните капаци, движејќи ја мислата и активноста на опуштањето од една на друга страна, по нив доаѓаат уштите, вилиците, носот, потоа се визуелизира дека напнатоста се загубува и фактички се опуштаат вратот, рамењата, градите, стомакот, грбот, рацете, дланките, секој прст посебно, бутините, колената, потколениците, стапалата и прстите на нозете. При тоа постојано се визуелизира органот кој се опушта и самата постапка на неговото опуштање. Вниманието се насочува поединечно на секој прст, потоа прво на задната на на предната страна на дланката, на сите страни од глуждот, спирално околу раката и рамењата итн. За оваа вежба е важна постојана концентрација и внимателно изведување на опуштањето, паралелно со насоченоста на духот врз движењето на здивот во ноздрите.

Уште поинтерес во етичка смисла е методот на *широјно спокојство на телото, на говорот и на духот*. Овој се изведува во положба на лотос или во лежечка положба. Јогинот легува на страна, главата е свртена на иста страна, едната рака е свиткана, а отворената дланка е ставена на образот, блиску до увото. Нозете се лесно свиткани, при што едната е ставена преку другата, а дланката од другата рака е врз колелото. Потоа се олабавува секој мускул, се релаксира целото тело. Но, мислите постојано се насочени кон тоа дека телото е *шука*, дека се наоѓа во *добра состојба* и дека напредува кон *совршено спокојство*. Јогинот дине ритмички, полска, без напор. Штом овој ритам ќе стане автоматски, тој го свртува вниманието кон својата внатрешност и вниманието го насочува кон некоја мисла. Тој ја разгледува мислата, прави асоцијации и ја оценува мислата. Тоа се работи ментално, со *внатрешен говор*. Штом е остварена контрола над ваквиот *нем говор*, постигнатата е *ментална празнина*, односно спокојство на зборот, од што се оди кон ментално спокојство, кон спокојство на духот, кон еден универзален мир - што е голема етичка цел на јогата. При оваа вежба јогинот вниманието го насочува врз дишењето, како допир на здивот во поздрите. Овој метод произлегува од ваква концепција, која има специфична етичка димензија: не треба да се мисли, да се мечтае, да се фантазира, да се медитира, не треба да се има ментален напор, не треба да се дозволи мислите да заталкаат кон сензациите од надворешната средина или од физиолошка природа, односно да се поведуваат по дразбите и сетилноста. Ако духот е смирен, без напор се остварува бараната *ментална празнина*.

Празнината или *нишитоциността* (*шунјата*, *shunya*) не се извор за нигилизам; во јогата овој поим треба да се сфати како *неподвижност на духот*, како состојба кога во духот не се случува ништо. За оваа сложена вежба се битни две карактеристики. *Прво*, се заборава на телото, се губи од предвид шемата на телото, неговите граници и самото тоа, при што претходно е постигната вистинска перцепција на сопственото тело, а во мислите се повторува свесната автосугестија "Телото е *шука*, тоа е *спокојно*". *Второ*, се блокираат дразбите од надвор и дразбите од внатрешноста, како што се сеќавањата или сензациите од физиолошка природа. Кулминација на вежбата е дека во *духот нисшо не се случува* - со тоа се остварува прекин или копирање на менталната активност.

Методот *релаксација со помош на прибраност на умот* се однесува на насочувањето на вниманието кон внатре и на одвојувањето на јогинот од над-

ворешните дразби. Основата на овој метод е тројната напнатост - мускулна, емоционална и ментална. Прогресивното движење на свеста низ разните делови на телото не само што доведува до физичко опуштање, туку ги ослободува сензорните и моторните патини. Свесноста се одржува со фокусирање врз симболи и слики; потребно е јогинот да се биде свесен за сликата, но не да прави анализа, критика или оценување, туку само да ја набљудува. Во контактот на телото со почвата треба да се стане свесен за своето тело кое лежи. Вниманието се свртува врз точките на допирот со почвата. Патаму се развива вниманието за тежината на телото, чувството за негова леснотија, потоа се менуваат свесноста за тежината и леснотијата на телото, за да се премине кон спознанието за топлината на телото, за студот. Потоа се прави брза визуелизација на сликите, визуелизација на чакрите и, најпосле, се станува свесен за околината и јогинот се враќа при вообичаена свест.

Во јогата има многу видови вакви вежби. Релаксацијата е една од најзначајните точки на патот на јогините, така што милениумското искуство на јогата откри многу начини како таа да се постигне.¹⁶⁴

При разни експерименти со релаксација на физички, емоционален и ментален план, јогините достигнувале и состојбата на *суперсвесит* или на други форми на продир во несвесното.

Пранајама

Еден од клучните поими на јогата *пранајама* (*prāṇāyāma*, "совладување на праната") означува *контрола на дишењето*. Меѓутоа, во јогата пранајамите се нешто повеќе отколку вежби за дишење. Со поимот *пранајама* се означува контролата на *прана* (*prāṇā* - "дишење", "животен здив", космичка енергија). Тој ентитет и принцип не се познати на Запад. Станува збор за антипод на материјата, но кој е во единство со неа. Праната ја динамизира материјата, ѝ дава поттик да се движи, да се менува. Сите функции, сите физички и психички сили, циркулацијата, нервниот систем, свеста и високите

¹⁶⁴ Голем број вакви вежби се наведени во книгата Swami Satyananda Saraswati, *Joga Nidra*, Beograd, 1984. Покрај вежбите кои потекнуваат од Исток, и на Запад се пронајдени различни методи за психофизичка релаксација, кои се измислени заради целите на рекреација: Декобсонов метод на прогресивна релаксација; метод на Шулиц за автогени тренинг; метод на биофидбек, односно на биолошка повратна информација, и др. Тие се блиски до целите на релаксацијата во јогата, па и јогините ги применуваат при своето вежбање.

функции на духот се подредени на праната. Таа е исклучително значаен вид на *витаална енергија*.¹⁶⁵

Заради ваквата суштествена филозофска концепција на праната, постојат разни мислења за смислата на пранајама. Некои сметаат дека таа е дишење, кое е главна основа на функционирањето на човечкиот организам, односно дека тој поим се однесува на техниките на дишењето. Други, пак, мислат дека дишењето е само една од манифестациите на пранајама, така што таа не се однесува главно на дишењето, туку на процесот и техниките на господарењето со *прана*.¹⁶⁶

Следствено, според суштинската определба во јогата, пранајама не значи дишење, таа не е систем на вежби за дишење. Движењето на белите дробови е само највидливата пројава на прана. Ако тоа движење престане, престанува и животот. Пранајама означува владеење со движењето на дробовите кое е сврзано со дишењето: дишењето не го произведува тоа движење, напротив тоа движење го произведува дишењето. Праната ги раздвижува дробовите, а со движењето на дробовите се прима воздух. Пранајама, значи, не е само дишење, туку и господарење над мускулната сила која ги става дробовите во движење. Впрочем, пранајама претставува контрола и активирање на таа сила, која преку нервите им се предава на мускулите и преку мускулите на дробовите, што тие ги движат на еден определен начин со прана. Штом загосподаруваме со праната, вели Вивекананда, веднаш забележуваме дека сите други пројави на праната во телото доаѓаат под наша контрола. Праната се произведува низ дишењето и се сфаќа како нешто рамносилно на дишењето. Секој дел од телото може да се наполни со прана како животна сила, а по тоа човек станува целосен господар над сето свое тело.¹⁶⁷

За јогата праната е најважниот елемент во човечкото тело, бидејќи оваа витална сила се зема како манифестација на *универзалната енергија*. Се

¹⁶⁵ Види J. Dijkstra, *Exercises de Hata-Yoga*, op. cit., p. 16.

¹⁶⁶ Всушност, покрај *пранајама* како своевидна техника на дишењето, во старата индиска традиција постои и концепција и практика на дишењето наречена *свара јога* (Swara Yoga, поим создаден од зборот кој значи "здив", "во врска со сопствениот здив", "во врска со звукот на здивот"), која претставува учење за дишењето на човекот, негова свест за сопственото дишење и негово комплексно развивање. Бидејќи дишењето е при услов за животот, за Индуистите било многу значајно да ја познаваат пулсирачката енергија која преку процесот на дишење човекот го поврзува со Универзумот. Види J. Puljo, *Yoga zdravlja i znanja*, op. cit., str. 265.

¹⁶⁷ Види С. Вивекананда, *Какъ да победимъ себе-си*. Обуздавање вътрешната природа. Софиа. 1939, стр. 30-31.

смета дека праната е електрична, суптидна сила, којашто постои насекаде, зашто динамичноста на Универзумот зависи од неа.¹⁰⁸

Се разликуваат *два вида* прана. Еден вид е прана на динните струи, кои течат кон внатре и надвор, вториот вид прана е онаа животна сила која сите осети на телото ги транспортира до свеста. Постои двоен реален и духовен сооднос меѓу динењето и животот. *Зивои е живои, и живоиои е зив.* Со вежбање на динењето се одржува во добра состојба целото тело. Во секој човек постои скриена сила, која со помош на динењето може да биде разбудена. Праната ги држи телото, духот и телото заедно, како што и Универзумот го држи во целина. Праната ги буди внатрешните сили во човекот и него го води до целта.

Според индиската филозофија, целата вселена е составена од две својства (материи): едното е *акаша* (akasha, "сепроникнувачко", "апсолутно пространство"), како постојано постоечка реалност, *етер*, кој проникнува во сè, ја исполнува целата вселена и е носител на животот и звукот. Од акаша произлегуваат воздухот, течностите, цврстите материи и првите квалитети. Таа се преобразува во планини, ѕвезди, луѓе, животни, односно во сè што постои, што може да се види и да се почувствува. Акаша не може да се разбере, нејзината проѕирна небеска природа е таква што не дозволува човек да ја сфати, но кога ќе земе материјална форма може да се види. Акаша е создадена од *прана*. Всушност, сите сили во вселената се разлагаат и се претвораат во прана.

Праната е бескрајната, постојаната сила на таа материја, она што се пројавува низ неа. Од праната произлегува сè што ние го наречуваме *енергија и сила*. Едно од својствата на праната е движењето, како и привлекувањето и магнетизмот. Процесите на телото, нервните текови, силата на мислата се пројави на праната. Значи, сè е манифестација на праната - од мислата до најгрубата физичка сила. *Прана* е име за *збирои на сите сили* во вселената, умствени и физички. Општиот збир на енергиите во вселената секогаш останува постојан, а праната се преобразува во семожни нивни пројавувања. Делувајќи врз акашата и неа оформувајќи ја, праната се јавува и во сите безбројни видови материја, што значи дека е присутна во секоја форма на животот, како *живоинна сила* која помага да се развие животот во материјалното рамниште. Воопшто земено, секоја сила (на пример, електрицитетот, радиоак-

¹⁰⁸ G. Leskouflair, *Le yoga - santé totale pour tous*, Ottawa, 1963, p. 30.

тивност, магнетизмот и др.) се засновува врз праната. Без прана нема живот. Праната се наоѓа насекаде, во воздухот, во храната, во минералите, во витамините, во водата и др.¹⁶⁹

Праната е супстанција на сите движења, на сите форми на енергија. Таа се наоѓа во воздухот, но не е воздух, таа влегува во водата, но не е вода, сместена е во продуктите, но не е продукт. Таа постои во сите форми на материјата, но не е материја. Човекот е во директен однос со праната кога мисли, зборува, оди. Човекот поседува изобилство од прана. Се вели дека тој е полн со виталност. Тој е динамична личност. Човекот ја користи праната од воздухот, храната, водата, сонцето. Неумереноста на апсорбираната прана може да се концентрира како електрицитет во еден акумулатор. Уште повеќе, оваа тежина може да трансформира една индивидуа во друга. Праната излегува преку екстремитетите на телото, станалата и рацете. Со неа може да се објасни силата на некои биоенергетски појави.¹⁷⁰

Според тоа, пранајамата претставува познавање на праната и владеење со неа. Сите сили се концентрирани во праната. Затоа оној кој ја поседува праната станува и господар над сите уметвени и физички сили во Универзумот. Кој станал поседник на праната, тој го совладал сопствениот ум, како и сите умови на светот. Владеењето со праната значи владеење со телото, како и со сите други тела, зашто праната е принцип и енергија на постоењето. Таа висока цел - *контрола на праната* - си ја поставува јогата, кон тоа се стремат сите јогини и кон тоа се насочени нивните вежби и акции.

Во филозофската концепција на модерниот хиндуизам на Свами Вивекананда се укажува дека праната му дава живот на човечкото тело и на човечката мисла. Таа ја сочинува животната сила на секое суштество, чија најистенчена и највисока манифестација е мислата. Во класификациите на скалите на мислата, на најнизок степен е инстинктот, несознавачка мисла. Од друга страна, пак, етерот (*акаша*) е во состојба на фино треперење и кај него мислата и материјата се неделива целина. Целиот Универзум е составен од тие фини треперења, кои се нарекуваат мисли. Целиот универзум е *океан од мисли*, кој живее како вртежи на мислата. Заради целта да се партиципира во светската мисла, пранајамата во јогата не е првенствено ниту единствено физиолошка - туку и ментална и етичка активност.¹⁷¹

¹⁶⁹ S. Jesudijan - E. Hojč, *Joga i sport*, op. cit., str. 54-58.

¹⁷⁰ G. Lescouffler, *Le yoga - santé totale pour tous*, op. cit., p. 30.

¹⁷¹ Види С. Вивекананда, *Раџа-јога*, цит. дело, стр. 25-46.

Дишењето е пат по кој праната доаѓа во човекот. При нормално дишење, тој внесува нормално количество прана. Но, ако дишењето е поврзано со вешти јоги вежби, тогаш се собира и акумулира поголемо количество прана, како резерва во нашето тело (во мозокот, нервните центри - *чакри* и др.). Акумулираната прана ја зголемува виталноста на телото (како што во недостиг од прана настанува болест). Тоа значи, како што без прана нема живот, без нејзино зголемување нема подобрување на виталноста и остварување на високите функции на човекот, кои се цел на јогата. Јогините преку вежбање учат како праната се собира и насочува кон одредени делови на телото, применувајќи автосугестија.¹⁷²

Јогините се стремат да ги разбудат сопствените скриени сили, практикувајќи разни вежби. Тоа истовремено значи и откривање и реализирање на нивните особени вредности. Постигнувањето на бараните резултати тие ги врзуваат со завладувањето со силата на праната. За да успеат свесно да соберат прана во нервните центри (*чакри*), доктрина на јогата е дека е потребно да овладаат со движењата на своите бели дробови, т.е. со своето дишење. Така, пранајама е една од суштествените елементи и техники на јогата.

За таа цел јогините разработиле цел еден систем како да се дише, со многу правила и норми. Тие сметаат дека со длабоко правилно дишење се овозможува регулира на ритмот на нашето постоење. Со практикувањето на контролирано дишење се прави првиот длабински чекор во јогата. Принципно, дишењето во јогата е длабоко, ритмично, низ нос; актот на дишењето завршува со енергично издишување. Вистинскиот делотворен ритам на дишењето се постигнува со урамнотежување на три моменти: вдишување (*пурака*), издишување (*решака*) и задржување на воздухот (*кумбака*). Сите три моменти можат да траат долго, но и мошне кратко. Посебна цел во вежбите е да се забави дишењето - дури постојат и феномени на толку забавено дишење што води и до занирање на работата на срцето.

Тоа е уште една од формите на *контролирано и воздржано однесување*, што е една од најзначајните етички карактеристики на индиската

¹⁷² Еден од првите истражувачи на јогата во Македонија Тома Лијаковски - во книгата *Сугестија и автосугестија*, објавена во Скопје во 1988 година - зборува дека сведоштво за блиската врска меѓу праната и мислите се хипнозата и нејзините резултати, односно дека, при хипнотичкиот акт, хипнотизерот го доведува медиумот во хипнотички транс благодарейќи на акумулираната прана, која тој ја насочува со силата на своите изразени мисли. Индиските јогини го користат хипнотизмот за лечење.

филозофија и етика воопшто, како и на јогата. Во оваа смисла јогата покажува дека - и покрај тоа што дишењето како природен факт е нешто независно од нашата волја - сепак значењето и карактерот на дишењето може да се измени со наше волево напрегање.

Постојат пет видови прана:

- *пана* - сила која го внесува здивот во нас (се смета дека нејзино седиште е во околината на срцето; човек за 24 часа вдишува околу 22.000 пати);
- *аиана* - сила која ни овозможува да го испенеме воздухот од нас и да ги излачине урината и фекалите (нејзиното седиште се наоѓа во пределот на абдоменот);
- *удана* - сила која го поттикнува односно стимулира јазично-гркленниот нерв и ги раздвижува мускулите на гркленот за да земаме храна и пијалак (нејзиното седиштето се наоѓа во гркленот);
- *самана* - сила која служи за координација на сите животни функции, за асимилација и варење (нејзиното седиште се наоѓа во панакот);
- *вјама* - сила која го поттикнува и подобрува движењето (процесите) во сите делови на телото и е поврзана со васкуларниот систем, односно крвотекот.¹⁷³

Постојат многу пранајама вежби. Најзначајни и најчесто практикувани се: целосно јоги дишење; *уцај*; *кашалбајти*; *суктурвак* ("пријатна пранајама"); *бастрика* ("мев"); *ха* ("дишење") и др.

Помеѓу вдишувањето и издишувањето здивот може да се задржи (*кумбака*) колку што му е пријатно на јогинот. Со овие вежби јогинот целосно ги проветрува белите дробови, а заедно со зголемениот прилив на кислород и на прана достигнува целосно спокојство. Големо е дејството врз жлездите со внатрешно лачење, се регулира крвниот притисок, се зголемува активноста на умот и се добива духовна свежина. Со вежбите пранајама се овозможува *смирување* на целиот нервен систем и одржување на *позитивна*

¹⁷³ Paramhansa Swami Maheshwarananda, *Yoga u svakodnevnom životu*, op. cit., str. 119-120. Во продолжението на оваа класификација од овој прочуен јогин, е изнесена поделбата на *уширанише*, кои се однесуваат на одделните функции во телото, а коишто ги има исто така пет: се однесуваат на регулирањето на подригнувањето (*паџ*), на отворањето и затворањето на очните капаци (*курм*, чие седиште се наоѓа во очите), на просевањето (*девдаи*), на кивањето (*карка*), а *ошантијај-ушираниша* го проникнува целото тело и не го напушта ни по смртта (создавање на гасови).

психичка состојба, како и исполнување на личноста на јогинот со чувство на мир, урамнооѓежености и сигурности.¹⁷⁴

Со сосредоточувањето врз проблематиката на дишењето, како основна витална функција на човечкиот организам, пранајама воспоставува функционална поврзаност меѓу дишењето и менталниите состојби, служејќи како значаен елемент за будењето на свеста, како една од главните задачи на јогата.

Будење на кундалини

Мистичната космичка енергија *кундалини* (kundalini), наречена "змијска сила" или "магичен оган", е првична енергија (*шакти*), сила која потенцијално се наоѓа ("спиен") во психичкиот јазол *муладарачакра*. Таа енергија Индусите ја сметаат за "змија" или за "претензивна сила", бидејќи има форма на влекач и претставува голема снага, која потекнува и од органската и од неорганската материја. Кундалини се смета за космичка сила вградена во индивидуалните тела. Таа лежи во основата на развојот на секоја индивидуа.¹⁷⁵

Силата на кундалини постои во сите суштества. Нејзините пројави, нејзиното будење, како и манифестациите на *сидхи* (sidhi, совршените способности, психичките сили), му даваат совршенство на јогинот. Движењето на кундалини се реализира долж ѓрбетот, по каналите (*нади*) и минувајќи низ секој од психичките јазли-центри *чакри*.

Според физиологијата и психологијата на јогата *нади* (nadi, "сад", "вена") претставуваат психички канали, нерви, или енергетски-астрални канали, по кои тече праната, односно животната сила. *Чакри* (chakra, "тркало", "круг") се лотоси или психички, нервни центри. Ѓрбетот оди од *канда* кон основата на черепот. Под канда лежи *муладарачакра*. Двете нади кои одат по двете страни на ѓрбетот се викаат *ида* (левата) и *пингали* (десната). Целиот тој систем на чакри има реални и симболични колористички белези. Пингала е сребрена со златест сјај, а ида сребрена со црвеникав сјај. Меѓу нив, во средината, минува празен канал, кој започнува од муладарачакра и се издига право кон темето на главата, наречен *сушумни* - сребрена со синест сјај - во

¹⁷⁴ S. Jesudijan - E. Hojč, *Joga i sport*, op. cit., str. 121-125.

¹⁷⁵ Ж. Полсџи, *Кундалини и чакри*, Софија, 1996, стр. 14.

која, на долинот крај, лежи кундалини, сила во заснана состојба. Ида минува преку левата ноздра, а пингала преку десната. Ида е студена, пингала жешка.

Кога во достигнатото совршенство на јогинот праната тече по сушумна, умот станува апсолутно неподвижен. Тогаш јогинот ја достигнува исклучително значајната етичка цел - *престанува да се плаши од смртта*. Со буђењето на кундалини кај јогинот настанува просветлување. Веушиност, кундалини овозможува ослободување од кармичкиот закон на повторното раѓање, како и целосно знаење. Кундалини е *фина прана*, која минува низ фините нади и чакри. Како што минува низ нив, така ги отвора како лотосов цвет. Надите се сврзани со умот, а овој со сите точки на телото, што значи дека умот се наоѓа во секоја клетка на телото. Праната, така, претставува дејствена, динамичка сила во телото, поврзана со сите ментални и етички стремежи на личноста.

Силата на кундалини се разбудува преку пранајама и други вежби и станува динамична. Животната сила (прана) се собира во чакрите и во каналот *сушумна*, исто како електричната сила во динамото. Буђењето на силата кундалини и нејзиното раздвижување низ чакрите претставува и *еџичка функција* - таа задача нема само психичка, туку и морална цел и последици.

Според хиндуистичката филозофија, човекот е микрокосмос којшто суштински е поврзан со макрокосмосот со невидливи врски, со фини вибрации. Тоа поврзување се реализира преку влакнести каналчиња, наречени *нади* (за кои се смета дека во телото ги има 72.000), преку кои во телото се внесува енергија од космосот (*прана*) и се складира во нервните центри (*чакри*).

Во секое суштество постојат повеќе тела - физичко тело, астрално тело и ментално тело. Во физичкото тело е сместено астралното (суптилно, спиритуално) тело, составено од фина, невидлива материја. Во тоа астрално тело се наоѓаат седум чакри, низ коишто низ целото тело се разгрануваат десетици илјади нервни влакна. Чакрите се непосредно поврзани со плексусите и ендокрините жлезди. Тие се замислени како геометриски слики кои имаат своја форма, симбол, број, звук, боја и име. Тие се поставени по една замислена вертикала (долж грботот), а во физичкото тело ги заземаат централните точки на неговите функции.¹⁷⁶

Чакрата означува *центар на психичката енергија*. Различните плексуси во човечкото тело се однесуваат сообразно на различните чакри во

¹⁷⁶ Види J. Puljo, *Joga*, op. cit., str. 49.

астралното тело. Постојат различни мислења во однос на тоа каде се наоѓаат чакрите. Некои велат дека чакрите се поставени само во астралното тело, други сметаат дека тие се развиваат за време на медитацијата преку силата на концентрацијата и дека ги нема во астралното тело. Инаку, според онито-прифатената доктрина на јогата, нераздвижените чакри се во состојба на сон и се откриваат со помошта на засилена и длабока медитација. Во *сушумна-нади* се наоѓаат шест чакри или лотоси, а на врвот на главата уште една, така што веушност има седум чакри: *муладара*, *свадхишчана*, *манџура*, *анахајта*, *вишнуа* и *ајна*, а на врвот од сите овие чакри е сместена *сахасрара*, како глава на сите центри, чакра над чакрите. Сите чакри се тесно поврзани со сахасрарачакрата.

Со разбудувањето на секоја од чакрите и со движењето на кундалини низ нив се реализираат различни енергетски, ментални и етички состојби.

Во најниската чакра, *муладара*, престојува заспаната кундалини во вид на змија свиткана во прстен, која онашката си ја држи во устата. Јогинот којшто се концентрира врз муладарачакра добива целосно сознание за кундалини и за различните способности за нејзиното будење во реалноста. Тој добива сила за одделување од земјата (левитација) и се здобива со целосна власт над дишењето и над умот, а неговата прана тече по каналот сушумна, така што сите негови гревови се уништуваат. Тој се здобива со знаење за минатото, сегашноста и иднината. Тој е наполно среќен.

Чакрата *свадхишчана* е распоредена во сушумна над половиот орган. Концентрацијата врз оваа чакра го заштитува јогинот од стравот од опасноста од вода. Јогинот се здобива и со други психички сили, како што се интуитивно знаења, ослободување од заблудите на умот и сетилата. Со нејзиното разбудување тој станува објект на почит и восхит и ја победува смртта.

Манџурачакра е сончев јазол, чакра на огнот. Медитацијата врз оваа чакра дава сила за пронаоѓање на скриени предмети и за лекување од сите болести. Јогинот кој ја открил оваа чакра не се плаши од огнот. Се здобива и со способност за јасновидство.

Анахајтачакра е распределена во сушумна во областа на срцето. Јогинот сконцентриран врз оваа чакра наполно завладува со воздухот. Тој може да лета во воздухот, да влегува во било чие тело и воопшто да успева во сè. Тој станува мудар и врши само благородни дела. Тој се здобива со космичка почит и со сите други добродетели.

Концентрацијата врз чакрата *viṣṇuḥ*, која е распределена во сушумна во основага на грлото, во близина на штитната жлезда, му дава на јогинот можност да постигнува големи успеси.. Тој се здобива со целосно знаење на четирите Веди и станува познавач на трите периоди на времето - сегашноста, минатото и иднината. Тој станува мудар, спокоен и радосен.

Чакрата *aṅgā* се наоѓа во сушумна во горниот дел од носот, меѓу очите. Таа се нарекува и *Treṣṇa oko*. Тоа е место на умот. Нејзината симболична боја е бела. Концентрацијата врз оваа чакра овозможува јогинот да ја урне кармата или заробеноста од своите постапки (*самскари*) од овој и од минатите животи. Со тоа тој станува *aiṅgāmukta* (jīvaṅmukta, "жив ослободен"), односно ја реализира најголемата индиска етичка цел. Тој завладува со осум големи и триесет и две мали *śrotri* (моќи), станувајќи мудрец слободен од повторното раѓање.

Највисоката чакра *saḥasrārā* има илјада лисни лотоси. Таа се наоѓа во темето на главата. Тоа е живеалиште на Шива. Кога кундалини ќе се разбуди, таа енергија ги пронижува чакрите една по друга и потоа се соединува со божеството Шива, радувајќи се на блаженството. Тогаш јогинот достигнува патевер и совршено знаење, а се вели дека го пие нектарот на бесмртноста.¹⁷⁷

Кога кундалини е разбудена, таа не поминува веднаш во сахасрарачакрата, туку минува од една во друга чакра постепено. Етичката димензија на разбудувањето на кундалини е истакната со исклучителното значење на достигнатата и одржуваната моралност за судбината на енергијата. Кога јогинот доволно се закрепнува во самади и достигнува независност и ослободување, само тогаш кундалини не може да се спушти надолу (а целта е да се одржи до достигнатото ниво).

Кундалини може да се разбуди релативно лесно, но многу тешко е да се дотера до аџначакрата и, конечно, до сахасрарачакрата во темето на главата. Сето тоа бара големо трпение и напор од страна на јогинот, а бара и висока етичност на неговото општо постапување. Јогинот што ќе успее да го спроведе кундалини до сахасрарачакрата станува вистински господар на природните сили, но и доблесна личност, која е на најдобриот пат на самореализацијата.

¹⁷⁷ Прекрасни цртежи на лотосите-чакрите има во книгата R.L. Hittleman, *Yoga: The 8 Steps to Health and Peace*, op. cit., pp. 61-74.

Само повисоката форма на самореализација (*ширвикалиа-самади*) може да доведе до конечно ослободување. Честопати ланците, како и учениците во Јогата, прашуваат колку време е потребно да се практикуваат асани, пранајама, мудри и банди за да се разбуди кундалини. За ова прашање нема точен одговор во смисла на западната ефикасност на дејствувањето. Јогата е духовен производ на Индија, а таму се верува дека животниот пат и саданата (вежбањето) започнуваат од онаа точка што човекот ја напуштил при својот минат животен циклус, а сето тоа зависи и од степенот на моралната и физичката чистота, од стадиумот на развојот, од чистотата на каналите нади, од состојбата на астралното тело (аура), од самосовладувањето и од желбата за ослободување. Само со малку јоги вежби нема да се постигне многу.

Јогата е строга практична етика. Од јогиноот таа бара постојана самоанализа и отстранување на грешките и лошите навики и исправање на моралните недостатоци (како што се егоизмот, гордоста, зависта, алчноста, љубомората, гневот, лагата и др.). Најнапред и најважно е да се врши *чистиње на срцејџо*, без што не е можен успех во Јогата. Императив е да се развива љубовта и срдечноста и тие чувства да се делат со другите. Тоа е патот според кој во Јогата може да се стигне до духовна чистота и моралната височина.

Во Јогата се смета дека кундалини може да се разбуди на разни начини и со разни постапки, како што се, на пример, мантри (за будењето на секоја чакра постои посебна мантра), цана (јара, "шешотење, шушукане" - повторување на мантрите *Лам, Рам, Јам* и др.), асани, пранајама, банди, мудри, а повеќе од сето тоа со милоста на гуру (учителот). Но, пред сè е потребно е да се стане етички доблесен и совршено слободен од сите земни желби. Кундалини не се ослободува како резултат на несвесни вежби, или на љубопитството, или на желбата да се придобијат некои окултни сили.

Во општа смисла, резултатите на Јогата се добиваат само со напор, долго вежбање, чисто срце, упорност, стрпливост, извонредна самодисциплина и крајна етичност.

Праџахара (Вовлекување на сетилата)

Поимот *праџахара* (*pratyahāra*) значи повлекување или апстрахирање на умот (*кшиџа*) од сетилата (*индри*) и од нивните факти и емпиристичка насоченост. Во *астанга-јогата* на Патанџали тоа претставува петти степен.

Повлекувањето или апстрахирањето на умот, на мисловните процеси од сетилата, е само времено, една меѓуфаза, претпоставка за ново искуство или пат кон едно подлабоко и апстрактно проникнување во објективноста на дадениот објект (предмет, појава, апстракција и сл.). Во јогата постои синџир на постапки и условени дејства-резултати. Без пратјахара е бесмислен секаков апстрактен (умствен или мисловен) процес, односно без неа не можат да се реализираат натамошните степени на јогата, како што при јогиската практика една од неопходните претпоставки за успешно реализирање на состојбата на пратјахара е успешното практикување на некои од варијантите на пранајама.

Под поимот *праџахара* се подразбира "вовлекување на сетилата", односно одвојување на сетилата од надворешните впечатоци. Според "Јога-даршана", пратјахара се нарекува "кога сетилата ќе се одделат од објектот и ќе се пренесат во форми на свесното".¹⁷⁸ Патанџали во "Јога-сутра" (II 54) вели дека кога сетилата се одвоени од објектите се постигнува прибраност на духот и дека тоа се вика "воздржување на сетилата" - *праџахара*. За разбирање на смислата на јогата мошне се интересни толкувањата на овој метод. Имено, коментарите укажуваат дека ова ослободување, односно ова воздржување, е последица на претходно извршеното ослободување на нивото на дух (т.е. на воздржувањето од вилеткување во случувањата во светот). Мислителот Вјаса кон ова го додава примерот на пчелите што ја следат матицата - кога матицата (духот) полетува, пчелите (сетилата) ја следат, кога таа ќе слета, и тие тоа го прават. Тоа значи дека укинувањето на аперцепцијата повлекува укинување на перцепцијата, а не обратно.¹⁷⁹

Целта на пратјахара како вакво воздржување е да се стане господар над сетилата. Веушност, се работи за способност и цел - наместо со сетилата да се насочуваме кон надворешните предмети, да останеме самите во себе.

¹⁷⁸ Според J.Puljo, *Yoga*, op. cit., str. 41.

¹⁷⁹ Види Patanjali, *Izreke o jogi*, op. cit., str. 93-94.

Зашто, иако е прекинат контактот со некој надворешен објект на перцепцијата, интелектот може да оствари директна перцепција во себе.

Самиот процес на ваквото одвојување се состои од ослободување на сетилата од природната перцепција, што, всушност, значи да се гледа а да не се види, да се слуша а да не се чуе, а истовремено да се биде свесен за сетилните манифестации. Целта на тоа отстранување на сетилните органи од нивното постојано сензорно дејство е да се попречува слободно и неконтролирано примане осети и дејствување од надворешните предмети. На овој степен на вежбање јогинот станува способен не само да го отргне вниманието од пораките, од импулсите кои доаѓаат преку сетилата, туку да може *пожелба* нив да ги одвојува и со нив да управува. Сето тоа значи дека треба да се "вовлечат" сетилата и вниманието да се насочи кон внатрешните збиднувања во свеста, односно во внатрешниот простор (*चितтакаи*). Јогинот ја насочува концентрацијата кон внатрешните претстави или шумови, коишто ќе се појават или ќе се наметнат според желбата на самиот јогин.

Во литературата на разновидните јогски системи, под *пратјахара*, главно, се означува ваква контрола и повлекување на сетилата од нивната функција и од постојано променливите случувања и услови на надворешниот свет. Во "Шивасамхита", пратјахара има и други цели, т.е. да се реализира голема моќ на контрола на виталните функции, како што е, на пример, подолго задржување на духот - дури до 3 часа - со цел да се соединат праната и апаната со внатрешниот звук (*нада*) и со *бинда* (чакра во главата).¹⁸⁰

Со практикувањето на пратјахара, кога јогинот ги повлекува сетилата од надворешно влијание, тој повеќе не е вознемирен од сетилните активности, се одвојува од надворешниот свет, се повлекува во својот внатрешен свет и се подготвува за повисоки духовни активности. Со пратјахара како петти степен на вежбањето - при што треба да манифестира голема издржливост - се завршува вежбањето на таканаречените *надворешни членови* (*бахиранга*) и се станува подготвен за повисоките степени на јога.

Според Свами Вивекананда, човекот има сложена сетилно-перцептивна структура. Тој има надворешни сетила, потоа внатрешни органи, кои делуваат во телото преку мозочните центри, а, на крајот, и свест.

¹⁸⁰ Цитирано според H. Reberšnik, *Yoga*, op. cit., str. 114.

Кога сите ќе се соберат на едно место и ќе се припојат кон некој надворешен предмет, тогаш ние него го перципираме.¹⁸¹

За да се усее во јоги вежбањето, потребно е свеста да се концентрира врз еден орган. Но, тоа е многу е тешко, така што во ваквата концентрација, која е веушност, пратјахара, јогиот треба да вложи голем напор. Затоа, кога јогиот сака да отстрани некое страдање, некоја поврзаност со надворешното случувања врз кое тој нема влијание, кое тој сака да го негира, тој мора да користи дел од функцијата на пратјахара, давајќи ѝ доволно сила на свеста да не обрнува внимание на сетилата.

Пратјахара е *ешика активност*. И нејзината инспирација и нејзините резултати имаат големо влијание врз моралитетот на јогиот. Со методот на пратјахара песимистичката идеја се неутрализира со противставување на оптимистичката. Со пратјахара се исклучува сè што стои на патот на остварување на состојба на *празна свест* како психички и антрополошки идеалитет. Со овој метод јогиот во себе ја открива својата секундарна личност, се впушта во дискусија со неа и ја отклонува, со помош на автосугестијата воспоставувајќи *единство на личността*, на нејзините цели и насоченост.

Од многуте вежби на пратјахара, меѓу најинтересните е концентрацијата врз *агначакра* (која се наоѓа меѓу веѓите, во коренот на носот), со што се обезбедува контрола и власт над мислите. Слични се вежбите со фиксирање слика со отворени и затворени очи (во духот), фиксирање црна точка на ѕидот или некој црн знак на бела подлога, или некоја ѕвезда, или пламен на свеќата, Сонце, Месечина, или некој внатрешен центар (чакра) и сл.

Веушност, постојат два начина за одделување на мисловната дејност од сетилата. Прво, преку специјални техники за намалување на интензивноста на сетилните импулси коишто одат до кората на мозокот, и второ, со посредство на целенасочена самодисциплина на уметвената дејност, низ која таа станува поиздржлива кон објектите на дразбата - веушност, со тоа личноста ја демонстрира својата способност, колку-годе за кратко време, за одделување од средината што ја опкружува, насочувајќи го по своја желба свето внимание кон својата внатрешност, сознание и свест. Како теориско образложение за оваа постапка, Шивананда вели: "Сетилата не можат да направат ништо без содејство на умот". Во пратјахара, спознанието се насочува кон самото спознание.

¹⁸¹ Свами Вивекананда, *Раџа-јога*, цит. дело, стр. 59.

Редуцирањето на сетилното искуство значи оспособување на умот да стане интроспективен. Тоа е истовремено и метод на насочување на свеста кон други објекти, кои за неа останале далечни, за кои таа не водела грижа и немала внимание, кои кои таа досега не била насочена. Со оваа практика на ослободување од робување на надворешните дразби јогинот се оспособува за преминување на вистинската концентрација наречена *дарана*.

Дарана е дел од тројната целина на повисоките духовни степени на јогата *самјами*.

Дарана (Концентрација)

Дарана како концентрација е овозможена благодареејќи на урамнотеженоста на духот, по можност - и на неговото запирање. Како што се вели во "Јога-сутра" (II 52-53) од Патанџали, со пранајама и пратјахара се загубува темниот дел на духот и интелектот станува способен за концентрација.

Поимот *дарана* (*dharana*, од коренот *dhṛ*, кој значи "држи стегнато") ја означува вистинската *духовна концентрација* во јогата (бидејќи и во другите јоги методи и техники е потребна дејствена концентрација). Додека со *екагра* (*ekaagra*, "внимание" насочено само кон една точка, врз еден објект; тоа е една од главните форми на умот - *клина*) се запира психоменталниот тек и тој се сосредоточува врз една точка, дарана значи продолжување на концентрацијата. Во оваа фаза од јоги процесот се постигнува свеста да не биде попречена, односно ограничена со присуството на телото, имено јогинот да нема перцепција на телото.

Концентрацијата во јогата претставува *фиксација на духот* врз еден предмет и продолжување на психичката активност во *нова насока*. Како таква, таа има *две фази*: првата е елиминирање на сите други идеи, освен идејата на целта (што е типична постапка за релаксација). Втората бара забавување на текот на мислите и нивно фиксирање кон идејата на целта. Сето тоа се случува во соодветна *асана* (најчесто се препорачува *лојнос*) и со средно дишење по осум нати (во траење до 15 минути). За почетниците се препорачува концентрација врз биењето на часовникот или врз пламенот на свеќата и врз пријатни предмети. Подоцна се минува на сè потешки форми на концентрација, за на крај да се достигне до апстрактна концентрација.

Смислата на концентрацијата, меѓутоа, е во *изедначувањето на мислата со медијата и внатрешниот објект*. Аспектите на егзистенцијата (поимот, името) совршено се совпаѓаат со мислата. Ваков вид претставува концентрација врз некој материјален предмет. Станува збор за негово непосредно согледување, кое се однесува и на мишталото и на идницата на тој предмет. Слични се и концентрацијата врз апстрактните поими и суштилната концентрација врз внатрешните центри.

Вториот степен на концентрација е тн. *визуелизација* (согледба), која се изведува со сензорна перцепција, а претставува продолжување на времетраењето на сликите во свеста.

Трета форма е *идентификација* (*самјама*, *satyama*, “зауздување“, “себесовладување“). Тоа е *целосна визуелизација*, односно предизвикување на слики (на пример, на пејзаж) на “внатрешниот екран“. Оваа еидетска способност значи дека јогинот дошол до моќ впечатоците да ги проектира во себе.

Вишите форми на концентрација ја опфаќаат и тн. внатрешна топлина, внатрешна светлина и внатрешни звуци (“светлина на срцето“).¹⁸²

Дарана е продолжување на пратјахарата и значи нов духовен стадиум кај јогинот, негова нова етичка и дејствена јогиска задача. Способноста за концентрација кај разни луѓе се разликува, бидејќи некои многу лесно го насочуваат вниманието врз еден предмет, додека други многу потешко, што зависи од нивните психофизички диспозиции. Меѓутоа, со систематски и редовни јоги вежби, а особено на асани и на пранајама, психичките диспозиции на јогинот можат да се ослободат од биолошката условеност, што претставува натамошно проширување на полето на етичкото во јогата.

Предмет на концентрација може да биде надворешен или внатрешен објект (во самиот човек). На почетокот се препорачува јогинот да започне со намалувањето на умствените асоцијации (*киттавријити*) и да се концентрира врз еден објект, или врз некој негов аспект, белег или квалитет.

Траењето на концентрацијата е доста кратко во почетокот, бидејќи доаѓа до прилив на разни мисли и се губи интересот за предметот на концентрацијата. Правилната и истрајна концентрација е предуслов за воведување во медитација. Пред да стане способен за медитација, јогинот мора перманентно да вложува напори со цел да се задржи *шука и сега* и секогаш *при свест*. Етичките задачи во јогата не значат губење на персоналноста на јогинот,

¹⁸² Види S. Stojanović, *Dvanaeset hramova duha*, op. cit., str. 33-34.

туку нејзино потенцирање, но со особени задачи за јогинот во однос на свеста, вредностите и неговото севкупно однесување.

Постојат разни вежби за концентрација.

Најчесто се применува вежбата за концентрација врз *трендафил*. Се изведува на тој начин што се седнува во удобна медитативна положба (*падомнасана* или *сукхасана*). Потоа се врши целосна релаксација на мускулите. Пред себе јогинот поставува трендафил (на одредено растојание, на пример од 1 м) и го фиксира, со тоа што ги забележува сите негови квалитети - форма, боја, мирис и др. Потоа се врши визуелизација во свеста со цел да се согледат сите квалитети на трендафилот. Вежбата се повторува два-три пати, а може да трае од 1-5 минути.

При ваквите вежби, јогинот често треба да ја користи својата имагинација. Свами Вивекананда посочува повеќе вакви примери во својата "Раџа Јога". На пример, ако сака умот да го насочи кон една точка во срцето, тоа е многу тешко. За таа цел, полесно му е ако замисли еден лотосов цвет, полн со светлина, кој блика од светло и бои. Радоста на животот и на постоењето го поттикнуваат сознавањето и извлекувањето на сите потенцијали од личноста. Умот се насочува кон ваков објект или, пак, јогинот се концентрира врз ликата на чакрите (центри) во *сунумна* (како што веќе истакнавме, сите тие имаат многу убави форми, во разни живи бои).

Вежбите на дарана се делат според објектот на концентрацијата - на *материјална* и *ситуациска* форма на концентрација. За првата, покрај некој конкретен предмет, служат црна точка на бела подлога, пламен од свеќа, светол предмет на небото и сл. За втората се карактеристични енергетските центри (чакри) во телото, љубовта, бесконечноста и други идеи и етички вредности и состојби.

При практикувањето на дарана се следи редослед, нејзините степени се континуирани, кај неа се оди од полесни кон потешки и од попросни кон посложени теми и вежби. При вежбањето концентрација постепено се елиминираат сетилните впечатоци, со цел да се воспостави ментална контрола - за потоа вниманието да се насочи кон внатрешниот пат на реинтеграција.

Способноста за концентрација е многу важна, бидејќи само со достигнувањето на степенот на дарана јогинот може вистински да премине на медитација.

Дјана (Медитација)

Категоријата *ојана* (*dhyana*, "навлетување длабоко", "задлабочување") е поим со кој се означува *медитацијата*. Таа спаѓа во трите последни степени на јогата на Патандали - покрај неа, тоа се и *дхјана* и *самади*. За Патандали, медитацијата претставува непрекинат тек на мислите кон објектот на концентрацијата. Дјана е техника за постигање на крајната цел на јогата - *самади*, која не може да се постигне без медитацијата.

Основната цел на овој метод е мислењето да биде доведено до *тшиина*, до *молчење*, за апсолутното сознание да се ослободи од секоја конкретна форма ("покривач").

Во сета филозофија на Истокот ѝ се придава многу големо значење на медитацијата.¹⁸³ Сместата на дјана е да се проникне подлабоко во суштината и спознанието на објектот на медитирањето. Затоа овој метод претставува еден непрекиден и спокоен процес на задржувањето на концентрацијата на умот врз некој објект во едно определено (релативно подолготрајно) време. Станува збор за специфичен јоги процес на мислење и спознание, на целосна ориентација на јогиноот, чија цел е да се дојде до јасна и различена претстава за објектот на мислењето (сетилен или апстрактен објект), и тоа само за *еден единствен објект* или за некоја негова одделна страна, аспект, квалитет, својство, елемент и др. Поради тоа, дјана се смета за посложена и подлабоко фундирана логичко-психолошка техника, со исклучителна етичка заснованост. Нејзина задача е јогиноот да реализира целенасочено спознание врз основа на дејноста на својот сопствен ум и да достигне повисоки нивоа на себесознание и подлабоко проникнување во објектите надвор од човекот. Дјана, всушност, е *интерспективно впионување*.

Кон дјана води една поподлабочена концентрација. Таа е фаза во која духот ја губи сопствената егзистенција, бидејќи се изедначува со објектот на набљудувањето, односно се *впионува* со него и *спианува едно* со него. Формата на реализација на овој психички процес е губење на сопственото Јас, но како *сплошување на индивидуалноста со самиот објект на медитирањето*. Јогиноот го загубува и чувството за сопственото тело и "не знае каде се наоѓа",

¹⁸³ Во будизмот (кој го користеше јазикот пали) медитацијата се нарекува *дхјана*, а на санскрит *ојана*, на кинески медитацијата се вика *чан* (*чен*), а на јапонски *зен*.

дали горе или доле, или дали е голем или мал во бесконечното пространство на духот. Меѓутоа, дишењето не престанува, пако за тоа јогинот не е свесен - состојбата е слична на сонот ("сон без сонинга").

На овој начин тој стасува до едно *ново ниво на свесна*. За време на медитацијата јогинот може да си постави најразновидни суштествени прашања, кои имаат етичко и егзистенцијално значење, на пример: *Кој сум јас?*, *Ошкаде појтекнувам?*, *Зошто сум создаен?*, *Која е причината на мојот живот?* и др.

Потребно е да се прави разлика меѓу концентрацијата и медитацијата. Концентрацијата е само претходен и основен услов за медитација. Медитацијата е многу посложен и потежок ментален процес.

Во обичниот живот, идеите доаѓаат и заминуваат. Човечкиот дух талка. Концентрацијата (дарана) претставува фиксирање на духот во една точка - дјана е состојба на урамнотежен тек на мислите, непореметни од други мисли. Додека во исклучително сосредоточената и продолжителна концентрација *саџинаџана* (sāṁjāna) се набљудуваат и субјективните и објективните феномени, *дјана* се однесува на набљудувањето на самиот себе, на апстрактните прашања на духот. Концентрацијата ја овозможува медитацијата. Јогинот повеќе не е вознемируван од надворешни дразби, станал нечувствителен за паровите спротивности (за топлото и студеното, за светлината и темнината итн.), активноста на неговите сетила не само што повеќе не е свртена кон надвор, туку е укината, неговиот психоментален тек не е попречен од разни дистракции, автоматизми и спомени, туку сосредоточен и обединет. Остварена е стабилност на телото, забавен е ритамот на дишењето, а свеста е сосредоточена врз една точка. Јогинот не е деконцентриран, тој не е попречуван од ништо. Тој се оддалечил од вообичаената активност на својот духот и од сите сеќавања, независен е од дразбите од надворешниот свет, како и од потсвесните динамизми. Врвот на медитацијата е *самади*, кој е крајна и врвна сосредоточеност. Со *дјана* јогата потврдува дека смета оти вистината може да се сознае со повлекување од надворешниот свет и со внатрешни промени на свеста, на нејзиниот тек. Услов за тоа се *еиничкојо усовриување и контрола нао телото и духот*.

За практикувањето на медитацијата постојат најразлични системи и школи.

Конкретнајта медитација се состои во концентрирање на мислите на јогинот врз некоја личност, мудрец, божество и др. Тој се стреми да проникне

во суштината на таа личност, а по пат на визуелизација ги открива нејзините најзначајни својства.

Астралната менталација во себе содржи возвишени идеи, како Значење, Вистина, Љубов и др., коишто водат кон светлината на спознатото. Ова претставува астрална, односно суперсензибилна контемплација, која, всушност, се однесува на астралното тело на човекот.

Покрај тоа, постои медитација *со форма* и *без форма* (во првиот случај јогинот се концентрира и медитира за некој предмет кој е ставен пред него - слика на личност и сл., а во вториот не се користи со овие средства). Ведантека медитација е кога се медитира врз одредени формули: *Ом* и сл.

Постојат и особени видови медитации за одредени *вредности*, како што се: Мир, Чувства, или за сопственото Јас, или за фините форми на телесното и на нетелесното (*ручаојана* и *аручаојана*), итн.

За време на медитацијата психофизичките процеси се забавени, (нулот удира само неколку упати во минута, дишењето речиси е запрено, а контактот со надворешниот свет е прекинат - така што овие состојби се истовремено и вовед во наредниот степен на јогата *самади*).

Постојат многу техники на медитирањето, кои се применуваат сообразно со психофизичките способности на личноста која медитира. И времето на медитирањето може да биде различно во текот на денот (иако јогините тоа најчесто го прават два часа или еден час пред излезот на Сонцето и еден час по залезот или половина час пред залезот на Сонцето).

Пред да се изведе процесот на медитацијата потребно е телото да биде чисто (капење). Потребно е да се спомене дека техниките за медитација се само предвежби, затоа што во самата медитација повеќе нема претстави (слики на интелектот). За време на медитацијата сите проблеми исчезнуваат, а она што останува е чистото Битие. Во процесот на медитацијата јогинот се прочистува сè подлабоко, ја открива длабоката љубов и ја доловува суштината на животот. *Етиката и егзистенцијата се обединуваат*.

Со губењето на личниот идентитет, на своето Јас (индивидуалното его), јогинот е осветлен од космичката светлина и тој претставува *едно* со Универзумот. Ова единство го отвора патот кон самореализацијата.

Самадхи (Самореализација)

Последниот степен на јогата е *самадхи*. Со него и во него се достигнува *ослободување* (мокша) - односно самореализација, највисока свест и посакувана состојба. Се мисли и верува дека со тоа завршува делувањето на кармичкиот закон. Самадхи претставува *реализација на етиката на јогата*. Со самадхи јогинот го достигнува крајот на својот пат - тој станува едно со космосот. Така неговата индивидуалната свест (*ајман*) се поврзува со Универзалната свест (*Брахман*), достигнувајќи вечен мир, слобода и хармонија. Јогинот е ослободен од сè.

Самадхи (samadhi, во буквално значење "зацврстувам", "фиксирам") е состојба на свеста која ја надминува будната состојба, сонувањето и длабокниот сон и во која мислењето престанува да работи. Тоа е целосно влевање на јогинот во објектот на медитацијата (ако тој објект е Бог или Апсолут, се работи за соединување со нив).

Самадхи означува синтеза на јоги сознанијата и на целокупното јоги искуство и практика. Во класичната јога тоа е нејзиниот последен степен, конечно реализирање на јогиската цел, врвна сосредоточеност, кога предметот и субјектот на спознатото се втонуваат во едно. Во оваа состојба се остваруваат и бараните состојби на свеста и личноста, како што е *нирвана*.

Овие состојби на свеста се опишуваат главно негативно.¹⁸⁴ Така, во овој случај, во јогата се зборува за празна свест, за мртвило на свеста, за ништавило, иако се работи за состојба на мошне развиена интуитивна свест, односно на крајно совршенство на духот, за трансценденција.

Самадхи претставува јогиска екстаза, или, подобро и поточно кажано - *иптиза*. Таа е круна на сите напори во јогата, на сите духовни вежби. Всушност, не станува збор за хипнотички транс, туку за вид инстатичко искуство.¹⁸⁵

Кај Патанџали има два вида на самадхи како врвна концентрација. Едната е концентрацијата која е постигната со сосредоточеност врз некој предмет или идеја, т.е. со фиксирање на мислата врз некоја просторна точка

¹⁸⁴ Во тоа се слични со етиките состојби и норми, кои и самите, како што тоа често е случај, како состојба се опишуваат негативно или како норма се изразуваат во форма на воздржувачко или одречувачко дејство.

¹⁸⁵ Види S. Stojanović, *Dvanaeset hramova duhu*, op. cit., str. 39 и н.

или сознание - таа се нарекува "со потпора" (*samirāṇānāsamaḥi*); втората е кога е постигната надвор од секоја релација, значи кога претставува духовно единство во коешто во целосното разбирање на Битието не учествува никаква другост и ништо друго - таа е "без потпора" (*asamirāṇānāsamaḥi*).

Самади може да биде и аргументирана (*savitāarka*) и неаргументирана (*nirvitāarka*), рефлексивна (*savitāra*) и перерефлексивна (*nirvitāra*) во однос на предметот на рефлексива во неа. Нирвитарка се создава по престанувањето на функционирањето на сеќавањето и на логичкото асоцирање, а на објектот на мислата не му се дава ни име ни смисла. Мислата си се одразува непосредно, стојувајќи се со формата на објектот, зрачејќи во него самиот (*Joga-sūtra* II 43).

Додека во савитарка и нирвитарка се остварува формално единство со објектот, кај рефлексивната самади мислата повеќе не се запира на надворешниот аспект на материјалните објекти, на нивната материјална структура и сл., туку јогинот непосредно проникнува во енергетските јадра, па оваа медитација се однесува на суштинскиот аспект на материјата.

Нирвитарка значи дека јогинот асимилира на идеален начин, по што не се јавува ниту чувство на страдање ниту на задоволство, ниту чувство на загрозеност ниту на инертност или на некоја слична состојба, ниту е присутна свест за времето и просторот (*Joga-sūtra* II 41).

Овие четири етапи на самади се "со потпора", затоа што се во врска со определен супстрат и по себе оставаат некоја интенција, која ќе биде никулец на патамошното функционирање на свеста. Во овој вид самади јогинот е свесен за разликата која постои меѓу неговата сопствена целосно прочистена свест и неговото Јас. Кога ќе се загуби таа разлика, се постигнува самади "без потпора", кога остануваат само потесени впечатоци (*samskāra*).¹⁸⁶

Во оваа состојба е остварена поврзаност на јогиската насоченост и дејство, на јогиските методи и етика: се верува и се укажува дека јогинот ја допрел самата природа на нештата. Но, тоа не е апсолутна празнина, Ништо. Терминот *samaḥi* имплицира целосно отсуство на објектот во свеста, а не свест која е празна. Таа значи целосна испразнетост од секоја сетилна содржина и од секоја интелектуална структура, состојба на неусловеност, која повеќе не е ни искуство, зашто повеќе не постои поврзаност меѓу свеста и све-

¹⁸⁶ М. Elijade, *Joga - hesmrnost i sloboda*, Beograd, 1984, str. 93-107.

тот. Веуиност, се работи за *ошкроение*. Човечката свест е укината - односно функции во телото и интелектот на јогинот повеќе не функционираат, а тој достигнува искупување. Тој ја реализирал етиката како врвна намера, тој не е во врска со светот, тој достигнал спасување за време на животот (*циванмукши*).¹⁸⁷

Степенот на самади *лајасамоди* е состојба помеѓу сонот, медитацијата и самата самореализација. Јогинот се чувствува многу пријатно, но постојано се наоѓа на границата меѓу будноста и сонот. Овдека е тешко да се достигне самореализацијата, бидејќи несвесната состојба на сонот е многу блиску. Вториот степен на самореализација *цардсамоди* може да се достигне полесно. Состојбата во која се наоѓа јогинот е многу пријатна, но ни цардсамоди не води кон крајната цел на јогата.

Во третиот степен на самади, т.н. *шешијасамоди*, кој може да се постигне само со помош на гуру, се разликуваат две форми. Првата форма *сарвикалјасамоди* означува дека јогинот се наоѓа во фазата на самореализација, но сепак може да чувствува, да гледа и сè уште е присутен остаток од неговите желби. Инаку, *сарва* значи "со семе" и овдека уште е присутна кармата. *Нирвикалјасамоди* е таква состојба во која јогинот сè уште може да чувствува, да слуша, да гледа, но целосно е *ослободен* и ги спознава минатото, сегашноста и иднината. Зборот *нирви* значи "без семе" и овде *кармаши* *и* *овеќе не постои*.

Највисокиот степен на самади ја означува состојбата на *единствоито* на *субјективно* и *објективно*, односно на единство на оној којшто познава и објектот на спознанието. Постои идентитет на едното и другото. Во оваа состојба, јогинот може да слуша најразновидни звуци, да гледа и да чувствува безгранично пространство без никаква пречка. Оваа состојба не може да се опише со зборови, бидејќи само оној којшто ја практикува е свесен за неа, како што само оној којшто почувствувал болка знае што е болка, или оној којшто љубел и љуби знае што е љубов. Така и само оној којшто е во состојбата на самади знае што е таа и како ја достигнал таа состојба на највисока концентрација.¹⁸⁸

Така *самоди* ја означува крајната концентрација и смисла на медитацијата. Иако се работи и за редукција на феномените на свеста, главни психич-

¹⁸⁷ Ibid., str. 42.

¹⁸⁸ Paramhansa Swami Maheshwarananda, *Joga u svakodnevnom životu*, op. cit., str. 208.

ки карактеристики на оваа состојба се вниманието, (внатрешната) опсервација и будноста. За достигнување на самади во јогата се воспоставени две скали со по четири скалила - првата се однесува на редукцијата на формите на свеста, втората на редукцијата на категоријалните подрачја на сознанието. Кај првата основна сила е концентрацијата, а кај втората степените на евиденцијата. Затоа оваа состојба може да се дефинира повеќе со филозофски, отколку со мистични средства. Радакришнан укажува дека целта на медитацијата не е мистична екстаза, туку студена анализа на сознајната свест која не е насочена кон ниеден предмет.

Затоа самади се смета за природен дел од медитативниот склоп на активности во јогата (*самјам*) - чие два претходни дела се концентрацијата (*дхјана*) и медитацијата (*вијана*). Со него спознанието проникнува во најголема длабочина, доаѓа до суштината.

Развојот на медитацијата го води јогинот до состојба кога спознанието ја опфаќа целата негова личност. Тој се стреми да стане господар на своето тело и дух. Ваквиот став се базира врз увереноста дека конечните одговори можат да се добијат само со апсолутното мислење и со крајно ангажирање на своето битие. Самади е круна на сите напори, на долготрајни вежби на физички и духовен план, на стичноста на одлуката и однесувањето. Далечната, неверојатно далечната цел на јогата е остварена со примена на сите нејзини методи, со силна етичка концентрација и со активирање на сите потенцијали на личноста.

ЕТИЧКАТА ФУНКЦИЈА НА РАЗНИТЕ ВИДОВИ ЈОГА

Постојат голем број различни јоги. Иако се разликуваат во многу аспекти на нивното спроведување, секоја од нив на свој начин ги исполнува основните цели на јогата.

Индискиот дух нив детализирано ги разликува, делејќи ги јогиските системи според различни основи. Приложената класификација сака да укаже на широката практика на јогата во источниот свет и на многустраноста на базичните принципи и методските постапки за постигнување на целите на јогата - додека етичкиот аспект кај речиси сите од нив останува ист, освен тоа што кај нагласено етичките јоги, како што се Карма, Крија и Бакти, моралните аспекти посебно се потенцираат и служат како главен извор на јогиската инспирација односно како содржина на самореализацијата.

Најзначајните системи на јогата потекнуваат од основните хиндуистички религиски идеи и од делото на Патанџали и од другите архаични текстови. Такви се јогите Самкја, Веданта, Шаива, Раџа, Хата и Суда, од кои првите три се сметаат за медитативни, а останатите три за енергетски јоги.

За осамостоени целини, кои имаат специфичен пристап во јогиската практика, се сметаат јогите Џнана, Дјана, Карма, Бакти, Пратјабуџна, Крија, Лаја, Кундалини, Мантра и Нада.

Ако се делат според *главните техники* кои се применуваат во нив, постојат три групи јоги.

Физички системи се јогите Мантра или Џапа (каде што се користи говор и ритам), Лаја или Нада (каде што се користат внатрешни звуци), Раџа (која е музичка јога, односно во која се користат звукот и ритмот), Хроматска јога (при што јогиската практика е сконцентрирана врз користењето на бои) и Јантра (која се нарекува и "геометриска" јога, во која се користат линии и форми).

Филозофски се јогите Џнана (која е сконцентрирана околу спознанието), Карма (која директно се однесува на морална акција и дејство) и Бакти (онаа која е сосредоточена околу љубовта кон Возвишениот).

Психосоматски се јогите Хата (каде што доминираат телесни вежби), Раџа (во која се главни психолошки вежби), Крија (каде што целта се реализира со аскеза) и Тантра (во која се применува нервната енергија).

Според *целиште* и според *средствата за нивно остварување* (односно за реализација на соодветни феномени или за нивна контрола), јогите се делат на четири вида.

Во јогата Хата со физичкото вежбање и со дишењето се остварува контрола над телото и се поттикнува виталноста.

Во групата на јогата Лаја, во која со средствата на *волјата* се остваруваат духовни моќи, спаѓаат и јогите Бакти (во која со љубовта се реализира моќта на божествената љубов), Шакти (во која со помош на енергијата се контролираат енергетските сили на природата), Мантра (во која се користи моќта на вибрациите на звуците) и Јантра (во која се користи силата на геометриските форми).

Во третата група спаѓа јогата Дјана, во која со вежби на размислувањето се здобива моќ над процесите на мислењето.

Во четвртата група е најзначајна јогата Раџа. Во оваа позната јога со медитативните методи се развива моќта за разликување. Покрај неа тука се и јогите Џнана (во која со развивање на спознанието се зголемува моќта на интелигенцијата), Карма (во која со активноста се зголемува моќта за акција), Кундалини (во која со откривањето и разбудувањето на чакрите се зголемува моќта на енергијата во нервните центри) и Самади (во која со откривањето на Јас се реализира моќта на натесвесното).

Како *главни системи* на јогата се сметаат Кундалини (која е телесна јога и остварува енергетска моќ на телото), Лаја (која е духовна јога и остварува моќ на духот), Самади (во нејзината Нирвикална варијанта, која е душевна јога и остварува моќ на нашето Јас), Џнана (која е јога на спознанието и остварува моќ на спознавањето), Карма (која е јога на акцијата и остварува моќ на дејствувањето) и Бакти (која е јога на љубовта и остварува моќ на љубовта).

Како *нивни пандани, преодниште или помошни системи* на јогата на различен начин ги претставуваат и утврдуваат приоритетите и соодносите меѓу телото, духот и душата. Такви се јогите Хата (која остварува рамнотежа на телото и духот), Мантра (која остварува рамнотежа на телото и душата), Самади (во нејзината Савикална варијанта, која остварува рамнотежа на духот и телото), Дјана (која остварува рамнотежа на душата и духот), Јантра

(која остварува рамнотежа на душата и телото) и Крија (која остварува рамнотежа на духот и душата).¹⁸⁹

Сите видови јога имаат слична или единствена етичка цел - Ослободување (*мокша*), Самосознание, Самореализација, висока задача на надминување на обичната егзистенција кон еспиритуални дострели, кои овозможуваат да се совладаат пречките кои стојат на патот на посакуваното ослободување.

Овој приказ на суштината на најзначајните видови јога кои се застапени во денешно време, покрај претставувањето различните методи и цели на јогиската практика, значи и прикажување на нивните етички функции.

Хаѿѿа јоѿа

Јогата Хата (Hatha Yoga), која заедно со јогите Кундалини и Мантра спаѓа во телесните системи на јога, истовремено е и најшироко применуван јогиски систем. Хата ја практикуваат најголем број јогини, особено меѓу асширантите. Таа е и најпопуларна јога на Запад. Инаку, како основа за развивање на физичките, моралните и духовните способности на човекот, јогата Хата се смета за своевиден вовед во другите јоги системи. "Јогата Раѿа - вели Сватмарам, автор на најпознатата книга за јогата Хата - започнува таму каде што завршува јогата Хата... Секоја јога - Лаја, Тарака, Дјана и др. - има свесно или несвесно, почеток во јогата Хата и завршува во јогата Раѿа..."¹⁹⁰

Сложениот збор "хата" (hatha) потекнува од два збора: "ха" (ha), кој го означува Сонцето и претставува позитивен елемент, и "та" (tha), кој ја означува Месечината и претставува негативен елемент. Ваквото поврзување на симболите на Сонцето и на Месечината покажува како човек може и треба во себе да воспостави рамнотежа на двете сили, на активноста и одмарањето. Бидејќи од двава елемента зависи хармоничноста на човековиот живот, со јогата Хата се остварува примарна рамнотежа меѓу телото и духот.

Најмногу дела во светот се посветени на оваа јога.¹⁹¹ Од класичната литература најпознати се три вакви дела: "Хата-јога-прадипика" од Сватма-

¹⁸⁹ Меѓу многубројната литература за јогата, покрај енциклопедиските изданија, за различните видови јоги види во книгата на д-р Синиша Стојановиќ *Дванаесет храмови на духот*, цит. дело, стр. 17-21.

¹⁹⁰ Svātmārāma, *Hathayogapradīpikā*. Aduar (India), 1975, p. XII-XIII.

¹⁹¹ Многу од нив и ние наведуваме во нашата библиографија. Исто така, речиси во сите општи книги за јогата постои и дел посветен на јогата Хата.

рама, "Геранда самхита (Расправа за Јогата Хата)" и "Горакса самхита". Тие претставуваат синтетичко изложување на основната концепција на овој јогски систем и на видовите соодветни вежби, карактеристични за него.

Во овие книги се изложува системот на јогата Хата, кој се состои од 7 *делови* - чистење на телото: позиции (положби, ставови) на телото (асани); комбинации од движења; повлекување на сетилата од објектите (пратјахара); контрола на дишењето (пранајама); медитација (дјана); самореализација (самади).

Секој од овие делови има и *ешичка функција*. На пример, во "Геранда самхита", кое претставува дијалог меѓу мудрецот Геранда и истражувачот Чандаканал, кога во третиот дел се зборува за *муоршиџа*, кои се особени јогски вежби со заземање на разни позиции со рацете (гестови) и со целото тело, во точката II, каде што се опишува *Вауроли муора* ("Дијамант"), се вели: "Ставете ги двете дланки на земјата, кренете ги нозете горе, главата да не ја допира земјата. Тоа ја разбудува *Шакти* (енергијата), помага за долголетие". Користа од таа вежба вака се опишува: "Оваа вежба е врвна во јогата; таа предизвикува ослободување и им дава совршенство на јогините. Со помошта на таа јога, се постигнува *Бинду-сиди* (задржување на семето), и кога тоа е остварено, што сè уште тие не би можеле да го достигнат во овој свет. Иако изложени на различни задоволства, ако ја практикуваат таа мудра, може да ги достигнат сите совршенства".¹⁹²

Многумина автори јогата Хата ја сметаат за чисто *физиолошка јога*. Се истакнува дека таа е автентичен метод на прочистување и закрепнување на телото со помош на особен систем на физичка култура, составен од позиции и видови дишење, со цел да се оствари контрола над животните функции на човечкиот организам и да се реализира нивно позитивно содејство со функциите на внатрешните органи.¹⁹³ Но, други автори за јогата Хата, која претставува спознавање на физичките способности и нивно овладување, истакнуваат дека таа овозможува преку нив да се постигне не само совршена урамнотеженост на телесните функции, туку и посвршен духовен живот.¹⁹⁴

Јогата Хата значи ставање во движење на сите мускули на човечкото тело, дури и на оние кои не се под контрола на волјата. А нејзиниот *морален дел* е насочен кон откривање на нашата вистинска личност и кон нејзина хар-

¹⁹² *The Gheranda Samhita, A Treatise on Hatha Yoga*, London, 1976, p. 59-60.

¹⁹³ С.Б. Лебедев, *Хатха-јога*, Москва, 1992, стр. 5.

¹⁹⁴ Е. Рюшол, *Хатха Јога*, София, 1970, стр. 11.

монизација. По релаксацијата (неихофизичко опуштање), следува специфично контролирано дишење и концентрација, потем универзално чистење како ослободување од сите мисли и од душевниот товар). Веушност, тука станува збор за ослободување од навиката врзаност за надворешните предмети. Крајна фаза е проникнување во своето внатрешно битие, што претставува *нова интеграција*, постигнување на повисоко ниво на свеста и реализирање на животот во форма на самореализација.

Втората етичка димензија на јогата Хата е сврзана со нејзината настојчива дејствителност. Според Јогхум Дикстра, *хата* означува сила или *принуда*. Таа бара голема дисциплина. Во овој јогски систем се форсира телото со заземање на позиции, за по напорот да се дојде до свесност и опуштање. Јогата Хата е свртена кон петте сетила, кон секој орган, кон секоја жлезда, кон крвната циркулација, кон дишењето, мускулите, нервите и коските, веушност кон целото тело - но оттука кон духот и свеста. "Хата јога бара да се господари со своите способности, развивајќи ги и смирувајќи ги една по друга, за конечно да се зграпчи свеста и своето сопствено искуство".¹⁹⁵

Основната идеја се базира врз стремежот да се оствари бесмртност во индивидуална смисла. Телото има фина материјална природа, а Хата јогините настојуваат да дојдат до совршенство преку *личен напор и преобразба*. Во јогата Хата се смета дека тоа, пред сè, значи *усовршености на целото*, а кон тоа водат посебни видови телесна практика.

Затоа во оваа јога особено внимание им се посветува на телесната и менталната *лиџиена*. "Главна цел на јогата Хата е чистота на телото".¹⁹⁶ Целта на чистењето на телото се спроведува за да се отстранат акумулираните отровни супстанции во телото.¹⁹⁷ Меѓутоа, паралелно со тоа постојат и методи кои директно ја поврзуваат телесната и духовната димензија на јогата. На

¹⁹⁵ J. Dijkstra, *Exercices de Hata-Yoga*, Verviers, 1978, p. 11.

¹⁹⁶ Swami Anandanad, *Śatkarma*, Zagreb, 1982, str. 23.

¹⁹⁷ За остварување на тоа има шест главни видови вежби за прочистување на различните физиолошки системи на телото и за нивно одржување во вистинско здравје (*mañīkarma*): *ḡayāni* (на горниот дел на телото, на усната шуплина и на stomачниот дел), *bañīni* (за дебелото црево), *neñīni* (на носната шуплина), *nauli* (масажа на stomачните мускули), *kañālabāñīni* (прочистување со дишење) и *airāñīnaka* (фиксирање на погледот). Секое од тие прочистувања се остварува преку неколку различни постанки. За овие видови прочистување види Swami Satyananda Saraswati, *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*, Beograd, 1989, str. 317-330, Swami Anandanad, *Śatkarma*, op. cit., str. 29-51 и Swami Vishnudevānanda, *The Complete Illustrated Book of Yoga*, New York, 1972, pp. 23-29. За етичките димензии на прочистувањето види во првиот оддел од претходното поглавје за методите на јогата под наслов "Прочистување".

пример, при *пранака*, која претставува хигиена и прочистување на очите, станува збор за разни вежби на фиксирање на погледот во една точка или на визуелизација со затворени очи на соодветна слика во свеста. Целта е мислите да се смират. Свами Сатјананда тратака ја смета за еден од "најмоќните методи за контролирање на узбуркашниот ум и на мисловните бранови".¹⁹⁸

Слично то се случува и при чистењето на каналите (*нади*), чија цел е да се ищетат сите пречки пред тековите на животната енергија и да се овладее со животната енергија (*прана*), за таа да може да се раздвижи низ сите внатрешни канали.

Од бројните методи на прочистувањето на умот особено е интересен методот *антиармоуна*, "внатрешна тишина". Негова цел е да ја отстрани и искорени менталната бучава, односно сите негативни ментални импресии и морални состојби и цели - *самскарни*¹⁹⁹, со што претставува еден од главните етички цели и методи на јогата.

По оствареното прочистување, основните видови активност во јогата Хата се физичките вежби (*асани*). Тие се важни за дишењето, концентрацијата и медитацијата. Нивното практикување има свој моралитет. Тие се изведуваат бавно, без напор и во совршена релаксираност. Нивното изведување бара долго увежбување, стрпливост, сериозност и издржливост. Тие се увежбуваат по ред: на следната асана не смее да се премине додека не се увежба претходната. Се изведуваат секој ден по ист редослед. Дишењето треба да е рамномерно, а духот концентриран врз самите вежби, односно јогинот да има свест за самиот процес на јогата. Затоа, секоја вежба најнапред се визуелизира во свеста, за потем да се изведува. Основен принцип е ниеден дел од телото да не остане пасивен, особено грботот да постигне еластичност.

Муортише, пак, се вежби со кои се разбудуваат внатрешните центри на човекот. Нивната цел е да се достигне перцепција на внатрешните нервни центри (*чакри*) и да се обезбеди акција на волјата врз нив преку силна концентрација.

Со вежбите *пранидјахара* се обезбедува повлекување на сетилата од врзаноста за надворешните објекти, а истовремено и владеење со мислите. Преку овие вежби јогинот се запознава самиот себеси, а потем воспоставува контрола над мислењето и над другите психички функции. Веушност, станува

¹⁹⁸ Swami Satyananda Saraswati, *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha...*, op. cit., str. 337.

¹⁹⁹ Swami Anitananda Saraswati, "Antar Mouna - Unutrašnja tišina", *Joga*, Beograd, 1990, jesenzima, str. 13.

збор за вид психосоматска рамнотежа со центар во нас самите. Овие вежби овозможуваат да се запознаеме себеси како сетилно и психичко суштество и да научиме контролирано да реагираме, да ги раководиме перцепциите, асоцијациите (на пример, една идеја се држи долго време во свеста, без притоа да се прават асоцијации) и сл. Од многуте вакви значајни вежби, меѓу најинтересните е концентрацијата врз *ањачакра* (која се наоѓа меѓу веѓите), со што се обезбедува контрола и власт над мислите.

Во јогата Хата посебно се важни голем број вежби за дишење (*пранајама*). Тие се израз на верувањето дека со контролата на здивот се стабилизира духот. Јогините тврдат дека со техниките на дишењето се постигнува *снокојейиво ни духош*, односно телесна и духовна хармонија. Како што веќе покажавме, *прана* значи "животна енергија". Индуистите веруваат дека таа претставува сутилна етерична материја, со која е исполнет ситот простор. Праната се собира во центрите (*чакри*), а е проникната насекаде и во физичкиот и во психичкиот дел на организмот. Главна функција на чакрите е ослободување на космичката енергија (*кундалини*). Јогините тврдат дека вибрациите на овие центри можат да се почувствуваат при медитацијата. Со волјата може да се делува врз зрачењето на оваа енергија.

Една од значајните вежби на *концентрација* е медитативната аутопсихоанализа, при којашто јогинот врши анализа на сето што му се случило во текот на денот и си дава *морална самооценка*. При вежбите на концентрацијата, како нема дразби, јогинот чувствува топлина, студенило, вкус, мирис, болка, внатрешна топлина, звук и светлина; тие се остваруваат при повисоки форми на концентрација. Концентрациите можат да бидат врз пријатни нешта (оние чиј објект се предмети, луѓе или нешта кои ги сакаме или се убави) и врз непријатни нешта (кога јогинот е сосредоточен врз лоши, гадни и грозни глетки и примери). Во првата фаза на концентрацијата спаѓа *релаксација*, потоа *забавување на штекош на мислише* и сосредоточување врз некоја идеја како наша цел, третата фаза е *визуелизација*, а четвртата *идентификација*, односно еидетска способност порано доживеаните впечатоци да се проектираат онакви какви што се во објективната стварност.

Медитацијата претставува продолжување на концентрацијата. По сосредоточувањето врз некој објект на мислите, јогинот ја проширува својата мисловна активност врз видовите таков предмет и неговите квалитети, односно од поединечното преминува кон видовото, а потем кон родовото.

Самореализацијата (*samanti*) претставува крајна точка и на Јогата Хата. Таа, всушност, значи *самоспознавање*, со што, веруваат Индуистите, се завршува секоја карма. "Највисокото саманти значи единство на спознањето, на оној кој спознава и на објектот на спознањето, т.е. тие стануваат *едно*. Кога ќе се достигне овој степен, се слушаат прекрасни звуци, гледаме и чувствуваме безгранично пространство без пречки... Тоа е состојба во која не е ни ден ни ноќ, ни светло ни темница, ни слатко ни кисело, состојба во која сè станува *Едно*".²⁰⁰

Достигнувањето на саманти Јогините го споредуваат со река - конечно, по долг и мачен пат, таа се влева во море. *Сите пречки се совладани*. Реката станува едно со океанот за сите времиња.

Така Јогинот стигнал до крајот на патот. Тој се спојува со космосот, а неговата индивидуална свест и постоење достигнуваат вечен мир, слобода и хармонија. Доктрината на Јогата Хата вели дека Јогинот станал *слободен*, така реализирајќи ја етичката суштина на својот напор.

Лаја Јога

Терминот *лаја* (*laya*) значи "контрола над духот", "ритам", "впивање (апсорпција)", "влевање на душата во апсолутот". Во таа смисла, "Јогата Лаја е учење за ослободувањето на латентната енергија скриена во човечкиот нервен систем".²⁰¹

Лаја претставува растворање, разложување на духот преку втонување со објектот на медитацијата. Тоа е состојба во која Јогинот остварува да нема тек на свеста, сетилата се изделени, а сеќавањата (*vasana*) не се јавуваат.

Следствено, во Јогата Лаја (*Laya Yoga*) станува збор за постигнување *контрола над духот*, односно за воспоставување со соодветни методи владеење на Јогинот над својот дух и над својата волја. Впрочем, терминот Лаја содржи повеќе значења. Тој укажува на потребата и на активноста за постигнување на запирање на сите ментални текови и волеви насочености, т.е. за втонување на духот со објектот на медитацијата. Лаја се споменува и како духовна димензија на Јогата Хата, при што целта е целосно растворање на духот во неговиот извор низ втонување со внатрешниот звук (*naada*). Како посебен спе-

²⁰⁰ Paramhansa Swami Maheshwarananda, *Yoga u svakodnevnom životu*, op. cit., str. 208.

²⁰¹ J. Mumford, *Psychosomatic Yoga*, London, 1966, p. 57.

тем на Јога, пак, Лаја се занимава со суштините енергетски центри (*чакри*) и особена енергија (*кундалини*). Целта на ваквата Јога е будењето на латентната кундалини, пејзино раздвижување низ сите енергетски центри и пејзина анкорација во последната чакра (ваквата Јога, затоа, често се постоветува со Јогата Кундалини).²⁰²

Оваа Јога е најблиска до будистичките мисловни и активистички системи. Будистите имаат посебен термин за овој систем - *санциџајана*, што значи "постојаност на вниманието". Името доаѓа од говорот на Буда под тој наслов, каде што тој дава најнепосреден, наједноставен, најдлабок и најефикасен метод за вежбање и развиток на духот како пат за совладување на суштината, за укинување на страдањето и за уништување на маките и на болката, односно за остварување на *нирвана* како врвна етичка цел.

Јогата Лаја, значи, претставува јогски систем на *духовно вежбање*. Постојат два вида сосредоточување на духот: развивање на спокојството и на прибраноста, и развивање на согледбата и на спознанието. Овие методи можат да се споредат со современата феноменологија. Целта е нештата *да се согледаат такави какви што се*, да се дојде до совршена визија на нештата, без вклучување на теоретски и на некои општи ставови. Со ваквото концентрирање на вниманието врз феномените, тие се набљудуваат студено, се анализираат со цел да се избегнат грешките на спекулативните интерпретации или фантазии. Тие допираат до вистинска *реалистичка* согледба. Меѓутоа, целта и резултатите не се само сознајни и психолошки, туку примарно и етички.²⁰³

Од двата степени на Јогата Лаја - јасното набљудување и јасната согледба - вториот степен е резултат на првиот. Набљудувањето може да се однесува на материјалното набљудување, потем на еден пофин вид набљудување на духот и чувствата и на набљудувањето на телото како каузална форма. Јасната согледба, како чисто сознание, се состои од јасноста на сознанието во однос на целта (не се разгледуваат стварите, туку процесите), од

²⁰² Покрај овие значења, синтагмата Лаја Јога се користи за означување на склоп од четири Јоги системи, кои суштествено се однесуваат на Јогската контрола на духот и на неговата сила, како што се Јогите Бакти, Шакти, Мантра и Јантра. Види *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, ed. by W.Y. Evans-Wentz, London, 1972, p. 28-30.

²⁰³ Во својата студија за новите вредности во периодот на транзицијата *Нашиите нови вредности*, д-р Кирил Темков зборува за *реализмот* како една исклучително важна ваква духовна, лична и етичка насока на животот. Види *Етика*, Скопје, Епоха, 1998, стр. 145-146.

јасноста на сознанието во однос на припаѓањето и од јасноста на сознанието на полето на медитацијата, по што следува шрвана.

Овие две форми на практиката во јогата Лаја меѓусебно се дополнуваат. Контрола на духот и повисок степен на будноста се постигнуваат со помош на *внимание*. Јасното внимание ги отстранува погрешните поими и лажни вредности, ја зголемува префинетоста и чувствителноста на духот, управува со активните и креативни енергии и ја развива интуицијата. Така се создава совршена хармоничност меѓу рецептивноста и активноста на нашиот дух, меѓу моралните интенции на пристапувањето кон ваква јогиска активност, етичноста на духовните постанки и доблеста што при тоа се реализира.

Оваа мошне сложена јогиска практика води кон единство на онтологијата, гносеологијата и етиката. Со примена на сообразни методи јогинот достигнува целосно разбирање на неперсоналноста (*анатиа*), на нематеријалноста на феномените, т.е. дека тие се празни (*сунајиа*), и на непостојаноста воопшто (*аниќа*).

Но, смислата е сконцентрирана врз сознанието - од кое извираат останатите духовни димензии, па и етичката. Јогата Лаја се одвива без анагажирање на јогините со читање, пишување или со нешто друго освен со она што се однесува на медитацијата. Дури не се даваат ни теоретски упатства, туку само технички упатства за тоа како треба или како не треба да се медитира. Карактеристиките на набљудувачката практика, острината на вниманието и на согледбата и сл. зависат од самиот јогин. И учителот во овој јогиски систем се држи пасивно и со својата практика не го импресионира ученикот. Се избегнува не само сугестијата, туку и автосугестијата, хипнотичкиот транс, емотивното восхитување или дури мистичното искуство (што може да се јави).

Во сите активности се внесува *максимум внимание* (тоа претставува основа на оваа јога). При вежбањето се значајни четири положби: чекорење, правилно држење, седење и лежење. Јогинот мора да биде *свесен во секој миг* за положбата во којашто се наоѓа во дадениот миг, како и за впечатоците врзани за положбата. Оттука дострелот на вниманието се шири врз промената на положбите и на секојдневните активности (облекување, мислење, јадење...). При тоа е значајна свесноста на нашата желба и свесноста при изведбата на секое дејство, како и тоа да се забават движењата во секој акт.

Неопходни се вежбите на непрестајно внимание, по кои следуваат вежбите со избран главен објект. Кога се седнува на местото за медитирање, јогинот треба да биде свесен и за намерата и за самиот тек на постапката и за

сите одделни фази на оваа активност. Вниманието е сконцентрирано врз бавното кретање и спонтане на абдоменот во сите фази. Потоа јогинот се обидува да го сочува континуитетот на свеста, да нема никаков прекин во текот и содржината на свесниот акт. Тогаш се јавува визијата којашто учителиа по јога ја нарекуваат "спознанието се сознава самото себе". Се соединуваат внатрешната и надворешната перцепција (особено свеста за севкупната димензија на нашето тело и на медитативниот процес).

Така, во јогата Лаја крајното спознание е цел и задача, но истовремено и постанка преку која се остварува спонтаната на овој јогски пристап кон втонување, нечезнување, кон влевање на одделната душа со Апсолутот, како нејзина суштествена стичка цел.

Кундалини јога

Во јогиската практика, па затоа и кај многу автори, јогите Лаја и Кундалини се тесно поврзани, некаде како системи кои произлегуваат еден од друг, а некаде елементите на будењето на енергијата во јогата Кундалини (Kundalini Yoga) се вградени во целосниот систем на јогата Лаја.²⁰⁴

Но, постои и посебен вид јога, која се нарекува Кундалини, во која *разбуудувањето на енергијата* е најзначајна цел, па што се посветува главното внимание, а нејзините методи се сообразени и приспособени за таа задача.

Повеќе речници и учебници по јога поимот *кундалини* (kundalini) го толкуваат како "змија", а исто така и како "сила на змијата", бидејќи станува збор за духовна сила која "спие", завиткана, во долниот дел од грбетниот столб на човекот.²⁰⁵ Зборот *кундалини* се однесува на силата (*шакти*), што некаде е сместена ("дреме") во потенцијална состојба, а кога е разбудена

²⁰⁴ Така, на пример, Хитлеман *кундалини-шакти* го вклопува во системот на јогата Лаја: R.L. Hittleman, *Yoga. The 8 Steps to Health and Peace*, London, 1975, pp. 62-63. Истото го прави и Џон Мамфорд кога зборува за теоријата на јогата Лаја (*Psichosomatska joga*, op. cit., str. 38-43).

²⁰⁵ На санскрит *кундал* значи "навивка", па *кундалини* означува нешто навиткано. Свами Сатјананда укажува дека коренот на овој поим е зборот *кунда*, кој значи "вдлабнување", "јама", "дунка" (оганот во церемониите на иницијацијата е пален во дупка наречувана *кунда*, а така се нарекуваат и другите видови дунки: на гробината, конкавната шуплина во којашто е сместен мозокот и сл.). - Поопштојно за кундалини види во деветтиот оддел од претходното поглавје "Разбудување на кундалини".

може да се нарече *деши, калп, дурга, сарасвати, лакшми*, во зависност од појавата на којашто се однесува.²⁰⁶

Целта на јогата Кундалини е да се разбуди оваа духовна односно космичка енергија во човекот, која лежи потенцијално во долниот крај на грбетот кај секој човек и таа да се натера да мине низ шесте центри (*чакри*), поставени долж грбетниот столб, додека седмиот центар се наоѓа на врвот на темето (*сахасрара*) и во него разбудената енергија се спојува со божеството Шива. При овој процес, сите сили кои лежат во човекот се активираат и се манифестираат не како обични физиолошки пројави, туку како етички дострели на *муроси* и *блаженство*. Во практиката јогините тоа го постигнуваат со разни вежби за прочистување, со различни пози од јогата Хата, со одредени мудри и со интензивна концентрација.

Јогата Кундалини во својата етичка димензија не е свртена кон свест и дејство за другиот, туку кон развивање на *самосвести* на јогинот како личен и морален постулат.

Надиите и *чакриите* се центри на психосоматскиот систем.²⁰⁷ Кундалини претставува енергија која лежи заспана во најниската чакра, а се разбудува кога ќе се соединат праната и апаната. Кундалини (како змија) е свиткана 3 и пол пати. Симболиката на овој број е сложена: трите навивки ги претставуваат трите букви на мантрата АУМ, кои се однесуваат на минатото, сегашноста и иднината на трите гуни *йамас, раџас* и *саџви*, на трите состојби на свеста (*будност, спиење* и *сонување*) и на трите типа искуство (*субјективно, сетилно* и *отисусивно* на *искусиво*). Половинката, пак, ја симболизира трансценденталната состојба, која е состојба ниту на будност, ниту на спиење, ниту на сонување. Така трите и пол навивки се приказ на севкупното искуство на Универзумот, заедно со трансценденталноста.²⁰⁸ Метафорите со оганот и змијата укажуваат и на тоа дека овие вежби се опасни, како играње со оганот.

Чакрите се навижани долж грбетот (*сушумна*). Врската на чакрите и нивното будење јогинот ги остварува со визуелизација (кога концентрирано го гледа раздвижувањето на енергијата), со мантри (танственот збор, кој се

²⁰⁶ Svami Satjananda Sarasvati, *Kundalini Tantra*, Beograd, 1994, str. 13.

²⁰⁷ *Нади* (nadi на санскрит значи "сад", "вена", *канал* по кој се движи енергијата *прана* низ сите делови на телото, така снабдувајќи го со неа. *Чакра* (chakra) значи "тркало", "круг", а означува психички првен центар во форма на лотос.

²⁰⁸ Svami Satjananda Sarasvati, *Kundalini Tantra*, op. cit., str. 15.

изговара за секој ваков центар), со помош на банди и мудри и со искачување на енергијата кундалини од нејзиното средиште нагоре и со нејзино минување низ чакрите. Пред ставање во движење на кундалини, јогинот мора да ги pročисти надите и чакрите со посебни вежби и исхрана, што има не само технички, туку и етички карактер. Целта е со вежбите (*махамура*, *махабанди*, *махавета* и др.) да се притисне абдоменот, за да се спојат праната и апаната.

Кундалини вежбањата предизвикуваат низа психофизички промени, кои се сврзани и со етичките димензии на човековата онтојба: физичка или емоционална глад, промена во сексуалниот нагон, промена на сопствениот идентитет, драматично соочување со прашањата на смислата на животот итн.

Се смета дека за будењето на кундалини е потребно 12 години јогиска практика. Во текот на овој долг период се достигнуваат различни чувства - најнапред зголемување на температурата, зголемен притисок во абдоменот, трнење и неволни потези со искачувањето и зафаќањето на подрачјето на повисоките чакри, потоа доаѓа *фазата на искушение*, кога не треба да се подлегне на импулсите или на нагоните. Се јавуваат внатрешни звуци, внатрешна светлина и топлина; целта е не само будење на чакрите, туку и нивна асимилација, стопување со воздигнувачката енергија на кундалини. Кога ќе се дојде до шестата чакра, јогинот го напушта светот на елементите и на сетилноста и влегува во подрачјето на *чистата оуховност*; подрачјето меѓу шестата и седмата чакра е бараната состојба на "ослободен за време на животот"; како што во платонистичката концепција највисокиот метафизички дострел е рамен на *етичката височина*, така и овдека се смета дека остварувањето на оваа висока јогиска цел значи реализација на *испојано добро*.

Јогата Кундалини е тежок и комплициран систем. Низ вежбите за чистење, дишење, концентрација и медитација јогините доаѓаат до состојба на *совршенство*: се постигнува натсознание, духовен напредок и голема духовна сила. Со овој систем на јога се постигнува *џадасамади* (*jada-samadhi*, од *jada*, "бестрасен тин") - прекин на душевната активност, состојба во која мислењето престанало, како сон без сонување, т.е. самореализација при сочувана свесност.

Манира јога

Кај Индијците терминот *манира* (*mantra*, "свет збор", "таинствен [божји] звук") е многу употребуван во најразновидни форми и толкувања.

Станува збор за особена комбинација на звуци во определен редослед, која претставува моќен, волшебен звук и збор, гласовно орудие на мислењето, *магиска формула*. Моќта на овие кратки изреки, составени од слогови, покусен зборови или звуци, произлегува од верувањето во посебната сила на зборот (*шабда*).

Во јогата зборот *мантра* се употребува за онаа јогиска практика која се потпира врз оваа сила на зборот и неа ја искористува, односно која кореспондира со сугестијата на звукот и зборот и нагласено верува во моќта на силата на молитвата. Се верува дека со мантрата се допира божеството и неговата суштина. Мантрата е збир, маса на *гласовна енергија*, а нејзината сушност е концентриран блесок, жива светлина и полнота на Апсолутното. Во индиската и тибетската традиција, при вежбите на иницијација, мантрата се смета за света и моќна формула, којашто учителот му ја пренесува на ученикот. Обопштеното значење на мантрата е дека таа е скриен или таен *символ*, кој во митолошко-религиозна смисла остварува магиски резултат.

Јогата Мантра (Mantra Yoga) е посветена на ова значење и мистика на звуците. Практичната, етичката и филозофската димензија на јогата Мантра се однесуваат на улогата на фонемите (гласовите) за постигнување на целите на јогата. Тие се употребуваат како база за духовната концентрација, *ја креираат моралната сила на јогинот*, служат во градбата на спознајниот систем и овозможуваат постигање на целите на јогиската активност, а, на тантрички план, претставуваат основа за религиозен ритуал.

Како своевидна формула-клуч, своеобразна комбинација од силата на определени звуци, мантрите внимателно се изучуваат и практично се применуваат од вешти познавачи на соодветната област. При тоа, самиот звук на мантрата има поголемо значење отколку смислата на самиот збор (доколку го има), а некои мантри и немаат смислена содржина надвор од јогиската употреба. Како обични зборови и звуци, најчесто без значење: *Ом; Храим; Храм; Хрум; Пхат...*, тие, изговорени и научени од учителот, се здобиваат со исклучително значење и неограничена моќ. Дури се верува дека оној кој со верба, без скептицизам, адекватно изговора некои мантри може да се здобие со врвно знаење и голема морална сила.

Техниката на јогата Мантра е мошне тешка. На изговарањето на мантрите му претходи прочистување на мислите, нужна е концентрација врз секое слово во мантрата, таа не се кажува при умор и слично. Нејзиното

изговарање е еднакво значајно, бара сложени подготовки и изискува посветеност од јогинот како и секој друг вид јогиска практика и техника.

Базата за ваквиот пристап е верувањето на Индијците дека основата за создавањето на Универзумот е *звукот* (*naḍa*), којшто доаѓа од Брахма. Во тој звук имало три квалитети: *А, У, М* (или како што се изговараат и слушаат: *ОМ*). Од нив се создадени својствата на Сатва, Раџас и Тамас (кои ја одредуваат сегашноста, минатото и иднината). Дури потоа настанале елементите етер, воздух, оган, вода и земја.²⁰⁹ Така, веќе во раната фаза на будистичкиот тантризам дошло до широко користење на мантрите од страна на јогините при изведувањето на нивните медитативни седани. Поради тоа, оваа фаза на развојот на будистичкиот тантризам е наречена *мантрајана* - "пат (или тркало) на мантрата".²¹⁰

Од големиот број мантри од Индија, во јогиската практика најмногу се употребуваат звуковните формули *Ом* (или *Омкара*) и *Хам-са* (или *Со-хам*). Мантрата *Ом* е универзална и потекнува уште од времето на јогата на Патанџали, а во употреба е и денес, најчесто при вежбите за медитација. Мантрата *Хам-са* го симболизира единството на двете страни на диниот процес (вдишување и издишување). При тоа мантрата *Хам* се применува при издишувањето, а *Со* при вдишувањето. Често пати, при брзото повторување, оваа мантра се изговара *Со-Хам* (*Хам-са* значи "Јас сум Тој", *Хам-со* значи "Тој сум јас"). Така, одредени мантри имаат карактер на духовна и етичка ревелација и идентификација.

Инаку, мантрите се практикуваат на три начини: *ацаџа-цаџа* (моно-тоно повторување на одредени стихови), како вербални и ментални мантри и преку читање на религиозни текстови.

Има повеќе поделби на мантрите, според нивната функција, според типот, според значајните својства и др. Најмеродавна поделба на мантрите е на магиски, ритуални, јогиски и медитативни. Сите тие имаат непосредна етичка функција за личноста на јогинот. На пример, со магиските мантри се тежнее да се постигне некоја добивка за себе или за другите или тие се применуваат како заштитна мерка од зли дела или како средство за повиквање на некое божество. Затоа мантрите најшироко се употребуваат во тантричките обреди, во сите нивни фази, а особено за време на иницијацијата. Посебни магиски

²⁰⁹ Види Paramhans Swami Maheshwarananda, *Susreti sa yogijem*, op. cit., str. 97.

²¹⁰ Види D. Pajin, *Tantrizam i joga*, op. cit., str. 51.

ки мантри се развиени во ламанизмот (тибетанскиот будизам), каде што ја преземаат улогата на отстранување на лоните духови.

Јогските мантри се применуваат за будењето на сунтилните енергетски центри (чакри), придружени со диншењето, мудрите и визуелизацијата. За будењето на чакрите особено помагаат *бицяманирише* (семените мантри), кои, и покрај тоа што се едносложни, се верува дека ја содржат сета сила на сложените мантри.

Во медитацијата мантрите многу се користат, бидејќи го олеснуваат нејзиниот процес преку креативна визуелизација и концентрација со цел да воспостави или иницира душевна состојба за прочиетување на свеста.

Според своето дејство мантрите се делат на вибрациони, конотативни, инвокативни, евокативни и мантри на заслуга.

Со помош на одредени фреквенции на звукот со мантрата може да се постигнат определени делувања врз јогинот - кога таа се изговара на глас вибрациите создаваат соодветно дејствување врз свеста на човекот.²¹¹ Примената на вибрационите мантри е значајна за подобрувањето на психолошката состојба на личноста, за зацврстувањето на нејзината етичка статура, дури за подобрувањето на физичката структура на организмот, особено за хармонијата на значајните животни процеси, за делувањето врз определени органи или енергетски центри.²¹²

Мантрата може да делува и со своето значење; затоа мантрите понекогаш не се изговараат, туку се само предмет на медитација. Евокативните мантри можат да предизвикаат определен ефект, односно моќ да го активираат финото материјално тело. Тоа важи и за семените мантри (*бицяманири*), кои се врзани за одредени чакри.²¹³ Инвокативните мантри се употребуваат за повикување на одредени божества, со кои јогинот постигнува идентификација, со цел да достигне одредени моќи. Од мантрите со кои се постигнува одредена заслуга, најчесто се споменува познатата тибетска мантра *Ом мани пао ме хум*, која е напишана на вртелешка, којашто верникот ја врти.

Во јогата Мантра има 16 дејствени степенни, од коишто последниот, како и кај другите видови јога, е самади. Овие делови во себе вклучуваат психолошки, религиозни, интелектуални, етички и гносеолошки аспекти.²¹⁴

²¹¹ Види Svami Satjananda Sarasvati, *Tantričke meditacije*, op. cit., 115.

²¹² Л.И. Теперников, *Рационалниот јога*, Москва, 1992, стр. 144.

²¹³ Види D. Pajin, *Tantrizam i joga*, op. cit., str. 53.

²¹⁴ Види S. Stojanović, *Dvamaeset hramova duha*, op. cit., str. 133-134.

Кај мантрите, кои дејствуваат со својот звук и вибрација, по правило моќта се зголемува со бројот на нивното повторување. Мантрите покажуваат како со помош на релативно едноставни вежби јогинот може да се постигне голема трансформација во состојбите на својот ум, дух и морал. Затоа мантрата е многу силно јогиско средство, со кое се контролираат и поттикнуваат манифестациите на умот на патот на јогинот кон самореализацијата.²¹⁵

Јантра јога

Поимот *јантра* означува мистичен дијаграм, составен од кругови, квадрати и триаголници, кои имаат заедничка рамка во четириаголна форма, со четири врати, која ја опкружува јантрата и ја изделува од надворешниот свет.

Терминот *јантра* (*yantra*) значи "алат", "орудие", "помошно средство", односно "метод", "инструмент". Со истиот збор се означува и *симболичкиот распоред на елементите* околу ведските жртвеници, т.е. архитектониката на ведскиот ритуал. Во хиндуистичкиот тантризам се зборува за човечкото тело како *јантра*, бидејќи со него може да се постигне ослободување, односно соединување со Шива и Шакти - со буђење на космичката енергија *кундалини* и нејзиното искачување од најниската до највисоката чакра.²¹⁶

Јантрата како специфична творба е култна слика, релјеф или скулпура која помага да се спознае Брахман. Јантрата ја има истата функција и моќ како храм, односно може него да го заменува, затоа што во неа престојува истата сила. Култните слики, како колективни симболи, всушност се помошни средства кои се употребуваат при иницијацијата и медитацијата, односно со нив се овозможува комуникација со несвесното.²¹⁷ Јантрите можат да бидат прикажани на хартија, метал, платно, дрво, камен, како цртежи или тридимензионално.

Јантрите можат да бидат апстрактни или фигуративни. Тие се, всушност, дијаграми кои се цртаат на некоја материја, или на земја или на ѕид, претставувајќи графичка слика на мантрата. Една јантра се состои од серија триаголници. На пример, во јантрата *при* ги има девет - четири со врвот

²¹⁵ Види Satjananda Paramhansa, *Urednost mantr*, Beograd, 1990, str. 13.

²¹⁶ Види D. Rajin, *Tantrizam i joga*, op. cit., str. 55.

²¹⁷ Карл Јунг во својата длабинска психологија ги користи сознанијата на јогата Јантра, во којашто сликите и релјефите, меѓу кои и јантри и мандали, се користат за концентрација и медитација.

нагоре, пет со врвот надолу, и во средината има повеќе концентрични кругови впишани во квадрат со четири врати. Јантрата ги симболизира космичките пројави, кои произлегуваат од првичното единство.

Бидејќи јантрата ги вклучува и елементите на сакралната уметност, пред сè на сликарството, јогата Јантра (Yantra Yoga), која принципиелно се базира врз психичката активност (иако во тој систем има и некои телесни вежби), се смета за *јога на визуелниџа уметностџа*.

Во овој јогски систем има елементи од тантризмот и од јогите Кундалини и Лаја, а исто така и од јогата Мантра. Во Индија за секое божество има посебна јантра, со одредена симболика својствена на самото божество. При активноста на јогинот се изговараат и молитви, како и соодветни мантри, особено специфичната мантра врзана за тоа божество, а најчесто мантрата *Со хам хам со* (Јас сум тој, тој е Јас).

Слични на јантрите се и *мандалите* (mandala, "круг", "раздел"), кои се слики, најчесто на платно или на почва, како симболи на некое божество или на медитативни содржини. Јантрите се разликуваат визуелно од мандалите според доминацијата на триаголниците во центарот на основната шема. За мандалите, пак, во чиешто средиште има послободни креативни визуелни ефекти, се карактеристични три кружни полиња, кои ја обвиткуваат основната форма на мандалата.²¹⁸

Насликана на платно, мандалата служи како потпора за медитацијата. Јогинот ја користи за да не му попусти вниманието и да се одбрани од менталните искушенија. Мандалата ја засилува концентрацијата, така што оној кој медитира со тоа станува нечувствителен за надворешните случувања. Проникнувајќи ментално во мандалата јогинот се доближува кон своето сопствено средиште. Оваа духовна вежба има двојно значење: за да стигне до средиштето јогинот го реконструира космичкиот процес и овладува со него, а исто така преку иконографската потпора јогинот може да најде мандала во своето тело. Мандалите се процес на интегрирање на потсвеста, а потсвеста за хиндусите, а особено за будистите, не е ништо друго туку космичка свест.²¹⁹

Во самиот процес на јогата Јантра, при сосредоточувањето врз божеството, се користат и гестикулации (*мудри*).

²¹⁸ *Јантрајџа* предимно е поврзана со хиндуистичкиот, а *мандалите* за будистичкиот тантризам.

²¹⁹ Види S. Stojanović, *Dvanaeset hramova duha*, op. cit., str. 59.

Во медитативната активност на јогата Јантра има две фази. Во првата, јогинот медитира пред сликата (мандала или јантра). Во втората фаза продолжува со медитацијата потпирајќи се врз сопствената визуелизација (со затворени очи). Визуелизацијата не е проста репродукција на виденото, туку натамошна стапка во процесот на интроспекцијата како суштествена задача на јогинот. Целта на овие вежби не е едноставно интелектуално запознавање со некоја замислена крајна вистина - туку висока етичка цел на вистинска *преобразба на личноста* во сообразност со тие вистини.

Јантрите и мандалите, всушност, служат и како подпора за медитацијата. Јогинот нив ги користи за да не му понушти вниманието и да се одбрани од менталните искушенија и отстранувања. Овие слики ја засилуваат концентрацијата, така што оној кој медитира така станува нечувствителен кон надворешните случувања. Проникнувајќи ментално во јантрата или мандалата јогинот се доближува кон своето сопствено средиште. Со оваа мошне ценета духовна вежба во јогата тој го реконструира и космичкиот процес и овладува со него (јантрата односно мандалата е *слика на светот*). Во постапката во јогата Јантра, кога по визуелизацијата на целината на сликата јогинот визуелизира нејзин дел по дел, за да стигне до централната точка *бинду*, тој "ја минува и проживува целата драма на прочистувањето на сопствената свест во вид на симболично умирање, односно гаснење на едно по едно поле, повлекувајќи ја енергијата кон средината. Кога ја достигнал точката (*бинду*), во неа тој го достигнува примордијалниот идентитет на сопственото суштество и појдовната состојба на пракосмичкото единство (идентитет во којшто повеќе не постои ни двојството Шива-Шакти)".²²⁰

Јантрата, која ги симболизира космичките пројави, кои произлегуваат од првичното единство²²¹, овозможува обединување на макрокосмосот и микрокосмосот, односно комуникација и спој на јогинот со Универзумот, бидејќи симболички претставува матрица на космосот или на неговите посебни сили (за кои Индуите веруваат дека се отелотворени во посебните божества). Тој *космограм* во јогата Јантра претставува основа за повторување на космичката еволуција и инволуција, а во особена смисла дава шанса за етичката цел на преобразбата на јогинот.

²²⁰ Ibid., str. 66.

²²¹ Види Н. Rebernišak, *Joga*, Leksikografski priručnik, Beograd, 1996, str. 61.

Tantrā joga

Поимот *тантра* (tantra, "ткаење, врека, континуум", од санскритскиот корен *tan*, во смисла "проширува, продолжува, распростира, умножува") е еден од значајните елементи на хиндуистичката религија и воопшто поглед на светот и етика. Тантрата ги проширува човечките сили, ги зголемува сознанијата.²²² Централната преокупација на тантризмот е божествената енергија и творечка сила *Шакти* (Shakti), која се пројавува како соодветна женска страна на божественото суштество, односно како негова сопруга.

Постојат две главни тантристички школи, кај кои е нагласен етичкиот принцип и избор: *Вамаќара* (Пат на левата рака), чии приврзаници прават екстремни, необуздани ритуали и спроведуваат слободни сексуални односи, и *Дакшинаќара* (Пат на десната рака), која има благороден ритуал, дури строга духовна дисциплина, барајќи апсолутна предаденост кон Божествената мајка во нејзините разновидни форми.

Тантризмот го истакнува принципот на соединувањето, *обединување-шо*. Тој се залага за уживање во животот (во овој свет), односно за постигнување на ослободување и просветлување со реализација и преобликување на *страста и жеу за животи*, а не преку нивно слабеење и укинување (стишување). Така во рамките на јогата се развивани идеите на *хедонизмот*.

Секоја тантра содржи пет теми: создавање на светот; уривање или распаѓање на светот; молитва кон божеството во негов машки или женски аспект; постигнување на натприродни способности; различни патишта за соединување со Врховното суштество преку соодветна медитација.

Тантристичките дела најчесто се напишани во форма на дијалог меѓу богот Шива и неговата божествена енергија и животен партнер Шакти. При тоа тие се обидуваат да го *издигнат човека до божествено совршенство*, учејќи го во себеси да ја разбудува божествената енергија (кундалини) преку разни ритуали и медитација.²²³

Тантристичката јога (Vhoga-Yoga) се остварува преку постарите видови јогски практики, односно претставува активност слична на јогите Карма, Бакти, Кундалини, Крија и сл. Некои од нив (крија-тантра, ќарија-тантра) се

²²² J.-M. Varenne, *Le tantrisme*, Paris, 1984, p. 38.

²²³ За тантристички ритуали се потребни пет нешта: вино; месо или риба; печено жито; мистични движења (мудра); полов акт.

користат со ритуалните обреди, а другите со другите јогиски методи за да дојдат до Врховната вистина.²²⁴

Услови за тантристичка практика се *иницијација* и *џуру*. Воведувањето подразбира обредна молитва, давање почит на гуру, проверка на познавањата на кандидатот, учење на кандидатот, симболична исхрана, прекање со посветена водичка, проверка на медитативната вештина на кандидатот, како и владеење преку асангите со праната и психичката енергија. При учењето и вежбањето се користат јантри и мандали.²²⁵ Во учењето, на крај, на уво на кандидатот му се кажува тајното учење или мантрата (врзана за соодветната традиција).

Примена на јантрите и на мандалите може да биде во иницијацијата и во медитативната практика. Свами Сатјананда укажува дека користењето на мандалите како "симболи за секој аспект од човечкото постоење" претставува суштествена смисла и дел на тантрата. Мандалите се "повеќе од обични симболи; тие ги претставуваат непознатите делови на човечката потсвест и на несвесното во него. Се верува дека концентрацијата врз овие форми предизвикува експлозија на самскарите или архетиповите, кои, инаку, ја затемнуваат човековата креативност и генијалност".²²⁶

Во практиката има два аспекти на користењето на визуелизацијата во тантризмот. Прво се медитира со отворени очи пред сликата на мандала, а потоа јогинот се потпира врз својата визуелизација и медитира со затворени очи. Визуелизацијата не е проста вежба на способноста на замислувањето, туку натамошен чекор во процесот на интроспекцијата. Тој доведува до бараната духовна интеграција.

²²⁴ Во тибетскиот будизам е развиена една специфична јогиска практика, која се остварува преку четири вида тантри: Крија-тантра (тантра на дејствувањето); Карја-тантра (тантра на практикувањето); Јога-тантра и Врховна јога-тантра. Пристапувањето кон нив зависи од духовните способности на јогините и од ефикасноста на средствата кои водат кон просветлувањето (bodhi). Некои од постарите школи ја делат последнава тантра на три дела: Маха-јога, Ану-јога и Ати-јога.

²²⁵ D. Pajin, *Tantrizam i joga*, Beograd, 1986, str. 56.

²²⁶ Svami Satjananda Sarasvati, *Tatva sudi*, Tantricka praksa za unutrašnje pročišćenje, Beograd, 1990, str. 34.

Џнана јога

Јогата Џнана (Јвана Јога) е една примордијална *стичка јога*. Таа е пат за ослободување на личноста преку знаењето или спознатото, во таа смисла претставувајќи вистинска филозофска јога, како еден исклучително висок интелектуален и истовремено етички стремеж и дострел.

Понмот *џнана* (јвана, од коренот *џна*, "знам") на санскрит значи "знаење", "духовна мудрост", "просветлување", "спознание на крајната реалност", "спознание на фактот дека атман и Брахман се едно". Така, јогата Џнана е синоним за постигнувањето мудрост и трансцендирање преку духовноста, односно на барањето етичност преку концентрирана интелектуална активност.

Јогата Џнана е еден од трите основни системи во таканаречениот *хиндуистички* комплекс на јогите, во кој, покрај неа, спаѓаат и јогите Хата и Самади, а кои својот извор го имаат во античките свети епиеи Махабхарата, Упанишади и Бхагавад гита. Неа ја создаваа *ришиите*, светите луѓе, мудреци, филозофи. Тие медитирале за суштествени прашања, како што се: постанокот на светот и животот, смислата на живеенјето, односот на човекот, богот и Универзумот, а особено за антрополошките и етичките прашања: *Кој сум јас? Ойкаде сум дошол? Зошто сум овде? Каде одам?* и др. Во неа сознанието и етичката самосвест претставуваат целина. Целта на јогата Џнана е да се постигне совршенство на спознанието, стичка самосвест, вистинско будење на свеста на јогинот и нејзино просветлување. Оваа јога особено ја практикуваат интелектуалците.

Јогата Џнана содржи многу елементи од јогите Раџа, Карма и Бакти. Хиндусите веруваат дека постои тајна на спознанието на Универзумот и на каузалната логика на човечкото постоење. Затоа задачите на јогата Џнана се исти како и кај тие јоги, но методите се различни. Таа, всушност, претставува филозофски пристап кој појавите во Универзумот. Нејзината сушност не е во мистиката или во обожавањето на Највисокото суштество, туку во *размислувањето*. Како што јогинот Бакти посакуваното единство со божеството го постигнува со екстатична љубов, јогинот Џнана истото го постигнува применувајќи ја моќта на чистото мислење.

Затоа авторите укажуваат дека нејзиниот пат е "многу убав - полн со светлината на знаењето" и дека, се разбира, не е едноставен и лесен. Според поделбата која ја донесува Свами Махешварананда, јогата Џнана има четири главни делови или принципи.

Vaīraḡya (vaīraḡya, што значи "неврзување", "бестрасност") претставува напуштање на секоја желба за мимливи уживања, бидејќи се смета дека тие нешта немаат "реалност".

Viveka (viveka, "правеење разлика", "разлучување") ја означува способноста и патот да се прави разлика меѓу реалното и нереалното, вечното и она што е мимливо.²²⁷ Веушност, тука се прави разлика меѓу умот, свеста и вивека - задача на умот е да прифати или отфрли некоја мисла, задача на свеста е функционирање на интелектот и на моќта на одлучувањето (*буџи*, buddhi), кои се силно врзани за нашето еѓо, така што со ова одлучување се остваруваат желби на "врзаното" Јас, а задача на вивека е да донесува правилни одлуки: *буџи* ни дава сила за одлучување, а *вивека* ни дава *сигурност за правилно одлучување*, т.е. таа е способност и пат за разлучување. Без неа човек би бил изложен на опасностите да се мами, да ги слуша илузиите и да скршнува од вистинскиот пат.

Шаткасампрати (shatkasampatti, сложен термин од *шати*ка - "составено од шест делови", и *сампрати* - "достигнувам") е ознака за шесте големи еѓички "постигнувања" (степенени) кои ги остваруваат јогините и сите оние кои ја проучуваат Веданта. Тие се:

- *шам* - внатрешна самоконтрола, главно на мислењето, односно жртвување на сите сетилни копнежи (што означува дека во умот повеќе нема никакви желби);
- *џам* - совладување на сетилните органи, односно ослободување на телото и умот од негативните активности (како што се крадење, лажење, лошо мислење за другите итн.), со што човек својата волја не ја врзува за нешта што не му припаѓаат, туку се задоволува со она што навистина е негово;
- *уџарати* - исполнување на сопствените должности (*џарма*), веушност барање да се биде над нештата со контрола на умот и со надминување на задоволствата на сетилата - така што јогинот ништо не прави од обичен копнеж, туку со цел да се здобива со искуства и за сѐ внимателно да размислува;
- *шатиџкиа* (што значи внимателно разјаснување на сите парови спротивности) - непоколебливост на духот на јогинот Џнана, чијашто

²²⁷ Ова способност, слична на филозофскиот пристап на Платон и кај Декарт, кај големниот филозоф Шанкара е еден од четирите предуслови за остварување на духовноста.

садана е тешка и тој мора да биде решителен, издржлив и да има силна волја - него не го вознемируваат гладот, жедта, студот, болката, страдањето и други пречки, тој е рамнодушен кон славата, признанијата и задоволствата и без колебање оди по својот пат:

- *шрада* - доверба во светите текстови и во гуруто;
- *саматапа* (која значи способност на осамување и на сосредоточување врз светите текстови и врз зборовите на учителот) - укажува дека целта никогаш не треба да се губи од вид, односно дека концентрацијата и насоченоста на јогинот се цврсти и дека него ништо не може да го одвлече од целта;
- *мумукшиџива* (според санскритскиот збор *мумукшиу* - "оној кој се стреми кон ослободување") - сериозен и постојан стремеж кон вистината и ослободувањето, како етички квалитет на јогинот кој има силна желба да ја запознае вистинската реалност и така да дојде до *моксиа* (ослободување).²²⁸

Меѓутоа, постои и друга поделба на јогата Џнана на седум делови, од кои првите четири се подготвителни: *вивека* (способност за метафизичко разлучување), *ваипраџја* (бестрасност, неврзување), *шанас* (самоодречување, кое се состои од шесте "постигнувања"), *мумукшиџива* (стремеж кон ослободување).

По нивното совладување, јогинот продолжува кон другите три принципи, кои се сметаат за "вистински пат на знаењето": *шравана* (слушање поуки од светите текстови и од учителот), *манана* (размислување за сетилното) и *нидиџасана* (медитативна задлабоченост во суштината на пораките од светите текстови и од изложувањата на гуру).

Јогата Џнана претставува специфична филозофска практика на морални и ментални вежби, односно на филозофско усовршување. Таа е специфичен "курс по метафизика"²²⁹, но и реален курс по етика.

²²⁸ Види Paramhansa Swami Maheshwarananda, *Yoga u svakodnevnom životu*, op. cit., str. 195-200.

²²⁹ Еве како двајца француски истражувачи ја опишуваат сличноста на христијанските религиозни пројави со јогата: "Христијанската медитација во манастирите е сосема аналогна. Таа природно е заснована врз тишината и смиреноста. Во грчките православни манастири се практикува и јога (концентрирана духовна активност - С.П.) со пеене, особено меѓу калуѓерите од Атос, коишто ја комбинираат медитацијата (Џнана јога) со позициите (Хата јога) и нивокациите (Мантра јога)". A. et M. de Sambucy - J.-J. Laubry, *Pour comprendre le Yoga et les lois brahmaniques*, Paris, 1973, p. 130.

Патот на јогата Цнана води преку спознаието на нашата сопствена реалност и на нашето вистинско Јас, бидејќи нашата свест е резултат на еволуцијата на природата и манифестација на божеството. Јогата Цнана се базира врз филозофскиот систем на Веданта (така што јогините од овој систем ја проучуваат хиндуистичката мисла), според која човек не може да го спознае Бога директно. Него не може да го дофати едно суштество ограничено просторно и временски, но човек него го спознава спознавајќи се себеси, зашто Богот и човекот се едно. Ние сме природа и манифестација на божеството.

На тој пат на јогата Цнана, јогинот најнапред треба да се ослободи од стравовите и анксиозноста.²³⁰ Патаму следува медитацијата, која е двојна: најнапред одречување и отфрлање на мислите на она што сме ние конкретно, а потоа инсистирање не на апстрактно, туку на реално единство со Брахман. Со мантрата *Om shan satī* се искажува дека човекот реално постои низ поврзаност со универзалното, вечното и бесконечното. Јогата Цнана инсистира на надреденоста на самоспознавателниот акт над обичните форми на егзистенцијата.

Етиката во овој јогски систем се однесува на надминувањето на реалитетот на обичниот моралитет. Постојано треба да се биде над дуалитетот меѓу несреќите и доброто и над сомнежите и стравувањата, за да се спознае нашата единственост, која е вечна, невидлива, бесконечна и неспоредлива.

Така во оваа јога не се инсистира на моралните аспекти на човечкото постапување сфатени како етичка практика на животот, туку на надминувањето - и на ограничениот спознаен хоризонт на секојдневицата и на стандардната морална практика, која не е битна за целите на Цнана јогинот. Но, барањето на ваква надредена етика не се сведува на отфрлање на моралот, туку на барање на надминување на сите расцени меѓу егзистенцијата и есенцијата. За тоа е потребна силна волја и настојчивост во јогиската активност.

За да завладее со апсолутното во својот дух, јогинот треба да има силна и хармонична личност. Тој не треба да свртува внимание на ништо, да не види ништо и ништо да не чуе. И дење и ноќе треба да ја повторува максимата "Јас сум тој".

²³⁰ Со тоа, во методска смисла, јогата Цнана ја започнува етичката дискусија него како и Епикур, кој се заложува за отфрлање на стравовите (од смртта и од боговите).

Постигањето на целта на јогата Дивана на јогините им овозможува реализирање на вистинска љубов, вистинска милосрдност, вистинска етичност и вистинска вистина, со што ја остваруваат и апсолутната среќа.

Бактѝи јога

Јогата Бакти (Bhakti Yoga), која е *најпознати етички јоги систем*, е една од четирите основни јоги, бидејќи соединувањето со божеството во неа се остварува преку љубовта и преданоста кон Бога.

Поимот *бактѝи* (bhakti) на санскритски значи "љубов кон Бога, преданост кон гуруто и избраниот идеал", така што како *бактѝин* (bhakta) може да се означат оној кој преку високите етички методи на љубовта и преданоста се стреми да го реализира божеството и себе во совршена форма.

Во хиндуизмот се разликуваат повеќе видови и степенени на бактѝи:

- *гуру-бактѝи* - преданост кон учителот;
- *ваиди-бактѝи* - подготвителен степен, во кој се пројавуваат укажувањата на гуруто за остварување на бактѝи;
- *рага-бактѝи* - состојба во која бактѝинот мисли само на божеството, сè околу него му укажува на Бога и се однесува на него;
- *нара-бактѝи* - виша љубов кон Бога, во која не постои ништо ван од него и од сознанието за единство со Бога;
- *према-бактѝи* - екстатична љубов кон Бога, и
- *махабхави* (силна, исклучителна екстатична љубов кон Бога).²³¹

Свами Вивекананда јогата Бакти ја означува како вистинско и сериозно трагање по Бога, како дејство кое сето е во знакот на љубовта - започнува со неа, продолжително се спроведува и завршува во љубовта. Таа исклучителна преданост и емоционална приврзаност кон Бога на јогинот му донесува вечна слобода.²³²

Јогата Бакти има *непосредна етичка функција*, блиска до основните поставки во индиската етика. Укажувајќи дека бактѝи претставува силна љубов кон Бога, Нарада објаснува дека во таквата состојба човек *ги сака ситте сушѝесива и не мрази никого*. Оваа љубов, меѓутоа, не е приземна и секојдневна емоционалност, таа, според Нарада, не се однесува на ништо во овој

²³¹ Последните три вида бактѝи всушност се различни имиња за слична состојба.

²³² Види Swami Vivekananda, *Les Yogas pratiques*, op. cit., p. 151.

свет, бидејќи сè додека чувствата се однесуваат на овој свет, во нас не може да се роди вистинскиот квалитет на љубовта. Можеби најубавата негативна дефиниција на јогата Бакти е дадена во овие стихови: "Вечната љубов што човек ја чувствува кон мимливите предмети на светилата не може никогаш да го напушти моето срце, срцето кое би Те барало Тебе."²³³ Значи, оние кои ги љубат парите, материјалните добра, своите жени и деца, пријателите, оние кои се приврзани на својата положба, немаат ваква вистинска љубов, односно не можат да ја остварат оваа љубов.

Бакти, како обожаване на Бога, девотација, е една од јогите на желбата, стремежите, емоциите и на волјата. Основната карактеристика на јогата Бакти е дека таа *не е деструктивна*. Таа секогo го учи дека врвните цели се постигнуваат со посветување и со чисти чувства.²³⁴ Бакти не е против човечката природа, против обичните човековите настојувања, но на човековата ориентација и настојувања им дава една поморална, повисока и помоќна насока.

Позицијата на јогата Бакти е во точката на пресекот на телесната и душевната линија. Овој вид јога обично го практикуваат личности со силни нагони и емоции, односно екстревентни типови. Учениците во јогата Бакти најнапред од учителот учат да ги контролираат емоциите, па, во таа смисла, тие практикуваат разни медитативни вежби со помош на мантри и јантри.

Јогата Бакти, инаку, се состои од две стапки: *бакти* или љубов, посветеност, и *царабакти* или обожаване, исклучителна екстатична љубов.

Главниот стремеж е да се достигне божеството, односно реализација на љубовта на јогинот кон бога, која претставува стопување со Апсолутното. Крајна цел е *бакти-самади*, што значи реализација на божеството во нашата реалност.

Во религиозниот систем на јогата Бакти, покрај обожаването на Кришна, се вклучени и култовите на Вишну, Шива и Шакти. Оваа јога е мошне сложен систем, што се огледува и во богатството на формите, пред сè низ објектите на девотацијата, како што се: знаење; јога или концентрација;

²³³ Овие ставови од *Narada Bhakti Sutras* и од *Vishnu Purana* (зборови на Прахлада) ги наведува Свами Вивикананда во својот приказ на јогата Бакти.

²³⁴ Слична доктрина за етиката и животна моќ на *љубовта* како врвен принцип и како основа за надминување на деструктивноста и за конструктивно однесување дава и Ерих Фром во своите дела "Човек за себе", "Вештина на љубовта", "Човечкото срце" и др.

крија (помошно средство, кое се однесува на идолите и на храмовите) и *карија* (непосредно искажување почит кон боговите).

Но, јогата Бакти не е само медитативно размислување за божеството, туку мошне развиен дејствен етички систем. Во таа смисла, јогата Бакти се реализира низ четири видови етички определби и дејства:

- *вивеку* - дискриминација на храната, определена диета и аскеза;
- *вимоку* - идеал и практика на ослободувањето, т.е. слобода од сè, освен од поврзаноста кон божеството;
- *анхуаса* - крајна посветеност кон божественото, односно непрекинато размислување за божеството; и
- *крија* - исклучително висока етичка цел и норма на *правенје добро на другите*, што се изразува низ проучувањето и почитување на божеството и воопшто низ должноста кон предците и кон општеството и кон живите суштества

Етичката димензија на јогата Бакти се олицетворува и низ обврската на бактинот да развије цела низа добродетели. Добродетелите кои треба да се развијат при практикувањето на јогата Бакти се *вистинољубивоста, честоста, самилоста, ненасилствитоста, милосрдноста, ведрината и желбата на секој да му биде добро*.

Во смисла на форми, таа може да биде формална или совршена. Формалната јога Бакти, како понизок вид, содржи предавање на молитви, обреди и обожавање на сликите на боговите. *Практика*, пак, претставува целосно предавање на божеството, а во своите повисоки пројави, односно во крајно совршената форма, содржи и елементи на јогите Џнана и Карма.

И медитацијата во оваа јога е средство за религиозен спас, кој вклучува и сообразна етичка насоченост. Оваа медитација се реализира низ две форми: конкретна медитација, која се однесува на фигурите и сликите на боговите, и апстрактна медитација, која се однесува на *истипрактичните добродетели* и емоции - на пример, концентрација на Апсолутното без атрибути, потем на *12 добродетели*, како што се скромноста, вистинољубивоста, храброста итн., потоа медитација врз религиозните стихови, како и медитација за Универзалното суштество.

Целта на јогата Бакти е рекреација на човековите својства со усогласување на свесното и несвесното, како и на интелектот и емоциите. Таа тврди дека *жнеоти и јаростта доаѓаат од самољубивоста и суејата*. Бесот и

вознемиреноста треба да останат под контрола на човекот со примена на соодветните методи. Корените на гневот се уништуваат со исправна храна, со медитација (со примена на мантри и џапи), со автосугестија, со расудување и со трпение.

Треба да се развие *рамнодушност* во вид на позитивна дискриминација, што ќе предизвика *позитивни промени во нашите акции, мисли и зборови*.

Јогата Бакти бара сведување на човековите желби на минимум, откажување од гневот, појудата, суетата, горделивоста, развивање на цврстина на концентрацијата и на апстракцијата, ладнокрвност, себенадбљудување и себезабележување, ескетаза, самади. Сè се тоа етички патцигта кои водат кон ослободување.

Јогините во оваа јога се дел од нејзината целосна етичка визија. Како личности тие имаат пет сили (*баби*): верување, храброст, помнење (присуство на вниманието), размислување и венгтина.

Откако ќе ги совладаат состојбите на желбата, бактилот ги развива следниве *10 возвишени (етички) состојби*:

- сочувство,
- чистота,
- правилност,
- трпение,
- трудољубивост,
- непрестајна трудољубивост,
- желба за живот во рајот,
- желба другите луѓе да нè пофалуваат,
- гордост
- и задоволство-гордост со самиот себе како етичка личност.

Јогата Бакти така претставува нагласено етички систем, чија цел е личноста на нејзиниот посветеник да ја воздигне до врвовите на етичката ориентација и морална самосвест.

Карма јога

Јогата Карма е израз на една од *најпознатите етички концепции на човештвото*.

Индиескиот термин *карма* (карма) на санскритски значи "дело", "акт", "акција". Под тој поим се подразбираат етичко, духовно или физичко дејствување, или последица од таквите дејства, или збир од сите последици од делата на некој човек во овој или во некој од претходните негови животи. Станува збор за општ ланец од причини и последици во моралниот свет.

"Карма е закон на акцијата и реакцијата - вели еден познат учител на јогата. - Карма се дела што човекот ги направил. Сè му се враќа на оној којшто правел, мислел или зборувал негативно. Според филозофијата на кармата, за сè што прави или добива - одговорен е самиот човек".²³⁵

Значи, кармата се однесува на *вештаката на личността* - на нејзините мисли, намери, зборови и дејства, на нивното манифестирање, како и на етичките одгласи на нив, како справедливост во морална смисла за човековите ставови и постапки и за она што му се случува.

Кармата на секој човек потекнува од неговите *самсари* (впечатоци, склоности и моќи во спознанието, чиј збир го образува карактерот на човекот). Од тој потенцијал зависи неговото однесување, тој ги насочува мотивите на неговите сегашни, како и идни мисли и дејства. Така секоја карма е семе за следната. Со поимот *самсара*, пак, се означува егзистенцијалниот тек воопшто, односно движењето на човекот низ реинкарнациите. Плодовите од кармата човек ги насобира во форма на радост или на страдање, во зависност од видот на мислите и на делата.

Основната идеја на индиската антропологија и етика не е пасивно примање на кармата. Таа, навистина, е резултат на човековите минати мисли и дела, но тој може да избира - дали ќе ја следи таа тенденција, или да се бори против неа и да ја измени. Слободата на волјата и на изборот зависат од слободата на субјектот (атманот). Етичкиот избор и дело овозможуваат спасување. Преданоста кон Бога, создавањето добра карма и надминувањето на лошата карма ги разликуваат кариките на неумоливиот закон на кармата. Кога ќе се достигне просветление, конкретната карма престанува и личноста не е врзана за ново раѓање и умирање.

Целта на јогата Карма (Karma Yoga) е да оствари хармонично единство на активните и пасивните манифестации на нашата личност. Јогата Карма е една од четирите основни видови јога, моќен пат за лично спасување, за соединување со Бога и за ослободување на личноста од врзаноста за вечниот

²³⁵ Paramhans Swami Maheshwarananda, *Susreti s yogijem*, op. cit., str. 167.

тек на постоењето. Јогата Карма е реализација на учењето за *пошребана оо епитичко однесување на секоја личност*, односно за неопходноста од хармонично единство во луѓето и за нужноста од нивно хармонично единство со надворешниот свет и со Брахман.

Во јогата Карма, значи, се нагласува *значењето на моралните прашања*. Таа е своевидна *епитичка јога*, манифестација на практичниот ум, моралика во остварување.

Кај неа севкупната активност на една личност се дели на два дела, кои се сврзани со прашањето на себичноста (егоизмот) - односно според тоа дали личноста постапува себично или несебично. Во индиската терминологија, тоа се *нишкамкарма* (несебично дејствување) и *сакакарма* (себично дејствување).

Во првиот вид вакво однесување, во несебичното дејствување (*нишкамкармата*), спаѓаат дејствија што човек ги прави од срце, со позитивни мисли, со позитивна волја и од желба на другите да им направи добро.

Во втората група постапки, кои се оценуваат како себично дејствување (*сакакарма*), спаѓаат дејствијата со саможивост и пожуа, оние кои се полни со егото на личноста која ги извршува, при коишто таа манифестира желба сè да задобие за себе, не водејќи сметка за другите и нив повредувајќи ги.

Во оваа дијалектика меѓу алтруизмот и егонизмот, меѓу моралноста и моралната индолентност - јогата точно се определува. Лозунгот на јогата Карма е: *Прави добро, ќе ти биде добро, прави лошо, ќе ти биде лошо!*

Не станува збор за едноставен волјев морален избор. Во индиската мисла е разработена и психолошката основа за вакво видување на кармата и за можноста на нејзино совладување. Постојат два вида разум: *буди* и *вивека*.

Првиот (*буди*) е оној кој веднаш реагира и главно дава себични судови и резултати, за кои обично ни се чини дека соодветствуваат на нашите сопствени интереси или на нашите барања по сетилни уживања. Тој непосредно дава заклучок, со една премиса дека се работи за наша корист, не водејќи сметка за другиот човек. Кармите на овој разум се *негативни*.

Вториот (*вивека*) е таков разум кој на човека му ја покажува целината на стварноста и му дава определена сигурност - да не ги губи нервите и свеста, да не подлегнува на силниот темперамент и правилно да решава на што ќе му даде предимство и како да го совлада проблемот. Делата сторени според овој разум се позитивни и не се штетни, а нивните последици се добри и за човекот и за другите. Кармите на овој разум се *добри*.

Јогата Карма е сконцентрирана врз *несепително дејствување*, при којшто Јогинот, кој се стреми кон духовното ослободување, како жртва на божеството му ги принесува секое свое дело и неговите резултати.

Постојат *три етички насоки* на нашето дејствување во Јогата Карма, кои ги опфаќаат сите објекти на човековото етичко дејствување и ги објаснуваат соодветните правила, норми и задачи:

- во однос на нас самите како етички објект,
- во однос на другите луѓе како поле за нашето етичко дејствување, и
- во однос на Брахман како трајна етичка цел.

Следствено, целта на системот на Јогата Карма е да се изгради *најлесно етичка личност*. Како и во другите Јоги системи, кои на местото и улогата на човекот му даваат незаобичаено место во конструкцијата на светот, и во Јогата Карма човекот е средиште и извор на моралните дејствија. Механизмот на животот и на моралот е таков што дејствата во претходниот стадиум ја изградуваат личноста во идните стадиуми.

Јогата Карма има изградено мошне сложено антрополошко разбирање на човекот и на неговата акција. Дејноста на човекот се посматра во неговата севкупност, како физички, психички и морални активности, бидејќи такви се различните видови на човечката акција во однос на надворешните објекти.

Во тој контекст е изградена и интересната теорија на Јогата Карма за *дејноста*. Карма Јога не е само дејност, таа е извршување на дејноста со целосна свест, но без врзување за нејзините плодови или резултати. Дејноста е *цел самата за себе*, а не акција за постигнување на некоја награда. "Станува збор за несебична активност. Тоа е активност низ која *човек го губи чувството на ego*. Тој станува инструмент. Во Јогата Карма човек се стреми да стане совршен инструмент на Врховната свест во универзумот во којшто живееме".²³⁶ Кога човек така ќе се надмине себеси како суштество кое дејствува и ќе стане ваков "инструмент", дејноста прераснува во спиритуална. Приврзаниците на Јогата Карма како најголем пример на ваквото постапување ја сметаат дејноста на Махатма Ганди.

Системот на карма има две претпоставки. Првата е дека во космосот постои еден *имперсонален пореок на размена*. Како што во производството објективно се реализира размена со природата, а во трговијата размена меѓу

²³⁶ Svami Satjananda Sarasvati, *Tantriske meditacije*, Beograd, 1990, str. 61 (подвл. С.П.)

дуѓето, која ја претставува реалната цена на продуктите, така и на планот на човечките вредности постои размена која се остварува покрај и наспроти волјата на дуѓето, на дури и на боговите. Реникарнацијата овозможува манифестирање на кармата, а кармата ѝ дава етичка смисла на реникарнацијата.

Втората претпоставка на кармата се базира врз согледбата во интенционалната структура на акцијата. Најпрвин, на дејствувањето му претходи *желба*, според која човек се идентификува со својата *намера*. Потоа, дејствувањето донесува *последници*, кои суштествено го определуваат човекот, велат Индијците, како "наследник на своите дела": како што човек прави нешто, тој таков станува - *ако постигнува добро, станува добар, ако постигнува лошо, станува лош*.

Од тоа следува ваков заклучок, кој претставува базична инспирација на Јогата Карма: бидејќи сè започнува од желбата, оној кој сака да ја избегне негативната оценка при ваквото морално и животно определување, мора најнапред *самий себе да се ослободи* и да има *чисти желби*.²³⁷

Во аналитичката согледба на Јогата Карма оценката на човечката активност се изведува следејќи ја поделбата на дејствата според човечките органи со кои тие се извршуваат.

Таму каде што акциите се остваруваат со рацете (што е наречено *аѓа-на*) и со носете (*вихарана*), станува збор за мускулни дејства во материјалниот свет. Затоа таму е важна согледба и усовршување на техниката на дејствување (на акцијата) со девизата - максимум успех при минимум напор.

Со органите на зборувањето и на мислењето (што е наречено *ваќама*) ние се изразуваме како интелегентни суштества, чијашто незаобиколна и висока задача е да ја достигнат и да ја соопштуваат вистината.

Стомакот (*устарга*), слично како во психологијата на Платон, е домен на чувствата и на виталните нагони, а во етичка смисла поле на еготиичките страсти, односно спротивно - на сублимираните алтруистички цели.

Со гледбата на потенцијалите на генитилните органи (*анаѓо*) укажува на однос на личноста кон сексуалноста и љубовта, кон семејството и расата.

Јогата Карма се стреми да одговори на прашањето што е нашата вистинска личност, која мошне тешко се дознава. Во таа смисла, во оваа Јога едно од исклучително значајните прашање е прашањето на не-

²³⁷ Види Dušan Pajin, *Filozofija Upaniṣada*, Beograd, 1980, str. 164-165.

разделувањето, кое се изразува во три области: *индивидуално*, *колеktivно* (како што учеше Ганди) и *универзално*, кое е борба за светски мир.

Основата на сепешто не е материјата, туку *енергијата*, која, како кај Аристотел, во својата основна форма не дејствува, но има можност да дејствува. Штом ја знаеме причината за дејствието, енергијата е динамичка. За постоењето на статичката енергија дознаваме индиректно, а за постоењето на динамичката директно преку сетилата.

Претпоставка на учењето за кармата е дека во субјективниот свет се олицетворува единството на атман и Брахман. Атман е физичка и психичка личност, нејзините интелектуални и морални својства и личното Јас, и означува постоење на мисли и дела. Вистинско Јас е Брахман, кое е статично и без атрибути. Трансформацијата на атман во вистинското Јас (Брахман) се извршува низ движењето на активноста, низ нашата свест и етика.

Наспроти атман е *анаиман* (не-атман). Токму неговото противставување е причина за карма, за разграничениот субјективен свет и за создавањето на личноста (*ахамкара*), што претставува премин од вистинското Јас во безбројни, лични, но ограничени Јас.

Вежбањето во јогата Карма претставува промена на начинот на перцепирањето и на сфаќањето. Тоа не треба повеќе да биде реакција на нашите мисли, на илузорните акции на надворешниот свет, туку израз на нашите мисли во конструкцијата на објективниот свет. Со достигнувањето на тоа се постигнува директна перцепција на реалноста. Тогаш доаѓа до ослободување (*мокша*), а слободниот акт води кон просветлување и разбудување.

Ваквиот субјективен свет има три инстанции, кои се изразуваат како потесвени, свесни и натесвени феномени. Преку интуицијата натесвоста ги интегрира свеста и потесвоста, прави да се губи илузијата на субјектот и објектот. Оваа четврта димензија постигнува субјектот на сознанието, објектот на сознанието и актот на сознанието да се стопат во *едно*. Ведантите оваа состојба ја нарекуваат *иурија*, будистите *нирвана*.

Додека за јогата Цнана целта е ослободување низ вистинското сознание, за јогата Карма целта е тој ист резултат, но остварен низ вистинската акција. Врз основа на светскиот закон на *карман*, односно врз принципот на општата причиннопоследичност, при што човекот е дел од космосот, а неговата егзистенција зависи од неговите намери и дела - извршувањето на должност (*дарма*) е најважното прашање на јогата Карма.

Клучниот етички поим *дарма* ја означува шемата на *правилноиот живот*. Кога човек е подготвен етички, може да прави вистински дела, а кога нив ги прави, остварува вистинско постоење.

Крија јога

Јогата Крија (Kriya Yoga) е една од најзначајните *етички системи* на јогата - бидејќи директно е насочена кон *моралноио усовршување*.

Терминот *крија* (kriya) е изведен од коренот *кр*, којшто значи "акција" или "дејствување". Така, јогата Крија, како една суштествено практична јога, претставува *јога на правилноио-исправноио дејствување*.

Кај Патанџали, овој дел од јоги системот се однесува на оние дејства кои претставуваат подготовка за повисоките форми на Раџа јога. Во неа спаѓаат две групи дејства кои имаат етичка смисла и конотација.

Најнапред доаѓа групата дејства под име *јама* ("самоконтрола", "самосовладување"), како *етички прописи* кои овозможуваат да се отстранат менталните и емоционални пречки, кои лежат во основата на човечката природа, а се испречуваат на патот на *саџана*. Втората група етички дејства е именувана *нијама* ("правило", "пропис"), а се однесува на внатрешната дисциплина, односно на специфичните лични морални својства како морална карактерологија на односите со другите луѓе, односно претставува збир од постапки на *самодисциплинирање*, кои се обврзни на патот на јогинот, а служат како подготвителни елементи за повисоките степени на јогата.

Врз дејноста на *јама* се изградува моралниот став на јогинот како негов однос со останатиот свет, а правилата на *нијама* го определуваат ставот на јогинот кон него самиот и својата вистинска природа.

Во јама спаѓаат следните добродетели и норми: *ахимса* (ненасилство), *саија* (придржување кон вистинитост), *астеја* (неприсвојување на туѓо, некрадење), *брамакарја* (чист живот, воздржување од сетилни задоволства), *аиариџраха* (непоседување, непримање ништо од друг), *киаиша* (простување), *орџа* (издржливост), *оаца* (сожалување), *аргава* (искреност) и др.

Во нијама спаѓаат овие норми и добродетели: *џанаас* (аскетски напор и воздржување при комуникација), *свадхјаја* (самопроучување, учење), *шауќа* (чистота), *сантоша* (задоволство од морално однесување) и *шивара-пранидана* (преданост кон космичката целост, кон Врховното суштество и кон

учителот, претставување на сите свои дејства на Врховното суштество и на учителот, но и откажување од присвојување на плодовите од своите дејства).

Така, позитивниот дел од оваа јогиска активност - *јама* - се однесува на она што треба да се прави, а негативниот дел - *нијама* - се однесува на она од што треба да се воздржуваме, на она што не треба да се прави (односно што е забрането да се прави).²³⁸

Етички поуки има полно во целиот систем на јога. Во "Хата-јога-прадипика" се вели: "Извршувај ги своите дејности, живеј како аскет (јади малку). Треба да имаш благ карактер, да бидеш издржлив и храбар и да имаш лично сознание дека веруван во зборовите на учителот и дека треба да избегнуван друштво".²³⁹

Според јогините, етичките принципи јама и нијама се значајни предуслови за успех на патот на јогата. Тие тврдат дека ниту треба да се почнува со јоги вежби сè додека кандидатот за јоги не успее да воспостави барана морална рамнотежа. Впрочем, ваквата морална нагласеност на јогата може да се види и низ тоа што сите големи луѓе на Индија, како Буда, Рамакришна, Ганди, Нехру, Радакришнан, му придавале големо значење на моралното совршенство и на практичните импликации на моралот на јогата.

Целта на особенниот вид јога Крија, како и на сите други јоги, е да се постигне ослободување. За тоа мислите, свеста и дејствувањето треба да бидат правилни.

Јогата Крија има два главни дела: првиот е *морално усовршување*, вториот е *чистење на духот* од негативните, нездрави и неповолни впечатоци, од никулците на несвесното, што влијаат врз нашето поведење. Целта на ова чистење на негативните впечатоци е постигнување на *чисти свес и морал*. Основната формула на овој систем е објективно и непристрасно запознавање на самиот себе. Ваквото интроспективно пурување во самите себе (аналогно на психоаналитичката постапка, но без присуство и активна улога на друга личност - психоаналитичарот) за да ја невинтаме својата физичка, етичка и психичка природа претставува незаобичаено претходно дејство за да се постигне личен морален квалитет. Дури откако ќе ги уништиме сите мани и ќе ги собереме во едно своите позитивни својства, дури тогаш може да се

²³⁸ Целосен приказ на етичките системи јама и нијама даваме во III дел од дисертацијата.

²³⁹ Цитирано според S. Stojanović, *Dvanaeset hramova duha*, op. cit., str. 166.

зборува за хармонична целина на личноста, која единствено може да претставува основа за натамошните јоги активности.

Моралната содржина е сконцентрирана во принципот на ненасилството (*ахимса*), кој е основен постулат на индиската етика.

Веушност. Исток на специфичен и универзален начин ги толкува основните морални норми. На пример, моралната норма *Не убиј!*, според принципите на јогата Крија треба да се прошири и да гласи: *Не убиј ниедно живо сушество!*

Чистата свест е нужна за доблесна моралност, затоа што веќе самата помисла на извршување убиство спаѓа во морални грешки, зашто мислата веќе создава импулс за акција (во овој случај за акција да се дејствува негативно, т.е. чија конотација и резултати се негативни).

Слично е и со другите морални правила. Нормата *Не кради!* значи воздржување да го посакваме или да посегаме по она што не ни припаѓа и што не ни е дадено. При тоа, овој морален императив се однесува и на материјални и на духовни нешта. Нормата *Не лажи!*, пак, во индиска смисла изразува дека треба да настојваме да се воздржаме од секакво лажење, и во мислите, и со зборови, и со дела.

Значи, суштината на јогата Крија е *еничко усовршување*, лична изградба на морал кој е доблесен, а и спречување на неволни морални и социјални акции, како што се убиства, крајби, лажење. Затоа на субјективен план и самата помисла и самиот обид за вакви дејства е негативна појава. Исто така, и разни негативни состојби (омраза, завист, јарост, било каква состојба и изрази на лутење) се пречки за чистота на личноста и за нејзино доблесно однесување.

Кога се работи за максимите на јогата Крија, таа инсистира да не се почнува со јога додека не се "освоиме себеси". Во психолошка смисла, во секој човек има две личности: една која е подложна на страстите и инстинктите (домен на потевеста) и една која дејствува преку разумот (домен на свеста). Неприкосновена задача е да се елиминира првата личност - да се постигне ослободување од емоционални комплекси и негативности, односно да се развие *позитивната страна на личноста*, т.е. разумната страна на дејствувањето.

Процесот на јогата Крија започнува со низа вежби од доменот на аутопсихоанализата. Најнапред јогинот треба да изврши непристрасно изделување во духот на акциите што им припаѓаат на волевиот и разумски

дел од личноста и на акциите што му припаѓаат на инстинктивното, на потесвесното. Потоа се составува програма за активноста на разумската личност, која треба да биде едноставна и сведена, главно, на неколку точки: што да се прави и што да не се прави, кои во суштина се трансформираат во индивидуална морална задача: *што да правам и што да не правам*.

Наредната значајна *еџичка вежба* (можеби веќе наредните денови од практикувањето на Јогата Крија) е да се објаснат сите свои добри и лоши дејства. Се објаснува и зошто нешто е пријатно и непријатно, зошто дошло до успех или до неуспех. Ако нешто добро е направено, се анализира што треба да се стори за тоа да биде уште поуспешно.

Тогаш Јогинот застанува пред огледало, го фиксира коренот на носот, самнот себе се повикува со личното име и без страст, без нервоза и без никаков напор на својата двојност си диктира утрешна програма, со еден безличен тон, кој не трпи забелешки. Дадените заповеди треба да се распоредат. Таа акција во форма на *авиосугестивно дејствување* треба да се повторува сè додека не го преокупира. Ако успее во тоа, ќе стане свој господар.

Вежбите во Јогата Крија се поделени во три групи - оние кои водат во *пратијахара*, оние кои водат во *дхарана* и оние кои водат во *дјана* (се разбира, тие не се одделени во апсолутна смисла, туку се изведуваат и треба да се изведуваат поврзани).

Вежбата *вишаринија-карани-муора* ("пресвртен став") се состои во тоа што се легнува на грб, а потоа се креваат позете нагоре, а со двете раце се потпираат колковите, така што тежината паѓа на главата и рацете. Јогинот ги затвора очите. Вдишува со методот *уџаи* и напоредно со тоа треба да почувствува топол млаз од *амриџија* ("бесмртна течност", пијалак на бесмртноста, сличен на нектар) како струи низ 'рбетниот премин од *манџурачакра* до *вишуди* во грлото, каде што се собира волшебната течност. Јогинот го задржува здивот неколку секунди и се концентрира врз присуството на нектарот во вишуди, каде што се разладува. Потоа издишува со методот *уџаи*, чувствувајќи како течноста патува од вишуди низ *аџна* и *бинду* до крајната чакра *сахасрара*. Јогинот има чувство дека нектарот е вбризган со помош на здивот. Веднаш потоа Јогинот ја повторува кријата со цел да донесе што повеќе нектар во вишуди и, конечно, во сахасрара.²⁴⁰

²⁴⁰ Svami Satjananda Sarasvati, *Kundalini Tantra*, Beograd, 1994, str. 195.

Јогата Крија е еден специфичен вид телесна и психичка практика за достигнување чистота и етичка висина со разбудување на внатрешните енергии во човекот.

Раџа јога

Јогата Раџа (Raja Yoga) се смета за најважен и најбогат посебен систем на јогата, поради што и е наречен "кралска јога", "кралски пат" (раја значи "кралски").

Терминот *јога Раџа* за првпат се сретнува околу XVI век, а се зацврстува со помош на големиот современ мислител и авторитет во јогата Свами Вивекананда.

Основните аспекти во јогата Раџа се последните три степени (*анги*) од јогата на Патанџали - *ираџијахара*, *дхарана* и *дјана-самади*. За да се достигне самореализацијата, во јогата треба да се научи да се совладува телото и умот, бидејќи *самади* значи повторно стопување на индивидуалното со космичкото. Во јогата Раџа (или на "кралскиот пат") е аксиом умот (*кииша*) успешно да се концентрира врз одреден објект (предмет, појава или апстракција). Тогаш телото станува стабилно и мирно, може и поефикасно да се оствари бараната јогиска концентрација. Во оваа насока, асаните и правилното дишење (*иранијама*) помагаат во надминувањето на надворешните или на внатрешните негативни дејства и влијанија врз овој процес.

Во таа смисла, постојат многу укажувања за важноста од правилно спроведување на сите видови техники, особено во развитокот на етичките принципи на јама и нијама, во практикувањето на бандите и мудрите, во буђењето на кундалини и др.²⁴¹ Но, забележливо е дека практикувањето на

²⁴¹ Така, на пример, во "Геранда самхита" се посочени шест практики, кои се однесуваат на јогата Раџа: при практикувањето на *дјана* да се искористи *шамбхави-мудра*; при практикувањето на *нади* (слушањето на внатрешно предизвиканите звуци) да се користи вежбата *брахмари*; за практикувањето на *расананда* (постигнување на своеобразно блаженство) може да се искористи вежбата *кечари-мудра*; за постигнувањето на *лаја-сидхи* може да се практикуваат *вацроли-мудра* или *јони-мудра*; практикувањето на *магомани* (состојба на *саматапни* или на *самади*) може да се реализира преку вежбите на јогата Бакти; практикувањето на *мотомурча* (своеобразно соединување на субјектот со објектот како умствено сосредоточување) може да се реализира преку вежбата *мурча-кумбака* (со задржување воздух).

овие техники во Јогата Раџа, главно, значи ориентирање и акција кон духовната област.

Крајната цел на Јогата Раџа се определува во зависност од степенот на религиозноста на Јогиот. Овие Јоѓини кои се ориентирани религиозно, секогаш се категорични во ставот дека главна и крајна цел на Јогата Раџа е постигнувањето единство меѓу индивидуалниот и Универзалниот дух, меѓу човекот и божеството. Приврзаниците на реалистичката или на научната ориентација во Јогата сметаат дека задачите на Јогата Раџа се свртени кон гносеолошките аспекти - вешност, преку Јогиската практика се остварува висока спознајна и етичка насоченост, уметвена концентрација, соединување на субјектот со објектот и подлабоко провонкување во суштината на предметот на спознањето.

Покрај тоа, Јогиската *смијана* придонесува и за психичко релаксирање, за постигнување на здрави профилатички, терапевтски ефекти и за хармоничен развоток на личноста. Во секој случај, се работи за реализацијата на *Јас*, кое го поседува само човекот како специфично суштество и што е негова карактеристика и основа за суптилната дејност на самоспознањето и самоослободувањето.²⁴²

Јогата Раџа е позната и како *асишанк* ("осум делови"), бидејќи е поделена и се реализира низ осум степени, кои сите имаат нагласена димензија на *правилноста* во проекцијата и изведбата и суштествена, иманентна етичка димензија, во сообразност со високите цели на Јогата, а првите два степенa се акцентирани *етички*²⁴³:

- *јама* - правила на *моралноста*, на односот кон другите;
- *нијама* - правила на *смиштноста*, на самодисциплината;
- *асани* - правилни положби на телото;
- *пранајама* - правилно, регулирано дишење, контрола на прана;
- *пратијахара* - повлекување на сетилата;

²⁴² Види за ова во особено инструктивните укажувања во првата глава, под наслов "Јас", на книгата Yogi Ramacharaka, *Raja Yoga, or Mental Development*, Chicago, 1934, pp. 3-22. Посебно се интересни мантрите (ставовите) кои кои оваа глава ги предлага Рамачарака: "Јас сум средиште. Околу мене се врти светот"; "Јас сум центарот на влијанието и силата"; "Јас сум центарот на мислата и свеста"; "Јас сум слободен од телото"; "Јас сум бесмртен и не можам да бидам уништен"; "Јас сум несовладлив (непобедлив) и не можам да бидам повреден".

²⁴³ Види Swami Vivekananda, *Raja-Yoga*, во книгата *Les Yogas Pratiques*, op. cit., pp. 385-459.

- *дхарана* - концентрација;
- *дјана* - медитација;
- *самаси* - пурнување, вдлабочување, самореализација.

Како што веќе истакнавме, во *јама* спаѓаат пет големи индиски етички правила: *ахимса* (ненасилне), *сајја* (чување на вистината, нелажење), *асицеја* (некрадење), *брахмаќарја* (чист живот, невиност) и *апариграха* (непоседување имот).

Во *тијама* спаѓаат следниве правила на морално однесување: *шаукја* (чистота), *сантоша* (задоволство, внатрешно спокојство), *шаише* (самодисциплина, самосовладување), *свадјаја* (посветеност кон учење, проучување на светите текстови) и *шивара-пратиона* (преданост кон Врховното суштество и кон учителот).

Третиот степен *асана* ги опфаќа положбите на телото, од кои најприменувани се три: *шомасана* (седење во позиција на лотос), *ситахасана* ("совршено седење", вид седење со скрстени нозе) и *сукхасана* ("удобно седење").

Правилното дишење, односно контролата на дишењето и на животната енергија (*прана*), се остварува преку системот на вежби за дишење *пранајама*.

Прајјахара означува повлекување на сетилата од интенционалноста кон надворешните објекти. Логикот треба да се оспособи за време на концентрацијата, независно од опкружувањето и од надворешните околности, "да ги повлече сетилата" - како останува буден - со цел сетилата (и сиот свој психоментален склоп) да ги сврти кон суштината на Универзумот или кон сопствената внатрешност.

Наредните три последни степени на јогата Раџа се нарекуваат *самјама* ("вовлекување", себесовладување).

Дарана значи концентрација врз еден објект на мислите (предмет, божество или апстрактција). Сместата на оваа активност е во големото значење на психичко-етичкиот факт да се биде секогаш *шука* и секогаш *свесен*.

Со *дјана* духот достигнува стонување со објектот на мислењето, односно "ја загубува својата независна егзистенција". Индивидуалното се втонува во објектот, а престанува и чувството за телото и за положбата во просторот. Сите претходни степени во јогата Раџа се подготовка за овој степен, во којшто повеќе нема претстави (слики на интелектот), туку непосредно чувство на космичката сила, на чистото *бијине*.

Последниот степен *самади* претставува самореализација, односно нив неа доаѓа до израз Највисоката свест и се укинува законот на кармата, како неприкосновена форма на оценувањето и наградувањето на личноста за однесувањето во светот на обичната етичност. Јогинот станува *ослободен*, едно со Космосот, а неговата индивидуална свест се наоѓа во вечно спокојство, слобода и хармонија, со што се реализира највисоката етичност на себесовладувањето, на надминувањето на околностите на животот и на самореализацијата како највисок духовен, животен и личен идеал.

Постојат повеќе степени на самади: *лаја-самади* (состојба помеѓу сон, медитација и самади, со чувство на пријатност, но на работ на сонот); *цару-самади* (состојба на несвесност, која е многу пријатна, но не води кон целта); *ешија-самади* - кој се состои од два дела: *сарвикали-самади* (каде сè уште сме свесни, слушаме, чувствуваме и гледаме, а кармата уште дејствува) и *шрвикали-самади* (каде што можеме да чувствуваме, слушаме и гледаме, но целосно сме *ослободени* и ги *познаваме минаоно, сегашно и идно*, а кармата повеќе не постои). Највисокиот степен на самади е кога јогинот ќе стане *едно* со објектот - кога бесконечното пространство се чувствува без никакви пречки.²⁴⁴

Така се согледува големата проникнатост на Јогата Раџа, како најпознат и најцелосен јогски систем, со етичката содржина и цели. Првите две форми на нејзиното практикување, како претпоставки за вистинското јогско дејствување, се етички, воспоставувајќи строгост кон себе и висока моралност во однесувањето кон другите и надворешниот свет како услов за јогска практика и напредување. Формите на физичко дејствување се проникнати со етичноста на идеализирањето на нивната суштина за целината на јогската активност, а завршните форми (на *самјама*) се принципиелно етички во смисла на иманентната поврзаност на идеалитетот со реалитетот во форма на остварување на Највисокото и Најдоброто.

Такви се практичните и етичките цели на Јогата Раџа, во која нејзините осум степени претставуваат упатство, норма, пат и техники за систематско постигнување на спокојство, чистота, самоконтрола и крајно спознание како сериозни и високи етички цели.

²⁴⁴ Види Paramhansa Swami Maheshwarananda, *Yoga u svakodnevnom životu*, op. cit., str. 201-208.

III дел
НОРМАТИВНИОТ МОРАЛЕН СИСТЕМ
НА ЈОГАТА

МОРАЛНИ НОРМИ НА ЈОГАТА

Секој вид активност има свој етички систем - кој е склоп на вредностите сврзани со таа дејност, на моралните димензии на самата активност и на нормите на постапувањето низ кои се реализира активноста.

Во нормативниот систем (нормативната етика) на секоја активност се олицетворуваат нејзината смисла и нејзините морални елементи. И јогата, како вид сложена активност, која поврзува онтолошки со психолошки ставови, со гносеолошки, религиозни, педагошки и етички погледи - претставува комплексна дејност, во која активноста на јогините е израз и на специфичниот морален систем на јогата.

Моралот на јогата претставува, всушност, њрбет на целокупната јогиска активност. Тој ги изразува интенциите на јогата и претставува основа за постапувањето на јогините. Затоа испитувањето на нормативниот морален систем на јогата не е само интересен за етиката, туку и значајна задача за согледбата воопшто на смислата на јогата, која покажува како јогата води кон највисоките човечки дострели.

Посебното истражување на *нормативниот морален систем на јогата* е важен дел од овој етички проект. Бидејќи оваа докторска дисертацијата е замислена како истражување на интеракцијата меѓу теорискиот и нормативниот (апликативниот) пристап - низ приказот на нормативниот морален систем се демонстрира обврзноста на реализирањето на *низи стандардни добродетели* како конкретен јогиски морал.

Во тие рамки се образложени двете големи области на јогиската етика - *Јама* и *Нијама*, кои создаваат единствен, ригиден и консеквентен морален систем, еден од најзначајните и најстроги во човештвото.

Системот *Јама* се однесува на моралната дисциплина, односно на *моралните норми во односиите спрема другите луѓе*. Тука спаѓаат (а во нашиот труд понатаму опстојно ги образложуваме) добродетелите кои ја сочинуваат внатрешната оска на јогискиот морал: *ахимса* (ненасилство), *сатија* (придржување кон вистинитост), *асицеја* (неприсвојување на туѓо, некрадење), *брамакарја* (чист живот, воздржување од сетилни задоволства) и *аширадхра* (непоседување, непримање ништо од друг).

Системот *Нијама* се однесува на етичката димензија на личноста, односно на нејзините *специфични лични морални својства*. Таа морална карактерологија ги содржи (и натаму во дисертацијата поцелосно ги прикажуваме) добродетелите: *шаукџа* (чистота), *сантоша* (задоволство од моралното однесување), *шанас* (аскетски напор), *свадјаја* (самопроучување, учење) и *шивара-иратиона* (преданост кон космичката целост, кон Врховното суштество и кон учителот).

Неупатените често мислат дека јогата претставува само систем од физички вежби и вежби на дишење, евентуално и од форми на медитација и контемплација, а се заборава или се испушта предвид дека нејзините два основни, дури појдовни степенa се етичките системи на Јама и Нијама, со своите бројни и сложени норми.

Во минатото, јогата била повеќе или помалку тајна наука, која не им била откривана на сите. Мистерииите на јогата не биле достапни за неупатените. Но, заинтересираните за јога *не биле запознавани ни со основниите ѝделесни вежби сè додека не ги оживоцивориле етичките принципи на јама и нијама*.²⁴⁵ Ова било услов за пристап кон јогата. Подготвителниот период можел да трае и повеќе години. Со него се обезбедувало во јогата да се реализира вкупен хармоничен развој на личноста. Впрочем, како што веќе покажавме, јама и нијама се наоѓаат на првите две места во осумстепената низа на јогски активности.²⁴⁶

Во современата епоха, како што се укажува во многу модернизирани учебници по јога, не е нужна ваква претпоставена етичка вежба и вакво остро приспособување на животот на јогинот кон високите цели на јогата. Но, тоа не значи дека двата првични степени јама и нијама се занемаруваат или исклучуваат од јогата. Нивната обврзност за јогиската активност останува, исто како и нивната логичка и етичка сместеност во целината на јогата. Во современата практика на јогата со нив како принципи и системи од норми јогините се запознаваат истовремено со стекнувањето искуство во другите методи на јогата. И тоа покажува дека етичките норми на Јама и Нијама се *градобени услови на јогата* и дека без нив не е можен успешна јогиска практика.

²⁴⁵ Види M. Mihulová - M. Svoboda, *Joga a sebepoznávání*. Teorie a praxe vyšších stupňů jogy, Bratislava, 1994, str. 28.

²⁴⁶ Системот на *асанас-јога* ги опфаќа овие осум степенени: јама, нијама, асана, пранајама, пратјахара, дарана, дјана и самади.

Веушноста, принципите на јама и нијама се сметаат за *снолдови* на јогата и несомнено е нивното влијание врз реализацијата и успехот на јогиската практика. Од научен аспект погледнато, нормите на јама и нијама се одразуваат врз целокупната вредност на јогиската активност во *новеке асиктѝи*:

- Јама и нијама имаат основна улога при создавањето на квалитетна човечка заедница, вклучувајќи го и влијанието врз духовната и морална атмосфера во неа;
- Спроведувањето на нормите на јама и нијама претставува мошне важен сегмент за духовното и телесното здравје, пред сè за здравата психосоматска структура на личноста на јогинот и за избегнувањето на нејзини психосоматски заболувања;
- Етичките системи на јама и нијама придонесуваат за намалување на количеството и интензитетот на стресните доживувања на јогинот, што е во врска со нивното суштествено влијание врз елиминацијата на негативните својства кај личноста и на негативните односи меѓу луѓето;
- Респектирањето на принципите на јама и нијама придонесува за хармонија на личноста со сопствената совест, што е претпоставка за постигнување внатрешен мир;
- При проникнувањето во областа на потсвеста, што се случува во јогата, може да дојде и до олабавување на негативните кодови (лоши навики, корени на негативните својства и сл.); при непочитувањето на моралните принципи на јама и нијама повторно би настанало пополнување на веќе прочистените и релаксирани области на потсвеста со негативни содржини и набои;
- Јогата претставува, пред сè, пат на самоспознавањето, со што е поврзана и нужноста на спознавање на несаканите својства на сопствената личност и неопходноста на нивна елиминација или менување; таквата етичка активност не може да се замисли без почитување на високите морални начела, чијшто израз се јама и нијама;
- Со помош на јогата човек се здобива со нови сознанија и искуства, ги активира латентните својства и открива нови извори на енергија; за таквите постапки да бидат безбедни не само за јогинот, туку и за неговата околина, потребно е истовремено да се зголемува мерата на одговорноста на личноста за сопственото мислење и однесување.²⁴⁷

²⁴⁷ Види М. Mihulová - M. Svoboda, *Jóga a sebepoznávání*, op. cit., str. 28-29.

Низ овие задачи и аспекти се согледува значењето на принципите на етичките системи Јама и Нијама и на нивната реализација во јогата.

Уште еден висетински етички аспект произлегува од постоењето и спроведувањето на нормите на системите Јама и Нијама. Поимите и нормите на Јама и Нијама се транспонираат во заповеди и забрани, но, и покрај нивната императивност, тие не се сметаат за догматски наредби. Кај овие етички принципи станува збор пред сè за укажување на определени склоности на човечката природа, кои треба да се развиваат или да се елиминираат, за со тоа да се создаваат услови за воспоставување спокојство и хармонија во личноста на јогинот и во неговата човечка околина. Затоа Јама и Нијама - покрај тоа што се морални раздвижувачи и етички правила - се сметаат за средство за подлабоко запознавање на сопствената личност, а истовремено и за делотворен систем на душевна хигиена.

Како и сите нормативни морални системи²⁴⁸, принципите на јама и нијама можат да се формулираат и се формулираат само со истакнување на нивното *јадро*, бидејќи срцевината на етичките норми може да биде изложена и прегнантно, само во неколку зборови.²⁴⁹

Како и со сите етички норми, човек може да биде согласен со нив, но и не мора да се согласува со нивното етичко барање. Но, Јама и Нијама се изградени како цврст етички нормативен систем на јогата. Тие се предуслов за нејзина реализација и несогласувањето со нивната содржина (заповедното барање за извршување) ја исклучува личноста од потенцијалите и вредностите на јогата. Не е возможно да се биде јогин ако не се почитуваат принципите на јама и нијама, односно ако не се следат и спроведуваат нивните норми. Всушност, во поинаков случај, евентуалното практикување на јогата се

²⁴⁸ Какви што се, на пример, Десетте божји заповеди, или други нормативни системи на етичко дејствување.

²⁴⁹ Такви се и низата етички норми од народната мудрост, како, на пример: *Зоран-јетто* е најголемо богатство. Во иста куца форма се искажани и моралните изреки на мудреците, како што се Седумте хеленски мудреци: *Мерациа е најдобра!* (Клеобул), *Знај се самиот себе!* (Хилон), *Не им верувај на сите!* (Галес), *Сознај го висетинскиот миз!* (Пигтак), *Зборувај во висетинскиот час!* (Бијант), *Задоволството се смрти, а одбродителите бесмртни* (Перијандер), *Умот нека ти биде водач!* (Солон). Види Miloš Đurić, *Istorija helenske etike*, Beograd, 1976, str. 101-102.

сведува на физичка дејност, но се оневозможени какви било духовни, спиритуални дострели на јогата.

Следствено, не е доволно ни да се има свест за постоењето на етичките системи на Јама и Нијама и на нивните норми, односно само да се знаат нивните принципи, пораки и заповеди. Тие треба да се исполнуваат - како *високо морално барање* на јогата. Тие треба да бидат придружен елемент на животот на јогинот, тој мора нив *секојдневно и постојано* да ги спроведува, за да биде свесен за сопственото однесување, кое внимателно треба да го коригира, насочува и усовршува. Овој човечки напор, сметаат јогините, се исплатува, бидејќи *самоусовршувањето* и желбата за самоусовршување во областа на моралните вредности, всушност, од човекот прави доблесна личност, чии односи со околината стануваат навистина човечки.

Со тоа е исполнета и една од големите визии на јогата, чија цел е самореализацијата.

ЕТИЧКИОТ СИСТЕМ НА ЈАМА

Јама претставува систем од неколку морални принципи и императиви кои човек треба да ги извршува во *однесувањето кон другите луѓе*.

Поимот *јама* (yama, од коренот *јам*, "совладува", "се воздржува", "скрапува", "самоограничува") ја означува потребата и задачата на луѓето за ограничување на саможивите нагони, на негативните инстинкти, на лошите навики, при кои не се води сметка за постоењето и потребите на другите луѓе. Со тоа се укажува на моралните и психичките состојби и дејства кои му пречат на јогинот да реализира живот според етичката визија на јогата, односно кои, во спротивен случај, го овозможуваат неговиот духовен и етички саморазвој кон самади.

Значи, етичкиот систем Јама претставува своевидно предупредувања за несаканите себични пројави на човечката личност и за нивно отклонување, како претпоставка за исправен морален живот и успешно духовно и етичко прочистување на патот на јогиската реализација.

Затоа *јама* е една од основните форми на етиката на јогата. Таа се однесува на човековото доживување на другите личности и на изградбата на негов позитивен морален однос кон нив. Во својата етичка строгост, системот Јама е еден од најригидните во човечката морална практика.

Етичкиот принцип Јама се однесува на моралните прописи кои јогинот ги спроведува во односот кон другите луѓе или кон предметите. Меѓутоа, исклучителниот *морален субјект*, за кој расправа во системот Јама, е самата јогиска личност. Јама не е слика за човечките односи, туку низа *категорички императиви*, поставени пред личноста, која нив ги извршува *од себе*, од морална обврска, од чувство на етичка должност. Системот Јама е етички инспиративен, но мошне авторитарен, зашто овдека не се работи за принципот на етички реципроцитет, ниту за некој дериват на етичкото "златно правило", во кое личноста постапува онака како што очекува да ѝ се врати со постапките од другите луѓе. Во *јама* личноста е висок етички субјект заради *самата вредност на принципите на етиката* и, посебно, на една ваква етика.

Етичкиот систем на јогата, на така и нормативниот морален систем Јама, не се гради врз општата етичност, туку врз *моралната обврска на личноста* (на јогинот). Во таквите етички визии, должноста на етичкото

поставување е поставена во основата на животот и на дејствувањето на луѓето. Етицизмот на овој морален систем е мошне нагласен, тој не се оправдува со потребата од морал во човечката заедница - туку со нужноста на личноста која ѝ пристапува на јогата да живее *посвојано морално* како нејзина возвишеност.

За ова Мирче Елијаде пишува: "Целта на воздржувањата (yama) е да чистат од оние гревови кои го проскрибираат секој морален кодекс, а коишто животот во општеството ги толерира. Меѓутоа, овдека (во јогата - С.П.) моралните заповеди не смеат да бидат прекршени - што може да се случи во општествениот живот - а тоа да не стане директно ризично за оној кој е во потрага по спасение. Секоја грешка во јогата веднаш се покажува".²⁵⁰

Во целосниот систем на етиката на јогата - нормативниот систем Јама се претставува како принципи, правила и норми на *наговорена дисциплина*, како вредности кои јогинот треба да ги спроведува во односите спрема другите.

Јама најчесто значи практикување на следниве *пет норми*:

- *ахимса* - ненасилство, неповредување на друг;
- *саџја* - придржување кон вистината;
- *асџеја* - неприсвојување на туѓо, некрадење;
- *аиариџраха* - непоседување, непримање туѓо;
- *брахмаќарја* - воздржување од сетилни задоволства, чист живот.

И кај Патанџали се споменуваат наведените пет норми, но во другите индиски текстови, како што се, на пример, Упанишадите, овој список на нормативниот систем јама изнесува до десет. Таму се споменуваат и други незаобиколни етички норми: *кишиџа* (опростување), *дриџи* (издржливост), *даца* (сожалување), *арџава* (искреност), *миџахара* (умерена исхрана), *шауќа* (чистота - која кај Патанџали се наоѓа наведена како принцип на системот Нијама), и др.²⁵¹

Веушност, целта на принципите и нормите на јама е да се отстранат важни физички и психички негативности или штетни навики и неморални поттици кај личноста, кои ѝ пречат на патот на нејзиното воздржување, себесовладување и самоослободување.

Затоа при толкувањето на нивното етичко значење се поаѓа од една позиција која е многу интересна за индискиот поглед на светот и животот -

²⁵⁰ М. Елијаде, *Јога - бесмирност и слобода*, BIGZ, Београд, 1984, стр. 66-67.

²⁵¹ Види Н. Rebernišak, *Јога*, op. cit., стр. 61.

нормите на системот Јама се спроведуваат без ограничување во однос на кастинската припадност и на државното потекло на личностите со кои јогинот стапил во контакт. Тие мораат да се следат и без оглед на временските и други околности.

За јогинот нормите на Јама претставуваат негова морална обврска не само при вежбањето, или при некое изделување во замислениот свет на јогата, туку во неговиот секојдневен живот. Со тоа јогата се претставува како универзален начин на *етичко однесување* со високи и строги морални норми.

Ахимса

Ахимса претставува *најзначајна индиска етичка норма*, која е применета во сите етички системи. Таа е израз на апсолутната благородност на личноста и на крајната благонаклонетост кон етичко однесување. Во таа смисла, ахимса е една од најинтересните добродетели на човештвото, која сведочи за мошне силната етичка нишка на индиската мисла и, посебно, на јогата - која иненетира на оваа норма како на *прва* во нејзиниот етички систем, неа ја наметнува како *основа на јогиската практика* и од јогините бара *обврзно* да ја следат.

Ахимса (ahimsa, на санскритски "ненавредување") значи *ненасилство*, некористење на човешките моќи за навредување на друго суштество, откажување од методот на сила во односите со другите суштества, контрола на своето поведење како достигнување на степенот на воздржување од насилство.

Затоа ахимса се смета за најважен морален принцип, кој на соодветен начин претставува *основа за сите други етички норми* и во определен степен се изразува и во сите други морални принципи. "Ахимса значи да не се предизвика болка на ниедно суштество, на ниеден начин и никогаш. Воздржаноста (*јама*) и овладувањето со себе (*нијама*)... го имаат својот корен во ахимса и настојуваат да ја усовршат ахимса", вака го коментира основниот текст за суштината на ахимса од *Јога-сутра* II 30 познатиот мислител Мирча Елијаде.²⁵² На принципот ахимса - кој гласи: *Не убивај! Не навредувај! Не прави насилство!* - се надоврзуваат сите други етички норми на јогата.

²⁵² М. Елијаде, *Јога - бесмртност и слобода*, оп. cit., стр. 67.

Начелото на ахимса предупредува дека човек не треба да користи насилство спрема друг човек, да му создава болка или друг вид страдање.²⁵³ Истото се однесува и на другите, пониски форми на животот, на растенијата и на сите живи суштества воопшто. *Човек треба да ги цени сите пројави на природата, тив свесно да не ги уништува или оштетува.* При разни свои дејства тоа не може сосема да го избегне, понекогаш насилната постапка е случајна или е израз на одбрана, на небрежност, или е ненамерно или објективно случување. Но, таквите повреди на животот би требало да се случуваат само во крајна нужда, а никогаш со умисла, како израз на зла намера, како безобзирност или со чувство на задоволство од насилничкото однесување.

Поимот *неповредување* се однесува на спот опсег на човековата егзистенција. Ахимса бара да се избегнува насилство не само во постапките, туку и во зборовите и во мислите. Во многу случаи лош збор може да предизвика и поголемо страдање од физичката болка. Човек може да повреди и ако молчи во моментот кога би требало да притекне на помош. Јогата (заедно со целата индиска филозофија) учи дека ако се ослободиме од насилството и од мислите со злоба и омраза, ако својот живот и дух ги водиме според принципот на ахимса, ќе доживееме неизмерно олеснување и блаженство.

За содржината на принципот на ахимса, неговиот најпознат современ застапник Махатма Ганди пишува во своите исказувања за *сатјаграха* во смисла на трансформирање на неетичкото однесување преку силата на духот:

"Ненасилството во својата динамична форма означува свесно страдање. Тоа не значи мекуштво, потчинување на волјата на оној кој прави зло, туку поставување на духот помеѓу волјата и тиранинот..." Според Ганди, "барањето вистина не дозволува да се користи насилство врз противникот, туку тој треба да биде отстранет од својата грешка со трпение и сочувствување... А трпението означува самоизмачување. Така доктрината достигнува до значењето дека вистината се состои во тоа да не се прави страдање на противникот, туку на самиот себеси... Целта е да се преобрази, а не да се уништи извршителот на злото."²⁵⁴

Силата на принципот на ненасилството е огромна. Ганди укажува дека со дејствувањето според овој закон на нашето битие, "возможно е една единствена единка да ѝ се противстави на моќта на една цела несправедлива

²⁵³ Види М. Mihulová - M. Svoboda, *Jóga a sebepoznání*, op. cit., str. 30.

²⁵⁴ Од текстовите на Ганди за принципот *ахимса*; види Махатма Ганди, *Моята истајба кон истината*, Автобиографија. Софија, 1998, стр. 447-448, 453.

империја, за да ја спаси својата чест, својата религија, својот дух и да постави основа за уривање на таа империја или за нејзина преобразба". Во ваква форма, овој принцип се јавува како граѓанско непотчинување или граѓански отпор.²⁵⁵

Според погледот на психичката целина на човековата личност, во разгледбата на суштината и пројавите на ахимса многу важно прашање заземаат толкувањето на *гневои* и етичката препорака за негово надминување.

Гневот, како една од формите на насилството, претставува голема пречка на патот на јогата. Станува збор за *деструктивна емоција*, која го погодува не само оној кон кого што е насочена, туку и самиот нејзин носител. Свами Шивананда ги дели луѓето во неколку категории, токму според времето за коешто се способни да го победат својот гнев. Во првата категорија гневот трае само неколку секунди, во втората категорија неколку минути или часови, во третата категорија цели денови или недели, а најпосле во четвртата, најлошата категорија, човекот не е способен да се ослободи од гневот или да прости долги години или дури и цел живот.²⁵⁶

Според доктрината на јогата, несаканите емоции на гневот најдобро е да се елиминираат во самиот нивен зародиш, зашто, по создавањето на интензивен бран на гневот во нашите мисли, тој обично тешко се совладува.²⁵⁷

Но, во јогата ликвидирањето на гневот не се прави со негово насилно потиснување. Тоа е штетно, зашто со таков начин се предизвикува настанување на силни внатрешни тензии. Јогините се учат гневот да го совладаат низ една суштествена *етичка димензија* - со изградба на личен морален став за недостоинството на гневот, со неопходноста од негово непројавување и копирање веќе во фазата на првата пројава, со изградба на техники за негово разводнување, на пример со тоа што ќе ја сфатиме неговата неизмерна штетност, со пренесување на мислите врз друг проблем или со слични психички и етички методи. Всушност, и овдека станува збор за една значајна *самоконтрола*.

Бхику Кантшало, во својата книга "Мир и контемплација", посветена на целите, содржините и методите на класичната источна медитација, ги

²⁵⁵ Исто, стр. 447-448.

²⁵⁶ Цитирано според M. Mišulová - M. Svoboda, *Jóga a sebepoznávání*, op. cit., str. 30.

²⁵⁷ Вакво укажување на опасноста од гневот за здравата психичка структура на личноста е дадена и во познатото дело на Сенека *За гневот*, кое е изградено врз слични основи, односно врз рационалистичките принципи на стоичката етика, која укажува на потребата од преобладација на разумот во човековото вреднување и однесување.

донесува следниве стихови како првокласна морална поука за однесувањето на човекот спрема гневот:

*“Да одговорим на разгневениот со гнев е подло
ојколку ти прв да се расрдиш.
На гнев не одговарај со гнев -
и ќе добиеш шешика бичика.*

*Оној којшто го сознал гевони на другиот
и приливо осџанал во мир,
има способност за оцивна благосостојба,
своја и на другиот.”²⁵⁸*

Оправдувањето за вакво неодговарање на гневните манифестации, според авторот, е тоа што ќе се покажеме како оние што ја љубат *добрината*, за што е потребна силна етичка сила *дхамма* (дарма).

Ваквото неодговарање на гневот на другиот е согласно со основната теорија на *карма*. Другиот гори во пламенот на зависта, непријателството, разгневеноста. Тој си ја предизвикува кармата што самиот ја создава. Зошто, како одговор на тоа, би требало и јас да се срдам? Дали и јас сакам да горам во тој страшен оган? - Во оваа смисла, гневот може да се споредува со горскиот оган, при којшто пламињата прескокнуваат од едно на друго дрво; слично на тоа, гневот на еден човек запалува ваков негативен оган и во срцето на другиот. Според, индиската психологија, изворот на ова е во човековата склоност кон одвраќање. “За мене нема никаква полза кога гори моето срце. Тоа само означува зголемување на *дукха* (страдањето).”²⁵⁹

Затоа, почитувањето на принципите на ахимса доведува до постепено елиминирање на пројавите на насилство и во однесувањето и во мислите, а на нивно место настанува чувството на пријателство, сочувство и почитување на човекот.

Според основните принципи на ахимса, човек мора да знае да го одбрани доброто без да дозволи да биде совладан од силни емоции. Ахимса не смее да се сфати ни така што човек ќе дозволи да биде искористуван од оние луѓе кои во своето однесување не се придржуваат кон овие принципи.

Суштината на етичкиот принцип ахимса е дека тој не ги решава само прашањата на односот на човекот кон надворешниот свет. Тој е насочен и

²⁵⁸ Бхикку Кхангиналло, *Скокојсџивие и прозрение*, Традициите на Тхеравада, Шамбала, Софија, 1997, стр. 167.

²⁵⁹ Исто, стр. 164.

кои внатрешниот живот на човекот. Тоа е поради тоа што човек многу почесто одошто во физичка смисла се ранува себеси со своите емоции и мисли - сеедно дали се работи за себепрекорување или за непочитување на себеси или за чувство на доживеана неправда. Во таквите случаи, секогаш се во прашање негативни состојби, кои без оглед на својот извор ја нарушуваат човековата психичка рамнотежа и го осиромашуваат, му откинуваат од скапоцената енергија. Значи, според Јогата, личноста нужно треба да направи сметка и да направи израмнување самата со себеси и со своите грешки и самоизмами. Тоа значи од своите грешки да извлече висегински психички и човечки поуки - а своите негативни доживувања да не ги влече како товар што постојано ќе го притиска нејзиниот внатрешен живот.

Слични се ставовите на Јогата во однос на *загриженоста* и на разните форми на *страв*. Човекот треба да сфати дека постојаното изложување на притисок на грижи и страв ја влошува ситуацијата на неговото спокојство и дејствување. Во Јогата, покрај гневот, емоциите на стравот обично се означуваат како главна пречка на патот кон создавање ослободена и хармонична личност. Слично како во случаите со гневот, и стравот треба да се ликвидира по можност во самиот зародник. Доколку личноста ја загуби контролата наспроти стравот, тој станува многу лош господар. Стравот поставува сериозни пречки кон успешно совладување на некоја ситуација. Најдобрата одбрана од разни форми на стравот е свеста на човекот, кој треба да настојува да живее во хармонија со самиот себеси, ослободен од негативните емоции, кои непотребно ја повредуваат човековата внатрешност.²⁶⁰

Сатија

Сатија (satya) е еден од најзначајните етички поими на Јогата. Тој значи *вистинитост*, *истиност* како морална категорија; во дејствена смисла, се определува како *нелажење*. Во однос на вкупниот етички аспект, тоа претставува *единствено на мислење, зборовише и делаши*.

²⁶⁰ Ваквата улога на *сџравони* во негативното димензионирање на човековите визии за светот и за животот и иста ваква позиција на свеста во контролата на човековото чувство на страв, дава и Епикур во своето учење за непотребноста од страв спрема боговите и спрема смртта. Види *Писмо на Меноник*, Diogen Laertije, *Životi i mišlenja istaknutih filozofa*, Beograd, 1985, str. 370-371.

Ако е нарушена оваа значајна етичка хармонија, доаѓа до разорувања во човековата внатрешност, седно дали личноста е во состојба или не е во состојба да ги разбере причините за пронаѓањето. За квалитетот на човековиот живот е основен стремежот кон вистина, кои нејзино одржување и почитување. Вистината, исто така, е основен фактор и за поквалитетни меѓучовечки односи, за кои се неопходни искреноста и отвореноста.²⁶¹ Во секој случај, Јогата инсистира човек да се ослободи од несаканата склоност кон несогледување на точноста на фактите, кои нивно пресвртување, или кои лажење со желба да се здобие лична корист. Покрај нечесноста, која има свое особено значење за достигнувањето на целите на Јогата, таквото однесување со себе донесува и чувство на неспокојство, несигурност и страв, кои постепено се вкоренуваат во внатрешноста на личноста, дури и ако таа надворешно се однесува многу самоуверено.

За проблемот на категоријата на вистината во човековиот живот прекрасно зборува Махатма Ганди во своите прочуени писма од *ашрам*²⁶²:

"Зборот *Satya* (вистина) доаѓа од поимот *sat* (sat), кој означува *да се биде*. Во реалноста нема ништо освен вистината, затоа *sat* или *visatya* е можеби најважното име на Господ. Всушност, да се каже дека вистината е Господ е поточно отколку да се каже дека Господ е вистина... Таму каде што нема вистина не би можело да има вистинско спознавање... Таму каде што имаме вистинско спознавање, секогаш има радост (*ananda*, ānanda), нема место за болка. Вистината е вечна, радоста што таа ја ослободува е исто така вечна... Затоа ние Господа го познаваме под името што во себе ги поврзува вистината, спознавањето и радоста. Само обожавањето на таа вистина го оправдува нашето постоење. Вистината треба да биде центар на нашата активност. Таа дури треба да биде здив на нашето живеење.... Без вистината е невозможно да се следи во животот каков било принцип и какво било правило... Затоа во нашиот ашрам ние треба на зборот *satya* или *visatya* да

²⁶¹ За проблемот на *вистината* како вредност во човековиот живот, види К. Темков, *Етика*, цит. дело, стр. 144-145.

²⁶² Поимот *ашрам* (Ashram, Ashrama) означува центар за религиозна обука и медитација, односно секое место каде што се собираат луѓе со духовни стремежи. Махатма Ганди ги напишал своите прочуени *Писма од ашрам* во 1934 година; во нив ги изложува и објаснува основните етички идеи на својот поглед на светот. Оваа серија од 16 текста е посветена на темите: Вистина, Љубов, Чедност, Анестивенција, Некрадење, Непоседување, Неутрапност, Елиминирање на недоирливоста, Заслужување на својот леб, Толеранција (или Единство на религиите), Човечност, Жртвување и др.

му дадеме многу пошироко значење. Вистината треба да се манифестира во нашите мисли, во нашите зборови и во нашите дејства... Не може да има внатрешен мир без спознавање на вистината."²⁶³

Поврзаноста на сознанието со егзистенцијата е извршена со посредство на моралноста. Етичноста е голема задача на секој човек. За неа Ганди вели: "*Вистинската моралност не се состои во следењето на кривичајничката, туку во постојаноста на вистинските принципи за нас и во неусиравливоста штој да се следи. Целиот вистински прогрес е невозможен без силно следење на вистината*".²⁶⁴

Затоа практичната моралика на сатја воопшто не е лесна и бара голем ангажман, доследност и постојаност во етичката ориентација на личноста. Постојувањето да се биде вистинит во секоја прилика е тешка задача, додека во некои ситуации тоа бара и голема доза на храброст.

Освен тоа, во јогата се учи дека вистината треба да се наметнува со такт и чувство за дадената ситуација. Треба да се уважи дека човек кој е слаб или во даден момент е неспособен да ја прифати стварноста, со вистината изговорена во непогоден момент или на непогоден начин може да биде повреден или на друг начин оштетен. Респектирањето на принципот на вистинитост не значи и дека треба наивно да се пренесуваат информациите кои можат да бидат злоупотребени од луѓето во нашата околина. Во таа смисла, луѓето треба да имаат способност да почувствуваат кога, на кого и во какви околности е пожелно да пренесуваат определен вид информации.²⁶⁵

Тука спаѓа и исклучително тешкиот проблем на *вистинитоста гледање на себе самиот*. Човекот најчесто го идеализира мислењето за сопствената личност, ги оправдува своите бројни недостатоци и не е во состојба правилно да ги забележи многу нешта кои се однесуваат на него самиот. Во настојувањето на јогата кон вистината спаѓа и посебниот ангажман на дознавањето на вистината за себеси, што значи дека јогините треба да ги отворат сознајните сетила и да ѝ погледаат в лице на честонати непријатната стварност.

Нашето мислење за нас често го градиме според нашата желба - всушност се гледаме себеси онака какви што би сакале да бидеме или ги истакнуваме во преден план и како најважни само оние елементи за кои знаеме или

²⁶³ Gandhi, *Lettres à l'Ashram*, Albin Michel, Paris, 1960, pp. 25-27.

²⁶⁴ Ibid, p. 101 (подвл. С.П.)

²⁶⁵ Види М. Mihulová - M. Svoboda, *Jóga a sebepoznání*, op. cit., str. 32.

мислиме дека се правилни, а ги криеме сите останати димензии на нашиот карактер и однесување. Со оглед на тоа што нашето внимание е насочено претежно кон надворешните настани, а нашиот ум постојано е обременет со бројни задачи, желби, стремежи и идеи, човек ретко има можност да го испитува своето фактичко (најчесто, автоматско) однесување. Така претставата што ја имаме создадено за себеси е уште подалека од фактичката положба. Затоа во јогата се препорачува и инсистира јогинот во текот на денот и во моментите на починка да им обрне внимание на своите мисли и однесување, да ги рекапитулира и да извлече позитивни сознанија за својата личност. Тоа не треба да се прави со самопонижувачки обвинувања, бескорисни себепрекорувања или со потпишаност, дури и ако се откријат свои недостатоци - но, оттука треба да следува цврето решение во иднина сличните грешки да не се повторуваат и да се избегнуваат. На тој начин се доаѓа во ситуација без предрасуди да се гледа на својата сопствена личност и постепено да се отстрануваат недостатоците и да избегнуваат да се живее со илузии и себезалажување - што е една од психичките и морални претпоставки за успешна јогиска активност.

Во овој комплекс на сатја снаѓа и воздржаноста од подлегнување на разни *идоластрички приписоци*. Некои луѓе се зависни од воодушевувањата, ласкањата или додворувањата од другите луѓе. Било да се способни или не да ги согледаат своите вистински вредности и недостатоци, тие го сакаат чувството на самозадоволство кое потекнува од восхитот кон нив, кој може да биде вистински, но честопати е само привиден. Таквата личност не се занимава со себеси во подлабока смисла на доаѓањето до вистина, туку често се занесува и „спије врз славата“. Мошне е непријатно разбудувањето коешто ја чека по некое време. Јогата укажува дека, ако сакаме да дојдеме до вистинито сознание за себе самите, мораме да се чуваме од лажното чувство на сопствената важност.

Во јогата се инсистира на тоа дека секое несогледување на вистината за себе, преправањето во нашите илузии, маската на самоувереноста без вистинско оправдување и разните форми на неискреност, всушност нè оддалечуваат од нас самите. Оттако јогинот ќе ја спознае оваа морална тајна на *баранејќио вистина за себеси*, тој ќе се здобие со повеќе желба и храброст да пристапи кон *вистинското себепонитување*. Само со тоа може да се здобие со сигурност и доверба во однос на својата положба и во однос на својата околина, да завладее со проблемите на примарно сигурно и долично

однесување кон себе и кон луѓето, за што основа е неговата личност, па така и суштествениот отворен однос кон самите себеси.

Етичкиот принцип *саија* пред сè значи *искреност* и *почитување на искреноста*. Со тоа во душата на Јогинот се воспоставуваат чувство, должноет и добродетел да ја бара и брани вистинитоста, најнапред во однос на својата ориентација и постапки. Јогинот треба секогаш да се придржува кон вистината, во мислите и во зборовите, и да избегнува секоја грешка во мислењето, зборувањето и постапувањето што на друг би му нанесла болка. Тој секогаш треба да ја зборува вистината заради увереност во нејзината вредност. Тој не треба да го сака ласкањето, ниту да се користи со него во односите со луѓето или за придобивање на некои добра.

Ако човекот сака вистинито да го запознае светот и луѓето кои живеат во него, нив да ги разбира, мора пред сè да ја устоличи вистината во својата сопствена внатрешност, како своја највисока духовна вредност. Јогинот е свесен дека вистината никогаш не може да се скрие, бидејќи ние самите ја знаеме.

Астеја

Етичкиот поим *астеја* (*asteya*) значи *некрадење*, неприсвојување на туѓо, неземање од друг ниту духовни ниту материјални добра. Тој означува дека во нашиот етички живот не треба да бараме ништо што не ни припаѓа и да не земаме ништо што не ни е дадено. Всушност, Јогинот не треба да се врзува за предмети што му припаѓаат на друго лице. Кога преку морална стегнатост и вежбање Јогинот ќе успее во својата личност да ја изгради одлуката и добродетелта на неприсвојување на туѓ имот, тогаш сами му доаѓаат сите добрини и доблести.

Астеја е знак на исклучителна *честност*, непосакување и непосегање по туѓото. Во оваа димензија на јама се применува не само на осуда на самиот акт на земање (секако, на кражбата или на другите видови присвојување на нешто што му припаѓа на друг), туку и на самата намера или мисла за негово извршување. Придржувањето кон овој принцип означува и осуда и надминување на секој вид алчност и скржавост.²⁶⁶

²⁶⁶ Види К. Кљев, *Йога*, Основни термини, Софија, 1984, стр. 21.

Познатите истражувачи на источната мудрост Жилниен Тондрио и Жозеф Девондел, во својот "Водич за Јога" начелото на астеја го дефинираат како *сравноливост*, што значи дека јогинот треба да се воздржи од правење на секаква неправда, односно на секој да му го даде она што го заслужува.²⁶⁷

Следствено, аспектот на астеја е нешто етички саморазбирливо, нешто што е прифатено во многу култури и морални системи²⁶⁸, што се зема како аксиом и базична етичка вредност и норма. Иако, што се однесува на материјалните блага, често, или обично, овој принцип не е универзално уважуван (дури и без општо негативно влијание врз етичката свест и практика) - јогата не пристанува на отстапување од него, како ни од другите етички начела за коишто се залага. Од јогинот се бара неизоставно почитување на ова начело на неземање. Всушност, со другите морални принципи на воздржаност, беспотребност, аскетско однесување се дополнува оваа суштествена норма на јогското етичко однесување.

Проблемите се умножуваат во однос на прашањето на поседувањето и преземањето на духовните нешта. На начелото на астеја се инсистира и ако станува збор и за посуптилната сфера, онаа на чувствата, мислите и идеите. И тука принципот на чесноста бара да се почитува правилото за неприсвојување на вредностите кои, всушност, не ѝ припаѓаат на личноста. На пример, тоа може да се однесува на новите идеи, разни заслуги и признанија. Исто така, многу често овој принцип се нарушува во областа на емоциите, како, на пример, при емоционалното уценување. Човечките чувства, впрочем, како спонтан израз на индивидуалноста на секоја единка, не можат да се извлекуваат насила, да се бараат безобѕирно или да се купуваат.

Овој проблем најповеќе ги засегнува односите меѓу блиските луѓе, во семејството и меѓу пријателите. Со склопувањето на брак сопругниците не добиваат моќ на владеење над својот брачен партнер, тој не станува нивна сопственост или декорација, туку и самиот има потреба, како и секоја друга личност, од простор и слобода за својот сопствен развој.²⁶⁹ Ниту децата не се

²⁶⁷ J. Tondriau - J. Devondel, *Le guide du Yoga*, Marabout, Verviers, 1979, p. 26.

²⁶⁸ Таков е и принципот *Не кради!* од Десетте Божји заповеди: види д-р К. Темков, *Десетте Божји заповеди како етички систем*, "Македонско Дело", Скопје, бр. 274, 29 јануари 1999, стр. 42.

²⁶⁹ Во психолошка смисла, тоа се изразува како однос на вредноста на претставата за личноста и на нејзината реалност. Иако луѓето велат дека го сакаат својот партнер, својот пријател, својот ближен, мошне често повеќе ја сакаат својата претстава за него - па се случува, доколку оваа претстава не се задоволува со реалното однесу-

сопственост на своите родители; иако тие имаат висока етичка задача да им ја посветат сета своја љубов и да вложат комплетна грижа за нив, не треба да бараат детето да биде нивна копија, така негирајќи ги нивните природни, емоционални и други потенцијали.²⁷⁰

Слободата на личноста и на духот е другата страна на етичкиот принцип на астеја. Доколку личноста, децата би станувале копија на своите родители или би се однесувале само според нивните сфаќања, развојот на човекот би го загубил своето човечко и етичко значење. Секоја едника има потреба од *слобода*, што таа интимно и ја посакува и најдлабоко доживува. Доколку на детето или на личноста со која живееме во заедница оваа слобода не им ја дозволуваме и обезбедиме, тогаш им се скусува можноста да се почуветуваат вистински слободни, достоинствени и среќни, односно уништувачки се навлегува во процесот на нивната себерезализација.

Значи, во овој аспект на астеја снага и тоа на друг човек да не му се наложува прифаќање на нашите гледишта на живот (иако тие, според нашето мислење, се и можат да бидат корисни, посебно за него), ако тој самиот не ги прифаќа. Мора да се разбере дека на секој проблем личноста гледа од свое сопствено становиште, а на такво гледиште има право секој човек, дури и неговото становиште да не е идентично со нашето. Следствено, во јогата се укажува дека и во моментите кога ситуацијата ја согледуваме пообјективно од оној кому што радо би му понудиле своја помош, не смееме да бараме безусловно наметнување на нашите гледишта. *Секој самиот треба да дојде до исправен став. Секој одговара за својот сопствен живот.* Ако се случи дека одлуките на другиот немаат квалитет, а истовремено не го прифаќа нашиот или некој друг добар совет, сепак нашето однесување кон него не треба да биде само осуда. Исправното однесување предизвикува влијание во средината во коешто се извршува. Ако некој, така, не сака во истакнатиот момент да се замисли над квалитетот на своето однесување, со време ќе биде принуден да го стори тоа, благодарјќи на согледбата на позитивноста на нашиот став. Во таа смисла, човек мора да биде свесен за значењето на разните нега-

вање и вредности на таа личност, емоцијата да се смени во спротивни чувства. Ако некој истакнува дека некого сака, тогаш тоа треба да се однесува на неговите својства и суштина, на тој начин навистина и познавајќи го и ценејќи го во неговите реални квалитети.

²⁷⁰ M. Mihulová - M. Svoboda, *Jóga a sebepoznávání*, op. cit., str. 34.

тивни искуства во формирањето на животните ставовинта и да не настојува да го преправа другиот човек според сопствените претстави по секоја цена.

Правилното укажување помош на другиот човек може да се претстави како *ониворање на сопствената шершоорија* и давање можност другиот да навлезе во неа и да се користи со сознанијата и нашите искуства, кои му се ставаат на располагање. Меѓутоа, постанката често е спротивна и етички повредлива. Луѓето без покана навлегуваат во доменот на свеста, душата, на моралот на другиот човек, преземајќи дури и насилни чекори за тоа, а потоа на повредениот гледаат со победничко чувство, истакнувајќи ја samozаборавањето својата благородност и барајќи благодарност, иако можеби таа не треба да биде искажана.

Реципроцниешнои на живеењето и на еишностиа е многу важен во етиката на јогата. Исто така како што ние сакаме да го браниме и одбраниме просторот за сопствениот развој и да не дозволиме некритичко наметнување на туѓи мислења и вредности, така и ние мораме да го респектираме просторот за слободен развој на другата личност. И најблиските и најдобри пријатели си се општетуваат во случај кога не се во состојба или немаат намера меѓусебно да си ги респектираат своите индивидуални животни потреби, цели и духовни вредности.

Во конкретна морална смисла, како илустрација на практикувањето на принципот на астеја, може да послужи приказот на вреднувањето на *љубоитишностиа*. Оваа психичка појава претставува една форма на замешчување (која во некои случаи преминува дури во болно интервенирање) во реалниот живот и вредности на другите луѓе. Како "присвојување" на туѓите вредности, ова психичко својство и појава треба задолжително да биде совладувано, а енергијата што тоа ја одзема од личноста и ја насочува кон разрешавање на проблемите на другите, треба да биде насочувана, на пример, кон отстранување на своите сопствени недостатоци.

И грдата *зависти* е определена скриена форма на присвојување, односно на желбата човек да има нешто што не му припаѓа. Затоа и ова неморално својство и појава треба да се елиминираат - односно, спротивно, јогинот да се научи да се радува на радостите и успехите на другите, да не го посакува нивното и да биде задоволен со своето.

Значи, *асишеја* како начело во моралниот систем Јама претставува воздржаност на личноста кон присвојувањето на туѓо, кон земањето нешто што не ѝ припаѓа нејзе, кон одземањето на материјалните или на духовните добра

во смисла на воспоставување на поседнинство над нив. Јогинот и вака треба да се стреми кон ограничено поседување - затоа не би смеед во етичка смисла да се врзува за предмети што не се негови и му припаѓаат на друг. Добродетелта на јогинот ја има за претпоставка и оваа важна доблест на некрадење, на непосегнување по туѓето.

Брамакарја

Етичкиот принцип *брамакарја* (brahmacharya) се заложува за општа умереност на личноста, односно го истакнува начелото на *воздржување*. Тој се однесува на самоусовршувањето и самореализацијата на личноста во етичка смисла. Поради тоа, и тука, како и кај другите морални принципи на јама и нијама, станува збор за целината на нејзината опстојба и морално однесување. "Брамакарја е чист живот, невиност - вели Свами Махешварананда. - Брамакарја е оној чии мисли секогаш се свртени кон Брахман. Брамакарја, исто така, значи дека треба да ги извршуваме своите должности во овој свет, но дека своите мисли и дела треба да ги насочиме кон целта."²⁷¹

Но, како што е тоа случај во многу примери од историјата на етиката, воздржувањето се лоцира врз содржината на независноста на личноста од материјалните нешта, пред сè во хранењето и во сексуалниот живот. Затоа брамакарја посебно претставува *окажување од сексуалните задоволства*, односно воздржување од оние мисли или активности кои би можеле да ги разбудат сетилните страсти и така на јогинот да му попречат во здобивањето спокојство. Брамакарја е "контрола на сопствената сетилност".²⁷² Јогата инсистира на тоа јогинот да води *чист живот*, а мислите секогаш да му бидат насочени кон духовното, кон Брахман. Ваквото препорачано воздржување значи дека личноста посветена на јогата не смее да ја губи енергијата, што мнозинството луѓе ја растураат заради непознавањето на природните и на моралните закони. Умереноста е корисна во сите области на човековото постоење. За својата целокупна дејност човек располага со определено количество енергија, со која би требало да научи разумно да располага. Ако поголем дел од својата енергија искористи за повиски витални аспекти, нужно ќе почувствува нејзин недостиг во повисоките, поважните области.

²⁷¹ Paramhans Swami Maheshwarananda, *Yoga u svakodnevnom životu*, Novi Sad, 1987, str. 203.

²⁷² Jasmina Puljo, *Yoga znanja i zdravlja*, Beograd, 1988, str. 54.

Значи, како принцип брамаќарја претставува умереност и најчесто се поврзува со сексуалниот живот. Но, брамаќарја не значи целосна сексуална воздржаност, како што понекаде се нагласува. Анстиненцијата овдека не е апсолутна. Ако ова прашање се оценува од гледиштето на вкупната енергија кај човекот, може да се констатира дека сексуалниот живот претставува мошне интензивно трошење на енергија. Во таа смисла може да се повтори дека, ако човек троши многу енергија во областа на сексот, таа ќе му недостига во другите области. Од тоа произлегува препорачувањето и инсистирањето на воздржаност во сексот. Меѓутоа, јогинот во својот живот би требало да ги реализира само оние промени во навиките што доведуваат до добра вкупна рамнотежа и да избегнува какви било екстреми.

Меѓутоа, при порадикалните позиции во јогата се застапува целосна анстиненција (не само при оние настојувања кога јогинот во високата фаза на самореализацијата е сконцентриран само врз духовните вежби, како и во однос на прашањето на целибатот на ведантските свештеници и сл.). Некои јогини сметаат дека најголемо напредување ќе постигнат преку апсолутна сексуална анстиненција. "Силата на собирањето (нерастурањето) на семето - се вели во една лекција за *Трансмутаацијата* - може да биде пресвртена одново во енергија корисна за човекот. Бесмислено е таа да се уништува за неразумно задоволување на чувствата, кога таа би можела да стане извор на големи животни и духовни сили и би можела да биде рационално употребена. Силата на семето е една енергија на создавањето и како таква може од човекот да биде прифатена и претворена во сила и во виталитет".²⁷³

Сепак, брамаќарја не значи откажување од сексуалниот живот. Ако сака да постигне успех во медитацијата, пишува еден прочуен учител на јогата, "денешниот човек ова правило би требало да го протолкува како намалување на сексуалните активности што е можно повеќе, откако ги исполнил обврските кон партнерот".²⁷⁴ Затоа денес брамаќарја не се толкува повеќе како апсолутна сексуална анстиненција, туку како моралност во сексот.

Оттука произлегуваат и специфични етички норми. Покрај умереноста, како и неприфаќањето на екстремност и често менување на партнерот, овде се укажува и на значењето на меѓусебниот однос на двата партнера. Ако половиот акт е резултат на духовна хармонија, меѓусебна доверба и љубов,

²⁷³ Макс Вилке, *Житија-Йога*, Учението на индийските факири за развитието на магическите сили у човџка, Софија, 1931, стр. 19.

²⁷⁴ Svami Satjananda Sarasvati, *Tantričke meditacije*, Beograd, 1990, str. 50.

тогаш тој е природен. Во другите случаи, кога половиот акт се врши само заради сестилното задоволство, кога се сфаќа како минлива љубовна авантура или се извршува поради тв. должност, јогиското учење го поставува на ниво-то на проституција. Половиот акт исто така не смее да биде орудије за владеење со друг човек или за манипулирање со него. Од духовен аспект, покрај тоа, е непожелно одржување полови односи со два или повеќе партнери истовремено. Покрај тоа, јогата се противи на сексуални односи без емоции. Човекот, веушност, треба да биде господар на својата сексуална енергија, а не нејзин роб, бидејќи треба да стане поседник на што поголеми сили на својата вкупна енергија, која треба да ја насочува кон високите цели на јогата.

Воздржаноста како брамаќарја се однесува и на другите области на човековиот живот. Многу е важна *умереноста во јадењето*. Во јогата не е важно само што се јаде, туку и *како* тоа се конзумира. Како што укажавме во I дел од дисертацијата, постои цел кодексе на исхраната за кој се смета дека им соодветствува на целите на јогата, така што со право се истакнува дека и јогиската исхрана се потпира врз етички став и содржина.

Во јогата се препорачува тв. *сатвичка храна* - "благородна" храна - свежи, нерасипани продукти, без некои состојки, нетоксични. Принципот на конзумирањето е тие најчесто да се земаат во свежа состојба ("нерасипани" - неварени зеленчуци и овошје, сокови и сл.), со бавно цваќање и без прејадување. Сатвичката храна соодветствува на концепцијата на првиот од трите квалитети (*guna*) на пракрити - *саттва-гуна* (*sattva-guna*) е одговорна за рамнотежата. Сатва значи *природен ред и рамнотежа*. Кога во личноста превладува состојба на сатва, се јавува интелигенција, чистота, ведрина, отсуство на страв, добрина, разбирање и благост, моќ на воздржување, смиреност и урамнотеженост на духот. Целта на јогинот е другите две гуни - *раџас* и *тамас* - да ги надомести со сатва и оваа да стане доминантна. *Сатвичка* (*sattvika*) како човечки тип е долговечен и има голема физичка сила. Неговата храна (сатвичка храна) е блага, свежа, со пријатен вкус (млечни производи, житарици, овошје и определени видови зеленчук).²⁷⁵

Колку јогините ја сметаат исхраната за важен елемент на чувањето и обновувањето на енергијата покажува искажувањето на Учителот Омраам Микаел Ајванхов, француски филозоф, кој има напишано исклучителна книга "Јога на исхраната", не како диететски прирачник, со разработка на

²⁷⁵ Helena Rebernišak, *Joga*. Leksikografski priručnik, op. cit., str. 51.

прашањата на режимот на исхраната, туку како прилог кон суштествената јогиска тема: *како човек да оосципи соврепенство*. Во книгата, која ги има поглавјата како што се “Храњењето - акт на тоталитетот на битието”, “Метод на чистењето како пат за подмладување”, “Дејство на духот врз материјата”, во посебното поглавје “Морал на исхраната” авторот пишува:

“Треба секогаш да се обидуваме да ја сочувате мерата кога јадете, бидејќи станува збор за едно прашање кое досега подалеку отколку што е самото прашање на исхраната. Значи, ако научите да јадете со повеќе свест и љубов, дури и ако ја намалите храната на половина или на четвртина, вие ќе се здобиете од неа со дополнителна енергија. Врочем, енергијата која може да ја даде само еден залак храна може да го стави во движење еден воз околу целата Земјина топка”.²⁷⁶

Индусите се најголеми застапници на вегетаријанството на човештвото. Но, тоа не е само еден вид ахимса, заштитата на другите живи суштества од нивно уништување за да ни служат за исхрана - туку резултат на уверноста во правилните патишта за добро здравје, за зголемување на виталната енергија и за достигнување спокојство и ведрина на духот преку воздржаноста како најзначаен аспект на брамакарја. Правилната исхрана е важна од две причини. Прејаднувањето, хранењето во состојба на голема возбуда и употребата на нечиста храна водат до пореметување на варењето, а лошото варење е “мајка на сите болести”. Правилното хранење му помага на јогинот да завладее со сетилната страна на животот. Во делото “Прасада-севаја” духовито се укажува дека од сите сетила јазикот најтешко може да биде потчинет на контрола.²⁷⁷

Најзначајните *совети* за правилно хранење се: одуховување на процесот на хранењето; исхрана секој ден во исто време; јадење во спокојна и пријатна атмосфера; разумно комбинирање различни храни; подела на оброкот со други; внимавање на чистота; умерено јадење; не гасење на огнот на организмите за варење со вода; нефрлање на храна; одвреме на време гладување.²⁷⁸

Брамакарја се однесува и на *возоржаноси при зборувањеио*. Станува збор за нетрошење многу енергија за зборување, за дисциплинирање во таа смисла (се верува дека оние кои молчат ја акумулираат енергијата од оние кои зборуваат). Од аспектот на брамакарја, претераното зборување, во секоја прилика, без оглед на содржината или на реакцијата на околината, прет-

²⁷⁶ Omraam Mikael Aïvanhov, *Le Yoga de la nutrition*, Fréjus, 1990, p. 73.

²⁷⁷ Адирадж дас, *Ведическо културно изкуство*, Софија, 1995, стр. 49-50.

²⁷⁸ Види *исџо*, стр. 50-53.

ставува проблематичен етички акт. Постојаното зборување може да биде знак на неспокојство во личноста, на внатрешна паничност, а истовремено ги заморува присутните луѓе или им пречи. Зборувањето значи и големо трошење на енергија, која би можеле да ја искористиме многу посфикасно одошто во празното кажување зборови. За луѓето да се чувствуваат добро заедно и да се разбираат, не е неопходно постојано да зборуваат. Чувството за меѓусебна блискост и припаѓање може да се доживее и во молчење.

Брахмакарја не значи забрана на јогинот на нивен од природните нагони и потреби - но иненетира на нивната *чистота, квалитет и култивираниост*. Воздржаноста и умереноста како суштина на брамакарја овозможува јогинот да завладее со своите сетила и да не дозволува тие него да го надвлдаат.

Апариграха

Принципот *апариграха* (aparigraha) укажува на етичноста на непоседувањето, на нужноста на отсуство на алчност, егоизам, стремеж за поседување и на други слични себични нагони во личноста.

Веушност, станува збор за познатата филозофско-етичка идеја за условување на слободата на личноста од нејзиното неповрзување со материјалните нешта.²⁷⁹ Јогиската етика иненетира на тоа дека човек има обратна претстава за смислата и содржината на човечкото суштествување доколку е алчен и егоист. "Алчноста и егоизмот водат до валкање или затемнување, а отсуството на алчноста и егоизмот го потпомага и засилува просветлувањето на човековиот ум".²⁸⁰

Апариграха, значи, претставува неврзување за материјалните блага. Од својот етички аспект, апариграха предупредува дека смислата на животот не е зголемување на материјалното богатство или на човековата приврзаност кон нештата, туку дека човековата личност има посвојствени цели. "Не треба страшно да насобираме имот, туку да се посветиме на усовршувањето, бидејќи - *родени сме без ништо и си заминуваме без ништо*. Присвојувањето е пречка на јогискиот пат..."²⁸¹ Оној човек кој не успева да го раскине синџирот

²⁷⁹ Таква идеја развиваа античките киничари Антистен и Диоген, а во современата епоха приврзниците на хини движењето, кои прифаќаа некои од културните и етичките индискки начела (ахимса и др.).

²⁸⁰ К. Кънев, *Јога - основни термини*, цит. дело, стр. 19-20.

²⁸¹ Paramhans Swami Maheshwarananda, *Yoga u svakodnevnom životu*, op. cit., str. 203.

што ги поврзува неговите желби и на исполнетата желба веднаш надovрзува друга желба, цел живот може да го потроши во придобивањето безначајни нешта, без да има способност да се замисли подлабоко над значењето на сопственото постоење. Алчноста е својство на човек кој целта на животот ја наоѓа само во присобирањето имот, што претставува стремеж кој систематски ја нарушува духовната рамнотежа на личноста. "Апариграха или сиромаштво - така ги изедначуваат овие категории Ж. Тонрио и Ж. Девондел, повикувајќи се на истата смисла која ним им ја даваа и Индијците Ганди, Нехру и Шастри - претставува одделување од земските нешта, одбивање на понудените подароци, зашто тоа е желба за сопствеништво, алчност, коишто во основа се наша несреќа... Монасите, меѓу кои особено цинистите, одат дотаму што во ова воздржување (апстиненција) се облекуваат само во воздух".²⁸²

Етичкиот принцип на апариграха покажува дека поседувањето на она што не е неопходно доведува до проблеми кои настануваат со самото сопствеништво, со заштитата на она што се поседува, со стравот тие добра да не се загубат, со приклучувањето кон нив со целата душа и со евентуалната нивна загуба. Патандали укажува дека дури низ постојаноста во откажувањето од поседувањето на она што не е неопходно (*апариграха*) се јавува свеста за сето она што го условува вистинскиот процес на животот²⁸³ - се доаѓа до сознанието за "како" и "зошто" на своите раѓања.

Погледнато од становиштето и начинот на живот на западните луѓе, станува појасно дека кај апариграха не станува збор за самите нешта, туку за *односот* кон нив. Човекот треба да ги користи предметите кои му го одеснуваат и разубавуваат животот, но не смее да дозволи да стане нивни роб или да очекува дека тие можат да му дадат чувство на потполна среќа. Веушност, во центарот на вниманието во јогата е личноста и нејзиниот духовен однос. Апариграха укажува "дека е погрешно да се биде зависен од стварите, дека е штетно тие да се акумулираат, да се натрупуваат или уништуваат".²⁸⁴ Апариграха, значи, не смее да се сфаќа како надворешен проблем, бидејќи алчен може да биде и човек кој моментално живее во сиромаштија, и обратно - оној кој е добро сигуриран не мора да биде врзан за својот имот.

²⁸² J. Tondriau - J. Devondel, *Le guide du Yoga*, op. cit., p. 26.

²⁸³ Patanjali, *Izveke o jogi*, II 39, op. cit, str. 88.

²⁸⁴ M. Eliade, *Joga - besmrtnost i sloboda*, op. cit, str. 84.

Пачелото анариграха предупредува на опасноста од потрошувачки начин на живеење, кој ја убива духовната област на личноста. Тој принцип ги опфаќа и случаите кога човекот не е приврзан кон материјалните нешта, но, сепак, е настојчив за добивање висока општествена положба или други придобивки, што може да го доведе до нездраво соперништво со други луѓе. Човекот може да биде врзан и за минатите настани, исто како и за планови и надежи за иднината, кои можат да го доведат до растројство во очекувањата или ако тие не се реализираат.

Јогата инсистира на создавањето на *објективен поглед* на светот и на себе самиот. Без поседување сопствено објективно становиште за животот и за себе, не може ни да стане збор за личноста. Затоа човек мора да биде готов да ги менува и коригира своите погледи, ако не сака да си поставува сопствени бариери на патот на духовниот развој.

Всушност, како што укажува Елиаде, при принципот на анариграха се покажува дека етиката на јогата е слична или еднаква на сите други *чисти етички настојувања*. Она што се поставува како задача пред јогинот, треба да биде цел и задача на секој чесен и изграден човек, кому укинувањето на еготицистичките склоности му се појдовна основа во изградбата на својата морална личност.

Во практичноморален поглед, анариграха треба да се пројавува во разни домени на животот и дејствувањето. На пример, на слободата на личноста ѝ пречи апсолутната посветеност на сопствената работа или на резултатите од неа. Желбата за надомест, признание или пофалба, кои честопати се движечка сила на човековата активност, обично претставуваат и извор на постојана напнатост и неспокојство, а може да бидат и причина а разочарување во моментите кога нашите средината настојувања не ги оценува според нашите претстави и очекувања. Човекот би требало да научи секоја работа да ја работи според своите најдобри можности, да направи максимум во дадени услови, но да не се разочарува кога резултатите, кои не зависат само од него, не се совпаѓаат со неговите желби и надежи. "Инспирација за несебична работа дава и природата. Дрвото своите плодови му ги понудува на секој на кој можат да му бидат од полза, без да бара надомест и не жали ако ветерот ги фрли дури и во кал".²⁸⁵

²⁸⁵ M. Mihulová - M. Svoboda, *Jóga a sebezpoznavání*, op. cit., str. 37.

Приврзаноста се манифестира и при давање и примање подароци. Врз основа на подарок не смееме да очекуваме дека неговиот примател ќе ги респектира нашите гледишта или на друг начин ќе ни се потчинува, а исто така не треба да даваме подарок со очекување на противвредност. Иако примателот на подарокот треба да изрази благодарност, сепак не треба во него да се раѓа чувство на потчинетост во насоката кон дарителот. И во овој случај, на човекот пример му дава природата со своето *посебно* давање и примање.

При реализацијата на принципите на апариграхата постојано мора да се има предвид дека кај овој етички принцип (како и кај другите) станува збор за промена на менталните становништа, а не за некакви однадвор натурени мери и дејства.

Апариграха не значи ни отуѓување на човекот до бесмислена самоповлеченост, но ни негово подложување на манипулирање со неговата личност. Со откажувањето од поседување на предмети тој ја потенцира важноста на она што навистина му е потребно за квалитетен живот. На човек не му се потребни подароци, ниту тој треба со душа да се стреми кон сопствеништво - тие само би го обврзувале јогинот, а тој своето внимание треба да го насочи кон усовршувањето. Поседувањето предмети, приврзаноста кон нив, претставува пречка на патот на јогинот. Тој треба да прави, како што се вели, само "дела без очекување корист". Потребно е да поседува само она што е најпотребно за живеење.

Така апариграха ја комплетира сликата на независниот дух на јогинот во неговата етичка самосвест и самоконтрола.

X X X

Овие пет правила или пет принципи на Јама се наведуваат во сите јогиски системи.

Во некои Јоги се приведуваат и некои други етички принципи на системот Јама, како дополна на овие стандардни пет: *кшама* (опростување), *ориин* (издржливост), *оаја* (сажалување), *арѓава* (искреност), *мишпахара* (умерена исхрана) и *шауќа* (чистота) - која кај Патанџали се наведува како принцип на системот Нијама, како што и ние го изложуваме.

ЕТИЧКИОТ СИСТЕМ НА НИЈАМА

За разлика од принципите на *јама*, кои се однесуваат на лимитирање на дејствувањето како етички став на *ограничување* на потребите, желбите и интенцијата - за да не се повредува некој друг, принципите на вториот етички систем на јогата *нијама* се однесува на *позитивност* на човековата личност, која треба да се поттикнува и *развија*.

Етичкиот систем Нијама претставува збир од правила за усовершено морално дејствување; станува збор за нужната барања *самодисциплина* на јогинот. Нијама е психолошки, етички, но и дејствен вовед, незаобичолна обврска за настапувањето и напредувањето во јогата. Поимот *нијама* (*пуама*) означува "правило", "пропис", "обврска (за себе, кон себе)", *внатрешна самодисциплина* на јогинот спрема самиот себеси и својата вистинска природа.

Се покажува дека јогата ја карактеризира висок степен на етичност - и свест за морална одговорност кон луѓето (*јама*) и самосвест за етичка строгост кон себеси (*нијама*).²⁸⁶ Всушност, единственоста на посетелот на етичките дејства - личноста на јогинот - не овозможува заобиколување на постојаноста на двете поврзани димензии на етиката - на објектот и субјектот на моралот, на личноста и на другите, на надворешните и внатрешните страни на етичноста.

Во оваа смисла, етичкиот систем Нијама се пројавува како прашање на чистотата, на себеприбирањето, на скромноста и на тивкото задоволство од моралната сконцентрираност и нераспуштеноста. Тоа е спротивно од нападни гестови, пројави на амбицијата, демонстрирање на ставови. Принципите, вредностите и реализацијата на Нијама се израз на оној кој ја сфатил минливоста на светот и на предметите. Затоа формите на Нијама не се норми за регулирање на поведението, туку повеќе *вредности*, замисли, начини и форми за внатрешно хармонизирање на личноста, за постигање една *суштествена етичност на јогинот*.

Правилата на етичкиот систем Нијама, пред сè, се однесуваат на *цети области*:

- *шаука* - чистота;

²⁸⁶ Види М. Маринов - Ст. Станев - Ил. Карачолев, *Јога*, Софија, 1982, стр. 48.

- *санџиџа* - постигнување задоволство од моралното однесување;
- *нашас* - аскетски напор;
- *сваојаја* - самопроучување, проучување на светите текстови;
- *шивара-пранитиџа* - преданост кон Врховното суштество и кон учителот.

Овие правила на етичкиот систем Нијама се истакнати уште во јогскиот систем на Патанџали во *Јога-сутра* (каде што нијама е втората стапка на *асанџ-јоџаџа*) и се разработуваат и во другите верзии на јогата.

Кај други автори, системи и училишта на јогата, меѓутоа, принципите на нијама се раширени и со други форми на дејствен внатрешен моралитет. Така, се наведуваат, на пример, три форми на тапас - *каика* (телесни напори), *ваќика* (говорни напори) и *манасика* (духовни напори). Во *каика* се вбројуваат почитта спрема учителот, телесната чистота и контролата на сопствената сетилност, како и ненасилноста. Во *ваќика* е вклучена употребата на вистинити зборови и изрази кои не повредуваат други луѓе. *Манасика* се однесува на смиреноста и урамнотеженоста во радоста и болката.

За сите нив е значајно тоа што како форми на суштествената внатрешна моралност на јогинот ја градат неговата етичка личност преку многу паџишта и задачи и со примена на разни техники. Тие заземаат централна точка во моралниот сензибилитет на личноста која се посветила на јогата и учествуваат во зацврстувањето на нејзиниот карактер и однесување. Во овој висп степен на моралната самодисциплина, етичките барања и критичкото однесување кон себеси не се само норми за регулирање на поведението, туку "форми за внатрешно хармонизирање на психичките процеси во личноста".²⁸⁷ Како такви, принципите и формите на етичкиот систем Нијама се претпоставка за дејствувањата на јогинот кои водат кон негово физичко и психичко прочистување и нагатамонни јогски активности, кои, како краен резултат, ја овозможуваат неговата самореализација.

Шауќа

Моралниот принцип *шауќа* (shaucha) означува *чистџиџа*. Покрај нагласената телесна чистота на јогинот, која е резултат на методот и техниките на прочистувањето, како прв претеган кон јогската активност, тука начелото на чистотата е качено на *етичко рамнишиџе* - под овој поим се подразбира и

²⁸⁷ Исто, стр. 48.

поширока грижа за чистотата и хармонијата на просторот на живеење на јогинот, за чистотата во и околу личностите на јогата, во сите елементи на нивната егзистенција. Тоа позитивно делува врз нив, врз нивното доживување на себеси, и затоа се бара оваа задача јогинот да ја извршува со особено внимание.

Основата на овој принцип се наоѓа во областа на менталното. Инстерирањето на принципот на чистотата води кон еден специфичен психички аспект - кон одбивност кон своето сопствено тело и несакане на контакт со другите тела (*Joga-sūtra*, II 40.). Со доследното прочистување се реализира *психичка чистиона*, односно власт над сетилата и способност за душевна интроспекција.²⁸⁸

Следствено, покрај надворешната и личната чистота, покрај неизвалканоста на сите физички аспекти на сунгестувањето на јогинот, принципот *шауќа* бара и чистота на неговата внатрешност, т.е. на неговите мисли и чувства, на неговиот морал. За духовното здравје и моралната конституција, *менталната чистиона* има исто значење како и хигиената на телото. Затоа со принципот *шауќа* безрезервно е поставено како задача и се бара емоционалната, интелектуалната и моралната сфера на јогинот да бидат ослободени од елементите на насилство, омраза, злобност, лицемерје, неискреност, злорадост, нискост, вулгарност и сл., од разни догми, предрасуди и лоши навики. Сето тоа покажува колку принципите Јама и Нијама меѓусебно се проникнуваат, односно дека претставуваат духовно и морално единство.

Според тоа, *шауќа* како етички принцип се спроведува со редовното хигиенско одржување на телото, со прочистувањето на органите на телото пред и по вежбањето, со општото држење чистота во својата околина, но и со задачата и пасоченоста на јогинот да работи врз облагородувањето на својот внатрешен живот, врз искоренувањето на негативните својства и пројави и врз прочистувањето на своите мисли и однесување. Во ваков вид психосоматска и духовна практика, прочистувањата играат исклучително важна улога. Со капенјата, на пример, во еден јогиски систем се обезбедува поврзување и идентификација со Ишвара. Плодовите на осумте капенја во таа смисла, покрај резултатот на чистота и чувството на телесно и внатрешно задоволство, се следниве:

- цврстина;

²⁸⁸ M. Eliade, *Joga - besmrtnost i sloboda*, op. cit., str. 69.

- напредување;
- сила;
- уништување на дамаките;
- проникнување;
- творечка способност;
- способност за одржување;
- идентификација.

Внатрешните капења, кои се поважни од надворешните, обезбедуваат идентификација со Шива, а се остваруваат со соодветна медитација, со шпење течност која предизвикува задоволство, со обожаване на мантрите итн.²⁸⁹

Значи, се бара постојана концентрација врз хигиенското одржување на телото и на надворешните фактори на егзистенцијата, како и сосредоточеност врз содржината на своите мисли и заменување на негативните мисли со *иоблагодарни*. Оваа дејност на прочистување и држење чист му донесува значајни плодови на јогинот - отстранувањето на негативните наслојки овозможува олабавување и смирување во менталната област и доведува до радосни внатрешни чувства.

Во индиската духовна традиција, како и во практиките на различните видови самореализации, процесот на прочистувањето е еден од најсунгестивните.²⁹⁰ Имено, тој претставува усовршување на отворањето на сунгитната, како основа за чувството за вистинско постоење. Всушност, како што се искажува во една позната книга во оваа смисла, бројните практики на прочистувањето се сврзани за ослободувањето на енергијата и за одделувањето на свеста од материјата.²⁹¹

Поради таа висока цел и барани резултати, во јогата се препорачува сообразување на внатрешниот свет на личноста со општите етички принципи на јогата и, во овој случај, со јасните и незаобиколиви принципи на надворешната и внатрешната чистота. Тоа бара постојано согледување и на содржината на влијанијата што пристигнуваат однадвор - тоа се не само

²⁸⁹ D. Rajin, *Tantrizam i joga*, Beograd, 1986, str. 82-83.

²⁹⁰ За *прочистувањето* расправаме како за прва ставка во методите на јогата, во II дел од дисертацијата.

²⁹¹ Svani Satjasangananda Sarasvati, *Tatva sudi*, Tantrička praksa za unutrašnje pročišćenje, Beograd, 1990, str. 23. Тука се набројуваат различните сунгитни прочистувања: *prana shuddhi* - прочистување на елементите на виталната сила; *kaifia shuddhi* - прочистување на психолошките елементи; *deva shuddhi* - прочистување на божествените елементи; *atma shuddhi* - прочистување на елементите кои го сочинуваат несвесниот дел на личноста.

физичките пријатоци на бучавата, неподносливите мириси, некушенијата и потресите од разни извори (денес, и загадената околина), туку и *негативни духовни производи*, некушенија и пријатоци - како што се, денес, делата полни со насилство и грубош на телевизиските и радио програми, во филмовите и сл., кои можат да поттикнуваат на создавање на разни видови *возбуждености и сирав*, значи кои во свеста и, особено, во потсвесата на личноста оставаат длабоки траги. Штетите направени од ваквите влијанија се непроценливи и за нивно искоренување е потребно многу време и доследно прочистување.

Меѓу надворешните влијанија е важно дејството на меѓучовечката комуникација. Јогата е мошне суштинска духовна област. Различни се карактеристиките, погледите, навиките, ориентациите и наставите на луѓето. Тие влијаат врз психичкото доживување на другите луѓе, кои влегуваат во односи со нив. Затоа јогата инсистира и на социјалниот избор, на *одбирање на орудивото*, зашто нејзините идеи и цели е полесно да се достигнат со стабилни морални својства и определен квалитет на физичката и психичката егзистенција во услови на истомисленници и пријатели, насочени кон исти високи цели. Јогата се спроведува најчесто во друштвата на нејзини приврзаници, кои декларираат *иста цел* и сите акции им се целесобразни. Во такво избрано друштво, каде што сета комуникација се одвива меѓу луѓе со слична или идентична насоченост, каде што доминира ет поглед на светот и животот, јогините се чувствуваат пријатно и добро и полесно ги реализираат идеалите на *шаука*.

Посебен етички аспект во ова прашање претставува суштествената смисла на согледба на *негативностите* како основа и димензија на барањето за ментална чистота. Со откорнувањето од негативностите во духот, се создаваат услови и шанса за поширок етички пристап на личноста кон сопствената чистота. Личноста која бара да најде и реализира чистота како морален принцип на своето дејствување, е способна во далеку поголема мера да ги согледа своите недостатоци, како и негативностите на својата околина на овој план. Таквата личност создала способност да разликува што е корисно за човекот од она што за него е штетно, што може и треба да биде изменето кои подобро - дури и она што, и при најдобра желба, човек не е во состојба да го измени.

Придружник на процесот на чистењето, особено на внатрешното прочистување, е *осаменијата*, самотијата. Се разбира, јогата не бара анахоретско осаменичко живеење, но осамување дневно по 20 до 60 минути или по поло-

вина ден во неделата е минимумот што таа им го препорачува на своите приврзаници. Во тие концентрирани мигови на *шауќа*, јогинот може да се ослободи од негативните влијанија на средината и да се доближи до себеси. Во таквата осаменичка практика може да се дојде до бараната самореквизиција на постапките на јогинот во текот на денот, која води до ментално олабавување, создавање на спокојство и интензивно себеспознавање.

Етичката димензија на *шауќа* се однесува на формирањето на цврст карактер кај јогинот. Физичката чистота, која се реализира како постојан процес со разни техники, и моралната чистота, чија основа е самоанализата, се суштествени постапки низ кои се конститира сообразен јогиски поглед на светот како определен *идеал*, кој станува инспирација и морален лозунг.

Santoshā

Етичкиот принцип *santoshā* (*santoshā*) означува задоволство, непретенциозност, тивко чувствување и повлеченост, односно *внатрешен мир и спокојство*.

Познатиот индиски истражувач на источната мудрост Сурама Дасгутта моралниот принцип сантоша го дефинира како *задоволство со минимум потреби за еден живот*.²⁹²

Овој принцип, пред сè, значи *ојкажување од хедонистичкиот морал*. Крајната цел на јогата не претставува стремеж кон пријатности, уживања, кон големо телесно задоволство, кон налади, . . . кои би претставувале цел на животот, највисока животна вредност на телесен план како мера на етичкото дејствување. Јогините ги избегнуваат екстремните сензуалистички форми на хедонизмот, како што него го инаугурирале старохеленскиот мислител Аристип од Кирена. Јогата е, всушност, директно спротивна на принципот на хедонизмот, па така и на оној негативниот, кој животната пријатност ја согледува пред сè во отсутноста од непријатноста, болката и страдањето, како и од изведените песимистички етички пројави.²⁹³

Исто така, пречка за достигнување на начело на сантоша претставува и натрупување на материјалните богатства, грижата околу нив, посветувањето на животот кон нивно здобивање и уживање во поседувањето. Јогинот треба

²⁹² Surama Dasgupta, *Development of Moral Philosophy in India*, New Delhi, p. 134.

²⁹³ Како што е онаа на Хегесиј од Кирена, наречен "Проводник на смртта", кој безболноста како животен и етички излез ја наоѓа во самоубиството.

да стане бескрајно *богати во себе*, а за тоа му е потребно поседување само на она што е *најпофрејно* за одржување на животот, од што треба да биде задоволен. Махешварананда ја наведува како добар пример за ова мислата на поетот Тисџас од Рамајана: "Можеме многу од тоа да имаме, дури злато и скапоцени камења, но сепак без задоволството во срцето сè е безвредно".²⁹⁴ Човечкиот ум, навистина, тешко може да се задоволи, бидејќи е полн со барања, па кога нешто нема да добне, тогаш човек е тажен, разочаран и лут, во јогата е токму метод и активност која сака да ги надмине ваквите можности за дополнителни страдања од незадоволствата. Покрај тоа, незадоволната личност е неслободна, со неа владеат лонни чувства, во неа дивеат страсти и алчност, што сè претставува лоша етичка основа за добро дејствување.

Јогинот треба да биде задоволен со малку. Човек треба да научи да ги прима животните ситуации онакви какви што се, а не да го гледа светот само преку аспектот на личните желби. Од секоја ситуација тој треба да научи да ја издели нејзината позитивна состојка и истовремено да извлече поука од спротивното. Постојаното јадосување и конфронтирање на нашите замисли и желби со стварноста не мора да значи дека околностите на животот се лоши, човек повеќе би требало да се замисли над квалитетот на своите погледи и животни принципи и ставови. За тоа треба да се почитува и да постои стремеж да се достигне *самшоша*. Човек треба да се *самосовладува* и да тежнее кон отсуство на желби да поседува повеќе отколку што е неопходно и што го има. За вистинско задоволство не е потребно никакво богатство. Јогинот е бескрајно богат во себе - и тоа е идеалот на овој етички принцип. Јогата го повикува човекот *да се сврши кон самиот себе* за да го пронајде своето вистинско место во природата и во својата средина и во своите погледи и мисли. Јогата не апелира на саможивост на човечкиот егоизам. Спротивно, таа ја уверува личноста дека главни треба да ѝ бидат грижата за сопственото здравје, душевниот мир и тивкото задоволство од својата состојба. Таквиот човек истовремено ќе стане користен член на заедницата.

Јогата не е апатија, ниту занес во розови соништа - напротив, таа повикува на етичка сериозност и вистинска ослободувачка активност.²⁹⁵

Бидејќи принципот е *мераша*, јогинот не треба да оди ни во другата крајност - во екстремни аскетизам, односно да го отфрли сè што го има и

²⁹⁴ Paramhans Svami Maheshwarananda, *Yoga u svakodnevnom životu*, op. cit., str. 204.

²⁹⁵ Viktor Knivald, *Pogovor* кон книгата Eva Ruchpaul, *Hatha joga s pravom mjerom*, Globus, Zagreb, 1980, str. 314.

дефинитивно да се ослободи од секое поседништво. На Исток има луѓе кои се откажуваат од своите материјални блага, уверени дека можат да ги остварат целите на Јогата слободно да чекорат во прекрасниот свет на духовните убавини и вредности само ако се ослободат од секоја придружна сетилност и од сите сетилни задоволства.

Принципот сантоша значи и локализација на концентрацијата на личноста врз она што е *сега и овде*. Јогинот треба да е задоволен од минималното што го поседува. Во сегашноста не треба да размислува за она што е минато, како ни за она што ќе дојде утре, зашто човек не е во посед на ниедното од нив. Минатото веќе не се враќа, ниту можеме да го измениме, а за идното не знаеме што навистина ќе биде и ќе се случи, па затоа не треба ни со тоа да се заморуваче. Треба да се прифати она што секој ден го дава, она што е тука, без преокупации со минатото и утрешното, без да се грижиме за минатите пропусти или утрешните евентуални натисоци, зашто со тоа го пресечуваме енергетскиот потенцијал.²⁹⁶

А за прифаќањето на минималното и најнеопходно за одржување на животот на физички и психички план во дадениот миг потребно е да се одгледува добродетелта на задоволеност од постојното, на тивко задоволство, на *сантоша*. Во тој поглед јогинот треба да развие способност за поднесување на секојдневните проблеми, со тоа што тие не смеат да делуваат подлабоко врз личноста на јогинот, а тој да остане задоволен без оглед на околностите во коишто се наоѓа.²⁹⁷

Во денешните услови на брз и динамичен развој, на човека му се наметнуваат најразновидни животни ситуации, исполнети со најразлични неразрешливи проблеми и тенки состојби, така што расположението на луѓето непрекинато се менува како кревање и паѓање на тонусот или издигање и опаѓање на задоволството со животот, со себе, со својата позиција и дејствување. Луѓето се де среќни, де несреќни, во еден миг радосни, во другиот ражалени. Веушноет, излез од реалната животна ситуација и од ваквата топло-ладно психичка состојба, која има голем одраз врз здравјето, душевната рамнотежа и духовните стремежи на личноста може да понудат разни форми на медитација. Ивната емисла не е беганье од стварноста, туку создавање на духовни претпоставки личноста да ги совладува проблемите. Прва степка во тоа е она

²⁹⁶ Види Julien Tondrieu - Joseph Devondel, *Le guide du Yoga*, op. cit., p. 24.

²⁹⁷ Svami Satjananda Sarasvati, *Tantričke meditacije*, Beograd, 1990, str. 51.

што му е тешко на современиот човек, но е неопходно за јогинот кој го бара патот на самосознанието и самоизградба – вртување кон добивање задоволство од она што се има, што не создава патамонни оптоварувања, што ќе значи почитување на најмудрите и најдлабоки етички принципи на себенаоѓањето и себепочитувањето.

Во тоа е особено важно и ослободувањето од чувството на самосожадување, кое во никој случај не ни користи, туку, спротивно, ја ослабува личноста. Човек мора да се научи да ја прифаќа дадената ситуација и околности, да не ги споредува со своите претстави, замисли и желби, туку објективно гледано да ги сомерува околностите и нивните последици врз него. Треба да направиме што можеме нив да ги измениме, но пред сè да се измениме себеси.²⁹⁸

Затоа етичкиот принцип *santosh* е од примарно значење за целосно психофизичко опстојување на личноста, и тоа не како надворешна манифестација која ги импресионирала другите добри луѓе, туку како внатрешна добродетел со која се смирува умот и се создава внатрешна тишина, опстојба во спокојство, мир и тивко задоволство.

Сантоша, тој внатрешен мир, морална светлина на задоволството во нас, придонесува за смирување на човекот во неговата внатрешност и го води кон похармоничен однос кон средината и луѓето околу него. Совершенно реализираната сантоша значи дека личноста е во согласност со околниот свет, дури и во оние аспекти и моменти кога тој свет и таа не се совпаѓаат, но таа, сепак, научила како да живее смирено и спокојно во него, со себе.

Tatvas

Како етички принципи од правилата на нијама, *tatvas* се дефинира на повеќе начини.

Етимолошкиот извор на принципот *tatvas* (*tapas*) укажува на "жар, горештина", на "измачување, напор", на *askesi*, на "интензивни духовни вежби кои се исполнуваат за реализација на Бога". Овој термин, пред сè, означува *самосовладување* и *самодисциплина*. Стапува збор за тоа што јогинот кој

²⁹⁸ На пример, на еден ваков случај директно се укажува во јогата. Они што почнале да ја практикуваат, честопати се жалат: Да почнав да вежбам уште во младоста, пред да се разболам или кога имав подобри услови за вежбање, ќе имав денес подобри резултати. Ова становиште не е правилно од позицијата на јогата. Спротивно, човек би требало да е благодарен дека успеал да го спознае и да го најде средството за подобрување на животот, коешто му станало блиско и тој го прифатил барем сега.

спроведува *sadhana*²⁹⁹ на патот кон самореализацијата се судрува со разни пречки, што на некој начин му создаваат напнатост, немир, анксиозност и го возбудуваат. Покрај тоа, Јогинот можат да го вознемируваат болеста, семејните и родбинските прилики, имотот, гладот, жедта, студот, жештината и слични пречки. Тие нешта не треба да го обеспокојуваат Јогинот, вели еден голем учител по Јога - тој мора трпеливо да продолжи по својот пат.³⁰⁰ Јогинот *треба да изоржи и да ги совлада сите искушеници*. Аскетизмот, преку напорот и измачувањето, како основни елементи за постигнување на смиреност на духот, го води Јогинот кон просветлување.

Танас, како етичка форма на аскетизмот, е еден од централните продукти на источната култура. Јогините, факирите, испосниците и светите луѓе дејствуваат етички преку измачувањето на своето тело, преку *напороци*, преку надминувањето на искушенијата и на духовните пречки, преку разните форми на издржливост, особено преку практикувањето на совладување и неутрализирање на разни форми на сиротивности и екстремности (топло - студено, болка - задоволство, среќа - несреќа, глад - прејаденост, жед - нашеност и др.).

Слични се аскезите во другите духовни традиции. Особено во христијанството постојат различни форми на аскетски напор на монасите, кои преку самодисциплината на телото и духот практикуваат разни форми на физичко и психичко напрегање, скратувајќи ги задоволувањата на природните потреби (со разни методи: гладување, непиене вода, изложување на голема топлиота или на студ, апстиненција од комуникација со другите луѓе и од зборување и др.). Преку посветеност во исцрпни молитви споведени во мир и тишина, со техниките на концентрација, контемплација и медитација монасите доаѓаат до духовно и телесно прочистување, односно до просветлување.³⁰¹ Меѓутоа, танас сепак не е идентичен со сличните напори во христијанската или во другите видови духовни традиции кои го истакнуваат

²⁹⁹ *Sadhana* (sadhana) директно значи "достигнување на целта" и "средство за усовршување", а како филозофски термин "основна цел, пат и средство за достигнување на совршенство"; потоа ја означува дисциплината на практичниот ум, како и духовните вежби кои водат кон самореализацијата. Види *Filozofijski rječnik*, Matica Hrvatska, Zagreb, 1984, str. 291.

³⁰⁰ Paramhans Swami Maheshwarananda, *Yoga u svakodnevnom životu*, op. cit., str. 207.

³⁰¹ Види Вера Георгиева, *Filozofija na iskhazmonu*, Табернакул, Скопје, 1994, стр. 102 и н.

ставот за грешноста на човекот и укажуваат дека преку одрекување и самоизмачување верниците треба да се избават од гревовите.³⁰²

Некои јогини аскетскиот напор како танас го поврзуваат со *niśīdhi*, односно со нивното воздржување од разни привлечни телесни или духовни потреби, со цел да ги совладаат желбите на телото и да постигнат господарство над духот и телото, со тоа што *умот мора да биде господар над телото*.³⁰³ Интересно е тоа што со многу значајни примери од практиката се укажува дека кај принципот танас не станува збор само за екстремна аскеза, односно дека таа не е цел туку свосвидно средство за поважни и поуниверзални цели на јогата. Така, Сакја Муни, идниот Буда, на својот спиритуален пат во почетокот применувал строг аскетизам, минувајќи преку низа тешки физички и психички лишувања од потребите и задоволствата за да дојде до просветлување (односно до нирвана). Меѓутоа, тој дошол само до сознанието дека строгиот аскетизам по себе не води кон крајната и суштинска спиритуална цел, како со аскетска дисциплина може да се помогне во нејзиното постигнување, односно во прочистувањето на духот.³⁰⁴

Затоа некои теоретичари на јогата со право етичкото начело танас го означуваат само како *самодисциплина*, укажувајќи дека тој неправилно се поврзува со аскетизмот по себе. Во таа смисла следи и предупредувањето дека некои индиски аскети или факири понекогаш се означуваат како јогини, но дека нивното однесување не треба да се разбира како вистинска јога, која самата претставува "златна средина без екстремизам", а тоа значи и без аскетски екстремни, како што неа ѝ се спротивни постапувања кои можат да се означат како недисциплинираност или необузданост.³⁰⁵ Како што во секое дејствување кое тендира кон успех секогаш мора да постои извесна мера на самодисциплина, така исто во јогата - во која постои стремеж јогинот да постигне самореализирање, барем сопствено поквалитетно живеење - за тоа е нужна самодисциплина. Без неа јогинот тешко може да постигне самоконтрола, која е неопходна за практикување на јогата. Затоа танас може да се нарече „психичко калење“, со кое јогинот се здобива со достаточна издржливост за тешките и долготрајни напори на јогата, исполнети со високи етички задачи, како и со владеење со себе при животните и духовните проблеми.

³⁰² Види Dušan Pajin, *Filozofija Upaniṣada*, Nolit, Beograd, 1980, str. 169.

³⁰³ Dr Siniša Stojanović, *Dvanaest hramova duha*, op. cit., str. 28.

³⁰⁴ Jasmina Puljo, *Yoga ljubavi i zdravlja*, op. cit., str. 56.

³⁰⁵ Види M. Mihulková - M. Svoboda, *Jōga a sebepoznávání*, op. cit., str. 43-44.

Веушност, самодисциплината како суштина на принципот тапас е мошне конкретно определена (впрочем, како и секоја етичка цел и задача). За да постигне успех во самосовладувањето и смирувањето на телесните и духовните желби и нагласени потреби, јогинот мора постапно и свесно да воспостави контрола над телото и духот, особено над пројавите на глад, жед, ослободување од страсти, љубомора, омраза, завист, контрола над животната енергија - преку смирување на желбите и копнежите и со надминување на спротивностите.

За тоа во јогата се изградени низа практични процедури. Во книгата "Јога" на Венцислав Евтимов, на пример, се прикажани методите како организмот се привикнува на студ и како низ практикување на студен режим, особено на третмани со студена вода, се постигнува посакуваното калење на организмот за сите предизвици, здравствени, психички и морални.³⁰⁶

Во овој контекст, и Мирча Елијаде, како услов за владеење со сетилата, го претставува физичкиот напор, кој е вистинско средство за такво нешто. Тој се манифестира, на пример, преку прочистувањето како отфрлање и отстранување на нечистотијата. Тие постапки овозможуваат ново завладување со сетилата (видовитост, слушање на дистанца, телепатија итн.), но и волево укинување (блокада) на нивната функција.³⁰⁷ И според Патанџали, со "укинувањето на нечистотијата и со аскеза се постигнува совршенство (siddhi) на телото и на сетилата (idrya).³⁰⁸

Од етичка гледна точка, принципот тапас е олицетворување на *сироџосџа* како морален однос, врз основа на која соодветно се формира волјата и се гради насоченост кон целосно надминување на неетичките пројави на инертност, опуштеност, страв, љубомора, малодушност и други слични тенденции на личноста, кои треба да ги избегнува јогинот.³⁰⁹

Веушност, во Упаншиадите аскезата се сфаќа како еден *вид јуначко сџокојсџиво*, кое дозволува да се постави совршена духовна рамнотежа на сите симболизирани конфликти во браманистичката традиција на спротивните парови (топло - студено, среќа - несреќа, задоволство - незадоволство и др.).³¹⁰

³⁰⁶ Види Венцислав Евтимов, *Јога*, Ом. Пловдив, 1992, стр. 324 и н.

³⁰⁷ Mircea Eliade, *Joga - besmrtnost i sloboda*, op. cit., str. 69.

³⁰⁸ Patanjali, *Izreke o jogi*, II 43, op. cit., str. 90.

³⁰⁹ М. Маринов - С. Станев - И. Карачолев, *Јога*, цит. дело, стр. 48.

³¹⁰ Jean Varenne, *Upanishad du Yoga*, UNESCO, Paris, p. 50.

Основата за потребата од танае како принцип е вградена во големата сензитивност на човечкиот ум, кој не сака и не поднесува остри и тешки ситуации, а ужива во пријатните ситуации и нешта. Поради тоа, уште на почетокот на саданата се инсистира на одредено самодисциплинирање и впрегнување (*niyanas*), со помош на кои јогинот ќе се здобие со контрола над своите страсти.³¹¹

Ваквото инсистирање врз концентрација на етичката добродетел веќе од почетокот на јогиската практика потекнува од етичката увереност дека воспоставениот позитивен принцип, насочен кон крајната цел, во самиот зачеток на долгиот пат на јогата ќе овозможи нејзина лесна и успешна примена, бидејќи, како што вели учителот по јогата Шивананда, "кога во човекот ќе се зацврсти една добродетел, другите ја следат".

Аскетот се ослободува од манифестациите "се сака" - "не се сака", со што создава чувство на независност на телото, така што, за разлика од обичниот човек, тој не е владеан од желбите, туку е нивен господар.³¹²

Принципот танае овозможува разни животни тешкотии истовремено да стануваат средство за внатрешен морален растеж на личноста. Во тешките ситуации се проверува квалитетот на духот и на моралот на личноста, дури и нејзиното напредување во определена насока ако се споредат нејзиното реагирање во слични моменти во минатото и сега. Затоа принципот танае претставува начело на општото калење на личноста, што, како такво, се рефлектира врз нејзината духовна и морална целина, но и врз одделните страни на нејзиното дејствување.

Свадјаја

Принципот *свадјаја* (*svādhyāya*) означува *изучување*, на кое се повикува јогинот, како составен дел на сета јогиска практика и на вкупните морални обврски на посветениците во јогата. Веушност, станува збор за исцитување, на продлабочено запознавање со самиот себе, како и со класичните текстови на јогата, исто како и со светите индиски текстови. Практиката на јогата претставува различни вежби и техники, но при тоа не се заноставува ни теориската дејност на јогините. Јогата е интелектуална, а не само практична

³¹¹ Види Boris Damjan, *Učenje Swami Sivanando*, Zagreb, 1987, str. 19.

³¹² Види Џон Колер, *Оригинални филозофии*, Скопје, 1996, стр. 55.

активност. Принципот свадјаја претставува апоетрофирање на *оуховниони* напредок на јогинот.

Без теорискиот елемент не е возможно правилно извршување на саданата и непречено чекорење кон врвните спиритуални дострели на јогата. Прак-тичниот и теорискиот дел во јогата се наоѓаат во дијалектичко единство – постојано се надополнуваат, овозможуваат отстранување на пречките кои стојат на патот на самореализацијата и ги градат цврстите патници кои неа.

Свадјаја најпрвин се однесува на сопственото изучување на јогинот на Ведите и на другите свети текстови, на нивното студиозно читање и коментирање, на усовршувањето на сознанијата за нивните пораки со цел да се достигне високо духовно ниво и единство со избраното божество. Особено во постарите времиња светите пораки се пренесувале усно - а за да се запомнат и да се научат напамет, тие најчесто и постојано се повторувале тивко или на глас. Предмет на таквата истражувачка и запомнувачка активност беа Ведите и другите свети традиционални текстови и формули, коишто од учителот и учениците се пренесувале главно усно. Таткото на јогата Патанџали³¹³ принципот *свадјаја* го означува како "мисловно усвојување на пораката на традиционалните текстови и пораки". За современиот проучувач на индиската етика Сурама Дагупта свадјаја претставува начин на студирање на ракописи и пеење на мистичниот збор-мантра *ОМ*, со кој се симболизира крајната реалност.³¹⁴

При таквото проучување на светите текстови, јогините треба да заземаат став на *пониженост и отвореност за учење* - што е првична смисла на принципот свадјаја (на второто место се однесот кои конкретно примање на самите учења како мудрост на надредениот, на Ведите или на другите свети текстови).³¹⁵

Во оваа смисла, *пониженоста* претставува неразделен елемент на свадјаја. Но, таа не е ниту лицемерство ниту, пак, намалување на честа и гордоста, туку претставува само услов за постигнување успех на патот кон самореализацијата. Махатма Ганди истакнува дека "сеен живот посветен на служење

³¹³ Види Patanjali, *Izreke o jogi*, II 32, op. cit., str. 85-86.

³¹⁴ Surama Dasgupta, *Development of Moral Philosophy in India*, op. cit., p. 133.

³¹⁵ Џон Колер, *Оригинални филозофии*, цит. дело, стр. 55.

треба да биде живот на понизност”.³¹⁶ Според Ганди, “вистината не би знаеле да ја постигнеме ако во себе немаме богато чувство на понизност”.³¹⁷

Терминот *свадјаја* се користи, исто така, за да означи *силна вера*, но не единствено во религиозна смисла, туку во пошироко животно и духовно значење. Илјадагодишното пренесување во усна форма на сложените суштествени познанија, на необичните и значајни филозофски, етички и други дострели на човечкиот ум, можело да се извршува само врз основа на силна вера и длабока увереност во нивното значење и потреба.³¹⁸

Другите истражувачи на јогата укажуваат на другите сложени духовни задачи сконцентрирани во начелото свадјаја. За некои тоа подразбира учење, истражување, студирање кое помага да се сфати минливоста на сите феномени и предмети, односно променливоста на суштината на Универзумот. Експлицитно се тврди дека таквото проучување го помага духовниот развој на личноста на јогинот.³¹⁹

Во делата со кои се постигнува ваквата етичко-интелектуална задача на јогинот, спаѓаат признатите дела на јогиската литература, како што се ведантските списи, текстовите на значајни јогини, биографиите на големите јогини, делата за јогата. Од нив тој треба да учи и да се инспирира.³²⁰

Таква најзначајна литература - со која треба да се запознаваат јогиските аспиранти, а која постојано треба да ја проучуваат и јогините навлезени во основните тајни на јогата и отидени подалеку на патот на самореализацијата - се “Риг-Веда”, “Јажур-веда”, “Сама-веда”, “Атарва-веда”, епот “Махабхарата” (вклучувајќи го и филозофскиот текст “Бхагавад гита”), епот “Рамајана”, “Панчататра”, ведските списи пураани и самхити, основното дело на јогата “Изреки за јогата” од Патанџали, коментарите на големите мислителци и учители, како што се најзначајните ведантски теоретичари Шанкара, Рамануџа и други, како и на големите мислителци и учители на јогата Свами Вивекананда, Шри Ауробиндо, Шивананда и многу други автори на денешницата.³²¹ Главната цел на ова проучување на ведантската и јогиската литература е да се

³¹⁶ M. Gandhi, *Lettres à l'Ashram*, op. cit., p. 77.

³¹⁷ Ibid., p. 136.

³¹⁸ Кљичо Кљичев, *Јога - Основни термини*, София, 1984, стр. 140.

³¹⁹ Види Dr Siniša Stojanović, *Dvadeset hramova duha*, op. cit., str. 28.

³²⁰ Paramhans Swami Maheshwarananda, *Yoga u svakodnevnom životu*, op. cit., str. 204.

³²¹ За ваквиот основен однос кон литературата во јогата и другите индиски духовни форми, види Сатсварупа даса Госвами, *Очерци за ведическата либерација*, Бхактиведанта Бук, София, 1994, стр. 1-3.

открие суштината и патот на себепознанието и да се изведе бараното ослободување (мокша) од страдањата. Всушност, целта на индиската мисла на која тука се инсистира е да се постигне *висшита* чие осознавање - води кон *слобода!*

Парадоксална е духовната ситуација во јогата - човек треба да се ослободува од натисоците на сознанијата, знаењата, предрасудите здобиени во претходниот животен пат, дури, по "совршеното усвојување на светите списи", што претставува основа на интелектуалната јогиска активност, да ги надминува сознанијата од овие дела (кои се значајни за разбирањето на јогата) - бидејќи треба *самитои да се осознае себеси*.³²²

Таков став кон незаобиколивиот принцип свадјаја во јогата гради и Јасмина Пуљо, која овој принцип го дефинира како "личен развој и културно образование кое се состои во студирање на големите дела од областа на науката".

Всушност, би можело да се каже дека етичкиот принцип свадјаја значи *спознавање и себеспознавање*, кое се однесува и на духовните сознанија и на сознанието на сопствената внатрешност на човекот. Овој принцип укажува на површноста на спознавањата на човекот, и покрај неговите определени животни искуства. Следствено, треба да се напушти реалноста на животот кој би можел да се означи како површен. А при тоа не станува збор за многубројноста на информациите, туку за нивниот квалитет и за амбицијата на личноста кон продлабочено познавање и самосознавање, како пат за правилна самоизградба и себереализација.

Ишвара-упанишана

Петтиот принцип на етичкиот систем Нијама се однесува на специфично етичко-духовно прашање - на респектирањето на повисоките животни принципи кои владеат во природата, во космосот, во духовните области, во внатрешноста на секој човек. Станува збор за принципот *ишвара-упанишана* (Ishvara-pranidhana).

Во однос на етимолошкиот извор на оваа синтагма постојат најразновидни толкувања. Поимот *Ишвара* означува "господар на вселената" (од санскритскиот корен *ish* - "владам, подарам"), семоќен пуруша, севисшен

³²² Jean Varenne, *Introduction à Upanishads du Yoga*, UNESCO, Paris, 1971, p. 50.

врховен бог, фактички единствено божество како творец на светот. Ишвара е Брахман сврзан со светот на појавите и објект на молитви и култ. Според Свами Вивекананда, Ишвара е највисш начин на разбирање на Абсолутот од страна на човекот. И секое божество, на така и христијанскиот и муслиманскиот бог, се аспекти на Ишвара. Бидејќи човечкиот ум може да ја согледа само претставената форма на божеството, нему му е потребна претставата на Ишвара, која е само израз на Брахман. Значајни се два аспекта на ова прашање што се однесува на индиското разбирање на светот - *Ишвара-јога* претставува божествено единство како пантеистичка пројава во која божественото е единствено со сè што суштествува, а најраширената манифестација на Ишвара е Тримурти, т.е. божествена тријада Брахма, Вишну и Шива.³²³

Поимот *иранидана* ги означува заклетвите на бодисатва на патот кон просветлување, односно значи цврсто решение на посветеникот самиот тој да достигне просветлување и да ги снаси другите суштества поведувајќи ги кон нирвана. Всушност, станува збор за *насочување кон просветеленост дух*.

Во таа смисла, синтагмата *ишвара-иранидана* се однесува на предаденост на секоја мисла, збор и дело на Абсолутот, на напорите кои се бараат од јогинот за реализирање на високите степени на јогата, всушност на задолжителниот процес на јогиска уметвена концентрација и апстрактно дејствување.

Како етички принцип, *ишвара-иранидана* означува предаденост кон Ишвара. Иако јогата извира од религиозна свест и во својата основа има соодветни религиозни цели, денес поимот *ишвара-иранидана* не означува предимно религиозен акт на комуникација со Врховното религиозно суштество, туку духовен акт на апстракција и концентрација кој помага да се доловат крајните извори на постоењето и универзалните аспекти на суштествувањето.³²⁴

Ваквата интелектуална и етичка посветеност на јогинот води кон познание на универзалните законitosti и до приспособување на индивидуалниот живот на нивното влијание. Тука е инкорпорирана и идејата на лична скромност и природна покорност, кои произлегуваат од сознанието дека човекот е само незначителен дел од сеопштоста на космосот и дека сите негови знаења и сознанија се само делче од севкупната реалност.

³²³ *Енциклопедичен речник на извонормална мудрост*, цит. дело, стр. 11, 220-211.

³²⁴ Види Кљичо Кљчев, *Јога - основни термини*, цит. дело, стр. 66.

Начело шивара-пранидана е сиротниво од автоматското живеење од ден на ден, при којшто човековите навики често не се разликуваат многу од навиките на неразумните животни. Тоа претставува надминување на незаинтересираноста и неискажувањето внимание спрема човечката нужност од барањето смисла на животот, и тоа како од индивидуален аспект, така и од аспектот на целото општество, кој во обичниот живот кај многумина се реализира дури откако тешко ќе се разболат или откако ќе доживеат друг вид трагичен настан, кога стануваат готови да се замислат над сопствениот однос кон животот и да ги откријат вишните скалила на животните вредности.³²⁵

На ваквата прелиминарна стичка посветеност за здобивање на високи човечки цели укажува и Ганди, за кого значајни елементи на принципот шивара-пранидана се понизноста и служењето. "Понизноста, вели Ганди, треба да го научи оној кој ја има дека не е ништо, бидејќи сè додека се замислува дека е нешто има егоизам... Да се чувствуваме дека сме нешто, тоа значи да кренеме брана меѓу Господа и нас. Да се престане да се чувствува да сме нешто, тоа значи да се постигне единство со Господа". Исто така, за достигнување на самореализацијата, односно на спојување со Господ, покрај понизноста е потребен и елементот на *служење*. "Ако сакаме да му служиме на Господ, или да станеме едно со него, нашата активност треба да биде неуморна како и неговата."³²⁶

Во овој контекст се и особените психолошки димензии на оваа духовна и лична посветеност. Шивара-пранидана доведува до сознанието дека најголемата вредност во животот на човекот е љубовта - една несебична љубов, љубовта на човек кон човек, и кон блискиот и кон сосема непознатиот, љубовта кон природата, љубовта кон Универзалното и Семокното. Од јогинот се очекува да има во себеен или да создал во себеси простор за дејство на ова универзално чувство и тоа чувство свесно да го развива.

Едно специфично јогско значење на поимот шивара-пранидана се однесува на преданиот однос спрема учителот. Учителот во јогата има клучно значење за мотивирање и правилно насочување на јогинот. Затоа јогинот треба да биде *лојален* и исполнителен спрема личноста и зборовите на учителот, кој на ученикот му ги открива патинтата и многубројните техники на јогата. Всушност, самореализацијата може да се постигне само под водството

³²⁵ M. Mihulová - M. Svoboda, *Jōga a sebezpoznavání*, op. cit., str. 45-46.

³²⁶ Gandhi, *Letres à l'Ashram*, op. cit., pp. 76-77.

на гуру. Во јогата се вели дека постои само една врата низ која се влегува во "царството на знаењето и на слободата" - тоа е преданоста кон учителот.³²⁷

Во секој случај, начелото на *шивара-пратиџа* е да се биде предан - кон Апсолутот, кон божеството, кон својот учител, што значи усвојување на смислата и делата на објектот на јогиската посветеност, а откажување од личните придобивки на јогскиот пат. И Патанџали за преданоста истакнува дека води кон *совршенство на соопреориентација*.³²⁸

Впрочем, овдека добива на значење истакнатата димензија на индиската свест за неактивирање на сетилото и желбата за поседување, особено кога се однесува на духовните принципи. *Шивара-пратиџа* претставува метод за обожаване и љубов кон Бога кои водат кон *самади* само ако личноста на обожавателот се откаже од плодовите на својата активност.³²⁹

Како етички принцип, *шивара-пратиџа* претставува виетниски стремеж со целото суштество - со мисла, тело, збор и на дело - да се посветиме на нешто возвишено, од нашата душа да ги искорениме ситните слабости и духот да го насочиме кон највисоката цел која води кон бесконечноста и бесмртноста.³³⁰

Класичноста на моралното начело на *Шивара пратиџа* се согледува најновеќе токму во таа насоченост кон Апсолутот, кон подарување себе на Господа. *Шивара* е личен, врховен јогин, "нему му се подарува својата витална сила", но тој би се согласил да се надмине "за да се достигне апсолутниот Брахман со прибирање или *самади*".³³¹

Со ваквото самопредавање кон Возвишеното суштество, со служењето на Бога и на учителот, јогинот научува својата индивидуална волја да им ја потчини на волјата на Бесконечното, на ученото и на доброто. Со обединувањето со Бесконечната волја тој станува посилен и поспособен. Со тоа овој етички принцип, како и со другите од нормативните јогски системи Јама и Нијама, овозможува неопходно постепено надминување на начинот на однесување и вреднување на обичните луѓе и реализација на високите цели на јогата.

Етиката на јогата ја подготвува реализацијата на нејзините цели.

³²⁷ Paramhans Swami Maheshwarananda, *Yoga u svakodnevnom životu*, cit. delo, str. 87.

³²⁸ Види Patanjali, *Izreke o Jogi*, II 45, cit. delo, str. 90.

³²⁹ Види Surama Dasgupta, *Development of Moral Philosophy in India*, op. cit., pp. 132-133.

³³⁰ Jasmina Puljo, *Joga*, Zagreb, 1979, str. 38.

³³¹ Julien Tondrieu - Joseph Devondel, *Le Yoga*, op. cit, p. 26.

БИБЛИОГРАФИЈА

- Агни Њога*. Севлиево, 1935, 352 стр, Ајенгар, Б.К.С., *Поглед на њогу*. Њога дъпка. Кијв, Здравов, 1992, 431 стр.
- Агни Њога*, том I: *Лична во граѓанина на Мориа*, кн. 1 и 2 (*Зов; Озарение*). Софија, Астрала, 1996, 287 стр.
- Агни Њога*, том II: *Обичајина*, Софија, Астрала, 1996, 175 стр.
- Агни Њога*, том III: *Знајте на Агни Њога*, Софија, Астрала, 1996, 222 стр.
- Адирадж дас, *Ведическо кулинарно изкуство*, Бхактиведанта Бук Трџет, Софија, 1995, 306 стр.
- Алексовска, Весна, „Јогско прочистување на телото“, *Јога, здравје и хармонија*, Скопје, 1995, бр. 4, стр. 43-47.
- Алексовска, Весна, „Мудри - гестови на дланките“, *Јога*, Скопје, 1994, бр. 3 (бр. 85), стр. 20-24.
- Lama Anagarika Govinda (Anangavajra Khamsun Wangchuk), *Creative Meditation and Multi-Dimensional Consciousness*, Wheaton (Ill.), The Theosophical Publ., 1978, 294 pp.
- Swami Anandanand, *Pranayama*, Zagreb, 1980, 48 str.
- Swami Anandanand, *Šatkarma, Šest jogičkih načina pročišćavanja*, Zagreb, B-ka Lotos, 1982, 79 str.
- Askeza i ljubav*, (Priredio Dušan Pajin) Gornji Milanovac, Dečje novine, 1991, 108 str.
- Auboyer, Jeannine, *Indija do VIII stoljeća*, Zagreb, Naprijed, 1979, 395 str.
- Шри Ауробиндо, *Беседа с Панирој*, Техника медитации в системе интегральной њоги, Кијв, Преса Украјини, 1992, 123 стр.
- Shri Aurobindo, *Le guide du Yoga*, Paris, Albin Michel, 1970, 280 pp.
- Шри Ауробиндо Гоее, „Како да поминеме низ тенкотите“ (Од книгата „Основите на јогата“), *Јога*, Скопје, 1994, бр. 3 (бр. 85), стр. 35-37.
- Šri Aurobindo, *Osnovi joge. O kolektivnoj jogi*, Beograd, Alter, 1990, 136 str.
- Bareau, André, *Bouddha*, Paris, Seghers, 1962, 22 pp. (Ed. Philosophes de tous les temps, I)
- Bhikshu, *Karma Yoga. The Yogi Philosophy of Thought-Use and the Yogi Doctrine of Work*, Chicago, Yogi Publication Society, 1928, 138 pp.
- “Bhikshu”, *Bhakti Yoga. A Series of Lessons*, Chicago, The Yogi Publication Society, 1930, 148 pp.
- Bloomfield, Dr Harold H. - Michael Peter Cain - Dennis T. Jaffe, *Transcedentalna meditacija. Otkrivanje unutrašnje energije i nadvladavanje stresa*, Zagreb, Prosvjeta, 1979, 304 str.
- Bongard-Levin, G.M., *Stara indijska civilizacija*, Filozofija, nauka, religija, Beograd, Prosveta i dr., 1983, 350 str.
- Buddhananda, Chela, *Moola Bandha. Univerzalni ključ*, Beograd, Biharska škola yoge, 1995, 145 str.
- Carr, Rachel L., *Yoga for all ages*, Glasgow, Collins, 1972, 160 pp.
- Sri Chinmoy, *Kundalini. The Mother-power*, Jamaica (N.Y.), Agni Press, 1974, 106 pp.
- Šri Činmoј, *Učitelj i učenik. Uvod u odnos Gurua i učenika*, Beograd, 1991, 107 str.
- Chopra, Dr. Deepak, *Savršeno zdravlje. Popun vodič za duh/tijelo*, Varaždin, Jugoslovenski savez za transcendentalnu meditaciju, 1991, 312 str.
- Clere, Roger, *Yoga de l'Énergie. Du physique au psychique*, Paris, Le Courrier du Livre, 224 pp.
- Чолаков, Стефан, *Древноиндијската култура*, Софија, 1996, 400 стр.

- Damapada - staza savršenstva*. Beograd, Prosveta, 1981, 132 str.
- Dhamma-padam - Put ispravnosti*. Antologija buddhističke etike. (Preveo Ćedomil Veljačić.) Zagreb, Naprijed, 1990, 95 str.
- Damodaran, K., *Čovjek i društvo u indijskoj misli*. Zagreb, Praxis, 1972, 159 str.
- Dasgupta, Surama, *Development of Moral Philosophy in India*. New Delhi, Munshiram Manoharlal Publishers, 1994, 247 pp.
- David-Neel, A. - Lama Yongden, *La connaissance transcendante*, d'après le texte et les commentaires Tibétains. Paris, Adyar, 1958, 171 pp.
- Day, Harvey, *The Study and Practice of Yoga*. London, Thorsons Publ., 1959, 159 pp.
- Дев. Даттешвара, *121 ѿоглани*. Техники на овладяване и резултати. Софиа, Мајтрея, 1994, 253 стр.
- Девѳиине ѿемелни уаниниани и Бхагаво Гити*. (Избор и превод Мето Јовановски.) Скопје, Култура, 1984, 209 стр.
- Dijkstra, Joghum, *Exercices de Hata-Yoga*. Verviers, Marabout, 1978, 254 pp.
- Diogen Laertije, *Životi i mišljenja istaknutih filozofa*. BIGZ, Beograd, 1985, 411 str.
- Donden, Dr Yeshi, *Ravnotežom do zdravlja*. Zemun, Arion, 1988, 180 str.
- Donat Lilian, *Joga za dvoje*. Zagreb, Prosvjeta, 1980, 143 str.
- Dunne, Desmond, *Yoga for Everyone*. London, A Four Square Book, 1965, 172 pp.
- Dunne, Desmond, *Yoga pour tous*. Paris, M.C.I., 1952, 297 pp.
- Ђурић, Miloš, *Istorija helenske etike*. BIGZ, Beograd, 1976, 526.
- Elijade, Mirĉa, *Joga - besmrtnost i sloboda*. Beograd, BIGZ, 1984, 429 str.
- Елиаде, Мирча, *Патанджали и ѿога*. Софиа, Хемус, 1995, 238 стр.
- Енциклопедичен речник на изиочнииа мѳоросѳи*. Будизѳм - Индуизѳм - Даосизѳм - Дзен. (Превод од немски Жана Ценова.) Софиа, Гуторанов, 1996, 624 стр.
- Евтимов, Венцеслав, *пога*. Практическо рѳководство. Софиа, Медицина и физкултура, 1981, 198 стр.
- Евтимов, Венцеслав, *пога*. Софиа, Ом, 1992, 340 стр.
- Флауерѳ, С. *Зоиѳмѳ*. Събуждане и развитие на скритите психични сили - постигане съвршено здраве, успех, красота и ѳастие. Секрети на източните посветени-учители. Софиа, Ив. Цонев, [s.a.], 96 стр.
- Gandhi, *Lettres à l'Ashram*. Paris, Albin Michel, 1960, 141 pp.
- Ганди, Махатма, *Моиѳи ѳѳи кѳм истииниани*. Автобиография. Захарни Стојанов, Софиа, 1998, 462 стр.
- Ганчев, Петко, *Философия и цивилизација*. Очерци за древноиндииската и древнокитайската цивилизација и философия. Софиа, Народна младеж, 1988, 243 стр.
- Гяцо, Тензин (XIV Далај Лама), *Медитација*. Развивање на секидневната практика. Софиа, Шамбала, 1996, 194 стр.
- Shakti Gawain, *Creative Visualization*. New York, Bantam Books, 1982, 127 pp.
- Šakti Gavejn, *Meditacije*. Kreativna vizuelizacija i meditacije koje ěe obogatiti vaš život. Beograd, Babun, 1996, 95 str.
- Георгиева, Вера, *Филозофија на исихазмои*. Скопје, Табернакул, 1993, 157 стр.
- The Gheranda Samhita*. A treatise of Hatha Yoga. London, Theosophical Publ. House, 1976, 132 pp.

- Сатеварупа даса Госвами. *Очерци за ведическата дисциплина*. Софија. Бхактиведанта бук тръст, 1994, 158 стр.
- "Guru purnima", *Yoga*, Beograd, Škola yoge Satyani, proleće-letno 1991, str. 9-10.
- Halbfas, Vilhelm. "Isključenje Indije iz istorije filozofije", *Kulture Istoka*, Gornji Milanovac, br. 29, 1991, str. 28-31.
- Shri Mahacharya Hamsananda Sarasvati. *Le Yoga de la vie pratique*. Succès présent et futur. Paris. Albin Michel, 1977, 317 pp.
- Hanagan, John. "A Life of Virtue", *Yoga*, Honesdale (Pens.), No 47, May 1999, pp. 34-40.
- Herbert, Jean. *L'enseignement de Rāmakrishna*. Paroles groupées et annotées. Paris, Alber Michel, 1972, 604 pp.
- Herman, Artur. "Racionalno i iracionalno indijsko shvatanje samoodricanja", *Kulture Istoka*, Gornji Milanovac, br. 26, 1990, str. 24-28.
- Hewitt, James. *Yoga*. New York, Hodder and Stoughton (Teach Yourself Books), 1979, 209 pp.
- Hiljadu lotosa*. Antologija indijskih književnosti od najstarijih vremena do 17. stoljeća. (Sačinila Vesna Krmpotić.) Beograd, Nolit, 1971, 499 str.
- Hiriyanna, M., *Osnove indijske filozofije*. Zagreb, Naprijed, 1980, 371 str.
- Hittleman, Richard L., *Yoga: The 8 Steps to Health and Peace*. London, Hamlyn, 1976, 194 pp.
- Хитлман, Ричард. *Йога для здоровья*. Москва, Аспект Пресс, 1991, 144 стр.
- Hutchinson, Ronald, *Yoga - a Way of Life*. London, Hamlyn, 1974, 124 pp.
- Хъмфрис, Криемъс. *Концентрация и медитация*. Раководство за развивање на ума. Софија. Шамбала, 1992, 190 стр.
- Иванов. Ю.М., *Йога и здорovie*. Практическоe руководство. Москва, Б-ка „Йога и екстрасенса“, 1991, 220 стр.
- Içvaracharya Brahmachari, *Traité de Royal Yoga* (Raja Yoga). Paris, Henri Durville, [s.a.], 152 pp.
- "(Éthique d') Inde", in: *Dictionnaire d'éthique et de philosophie morale*. Sous de la direction de Monique Canto-Sperber. Presse universitaires de France, Paris, 1997, pp. 704-710.
- „Искусството од детството влог за зрелоста“ (интервју со Мишелин Флак), *Јога, здравје и хармонија*, Скопје, 1995, бр. 2, стр. 65-69.
- Istočnjačka medicina*. (Priredio Dušan Pajin.) Gornji Milanovac, Dečje novine, 1991, 94 str.
- Iveković, Rada, *Druga Indija*. Zagreb, Školska knjiga, 1982, 203 str.
- Iveković, Rada, *Pregled indijske filozofije*. Zagreb, Filozofska misao, 1982, 652 str.
- Iveković, Rada, *Rana budistička misao*. Sarajevo, Veselin Masleša, 1977, 152 str.
- Jarić, Nenad, *Vedska vegetarijanska kuharica*. Čakovec, Hindu vaišnavska zajednica, 1983, 99 str.
- Joga Asane, I*. Zagreb, Društvo za primenu transcendentalne meditacije, 1988, [ne pag.].
- Swami Jyotirmayanda Saraswati, *Praxis der Meditation*. Theorie und Anleitung zu zehn Techniken. Wien, Hgg. vom Österreichischen Yogaverband, Verlag der Palme, 1970, 112 SS.
- Katičić, Radoslav, *Stara indijska književnost*. Zagreb, Matica Hrvatska, 1973, 419 str.
- Kent, Howard, *Day by day Yoga*. London, Hamlyn, 1973, 128 pp.
- Kirschner, M.J., *Yoga for Health and Vitality*. London, Unwin (A Mandala Book), 1977, 175 pp.
- Класическа йога* („Йога-сутри“ Патанджали и „Въяса-Бхашња“). Москва, Наука, 1992, 260 стр.

- Коглер, д-р Аладар. *Љога*. Физически упражнения - Динане - Автогенна тренировка. Софија, Медицина и физкултура, 1978, 142 стр.
- Колер, Џон. *Ориентални филозофии*. Скопје, Зумпрес, 1996, 272 стр.
- Krišnamurti, J. (Aleyone). *Do nogu učiteljevih*. Zagreb, Jugoslavensko teozofsko društvo, 1927, 32 str.
- Krišnamurti, Džidu, *Neophodnost promene*. Novi Sad, Književna zajednica Novog Sada, 1986, 121 str.
- Kundalini Yoga*. [s.l.], [s.a.], 278 pp.
- Swami Kavalayananda, *Popular Yoga. Āsanas*. Rutland (Vermont), Charles E. Tuttle, 1972, 179 + 40 pp.
- Кънев, Кънчо. *Љога*. Основни термини. Софија, Медицина и физкултура, 1984, 167 стр.
- Кънев, К.Д., „Някои философски тълкувания на *Љога*“, *Философски мислѝ*. Софија, 1969, кн. 1, стр. 91-94.
- Lad, dr. Vasant, *Ayurveda. Cjelovit pristup životu i zdravlju*. Zagreb, 1988, 176 str.
- Лахманчун, Г.Е., *Эта замечательная Љога, или Взгляю в себя*. Москва, Физкул-тура и спорт, 1992, 194 стр.
- La Maya, Jacques, *Yoga - clé de Dieu, clé du monde*. St Jean de Braye, Dangles, 1976, 214 pp.
- Лебедев, С.Н., *Хайѝха-ѝога*. Чудеса без чудес. Москва, Советский спорт, 1992, 56 стр.
- Leclercq, Bruno, *Yoga, corps et pensée. Maîtrise de la pensée, épanouissement du corps*. Montréal, Les éditions de l'homme, 1973, 159 pp.
- Lekić, Miladin, *Totalna yoga i totalna svest*. Beograd, 1977, 104 str.
- Lescoullair, Guy, *Le yoga - santé totale pour tous*. Montréal, Les éditions de l'homme, 1963, 110 pp.
- Леви, Елифас (Алфонс Луи Констан), *Катѝхизис на оушевниѝа иокоѝ*. Ст. Атанасов. Софија, [s.a.], 43 стр.
- Liakovski, Toma (Maća al Leaku), *Autosugestija i sugestija*. Potpuna teoretska obrada sa praktičnim uputstvima. Skopje, 1988, 167 str.
- Lidell, Lucy - Narayani - Giris Rabinovitch, *Yoga*. Put do zdravlja. Mladinska knjiga, Zagreb, 1991, 189 str.
- Longue, Edouard, *Yoga pour elle*. Verviers, Marabout, 1962, 254 pp.
- Loundsbery, G. Constant, *Budistička meditacija*. Teorija i praksa. Zemun, Arion, 1988, 153 str.
- Lu K'uan Yü (Charles Luk), *Taoist Yoga. Alchemy and Immortality. A Translation, with Introduction and Notes, of The Secrets of Cultivating Essential Nature and Eternal Life (Hsin Ming Fa Chuch Ming Chih) by the Taoist Master Chao Pi Ch'en*. London, Rider, 1976, 206 pp.
- van Lysebeth, André, *Je perfectionne mon Yoga*. Paris, Flammarion, 1973, 330 pp.
- van Lysebeth, André, *Pranayama - la dynamique du souffle*. Paris, Flammarion, 1971, 318 pp.
- van Lysebeth, André, *Učim jogu*. Zagreb, Naprijed - Sportka tribina, [s.a.], 286 str.
- Mahamudra* (Eliminisanje mraka neznanja). Beograd, Grafos, 1989, 192 str.
- Махамудра, побеждаваиѝа мрѝка на невежестѝвоѝо*. Софија, Шамбала, 1996, 201 стр.
- Maharši Maheš Yogi, *Znanost o bitku i umjetnost življenja*. Beograd, Nova knjiga, 1988, 272 str.
- Paramhans Swami Maheshwarananda, *Skrivene snage u čoveku*. Novi Sad, B-ka Yoga, 1987, 128 str.

- Paramhansa Swami Maheshwarananda. *Susreti sa yogijem*. I. Novi Sad, B-ka Yoga, 1988, 251 str.
- Paramhans Swami Maheshwarananda. *Yoga u svakodnevnom životu*. Novi Sad, B-ka Yoga, 1987, 222 str.
- Paramhans Swami Maheshwarananda. *Yoga za kičmu*. Novi Sad, B-ka Yoga, 1987, 120 str.
- Makaja, Aba Aziz. *Joga ljubavi*. Zagreb, Komaja, 1993, 68 str.
- Makaja, Aba Aziz. *Joga svakodnevice, ili Meditacija u akciji*. Zagreb, Komaja, 1993, 29 str.
- Маринов, Марин - Станчо Станев - Илија Карачолев. *Јога*. Софија, Медицина и физкултура, 1982, 160 стр.
- Masson-Oursel, Paul. *Le Yoga*. Paris, Presses Universitaires de France ("Que sais-je" 643), Paris, 1959, 127 pp.
- Meditacija Istoka i Zapada*. (Priredio Dušan Pajin.) Gornji Milanovac, Dečje novine, 1990, 120.
- de Méric, Philippe. *Yoga pour chacun*. Paris, Le livre de poche, 1968, 367 pp.
- Mihajlović-Slavinski, Živorad - Branislav Gudelj, ml., *Holistička joga i kontrola energije*. Sistem Jogešvara Munija, Beograd, 1990, 130 str.
- Mihajlović-Slavinski, Živorad. *Pshički trening indijskih fakira i jogija*. Beograd, 1971, 102 str.
- Mihajlović-Slavinski, Živorad. *Susreti sa istinom*. Intenziv prosvetljenja. Beograd, 1985, 238 str.
- Mihulová, M. - Svoboda, M., *Jóga a sebezpoznaváni*. Teorie a praxe vyšších stupnu jogy. Bratislava, 1996, 86 str.
- Mikulić, Borislav. *Karmayoga*. Studije o genezi ideje "praktičnog" u ranoj indijskoj filozofiji. Sarajevo, Veselin Masleša, 1988, 224 str.
- Миланов, Асен - Иванка Борисова. *Хатха јога за всички*. Популарно изложение на јогистката практика. Софија, Медицина и физкултура, 1973, 154 стр.
- Миланов, Асен - Иванка Борисова. *Упражнения на јогише*. Софија, Медицина и физкултура, 1965, 145 стр.
- Milarepa*. Beograd, Grafos, 1985, 257 str..
- Mistika Istoka i Zapada*. (Priredili Dušan Pajin i Mirko Gaspari.) Gornji Milanovac, Dečje novine, 1989, 137 str.
- Mouraviev, Alex. *Méthode de réoxygénation aortique*, ou Gymnastique des profondeurs. Paris, Dangles, 1969, 110 pp.
- Mumford, John. *Psychosomatic Yoga*. London, Thorsons Publ., 1966, 92 pp.
- Mumford, Džon (Svami Anandakapila Sarasvati), *Psihosomatska joga*. Vodič za tehnike istočne staze. Beograd, Poni Press, 1987, 92 str.
- Murphy, Joseph. *Puissance de la meditation* (Dans la silence). St Jean de Braye, Dangles, 1977, 86 pp.
- Naropa*. Beograd, Grafos, 1983, 149 str.
- Nehru, Pandit Džavaharlal, *Otkriće Indije*. Rad, Beograd, 1952, 655 str.
- Nikolić, Mila, "Put individualizacije i samoaktualizacije", *Kulture Istoka*, Gornji Milanovac, br. 30, 1991, str. 39.
- Swami Niranjananda Saraswati, "Mantra i karma samnyasa", *Yoga*, Beograd, Škola yoge Satyam, proleće-letno 1991, str. 11-18.
- Swami Nityabodhananda. *Science du Yoga*. Commentaires de la Bhagavad Gita, Chapitres II, III, IV. Paris, Maisonneuve et Larose, 1965, pp. 336.
- Основа на национално здравје*. Учението на јогите за здравето. Софија, Български Вегетариански Сојуз, 1930, 14 стр.
- Открытие Индии*. Философские и эстетические воззрения в Индии XX века. Москва, Художественная литература, 1987, 613 стр.

- Pajin, Dušan, *Filozofija Upanišada*. Beograd, Nolit, 1980, 215 str.
- Pajin, Dušan, *Tantrizam i joga*. Izbor. Prosveta, Beograd, 1986, 342 str.
- Pajin, Dušan, "Vrste znanja i istina u indijskoj i kineskoj tradiciji", *Ideje*, Beograd, 1975, br. 1, str. 69-95.
- Palijska kazivanja*: O negovanju pažnje na izdah i udah (Iz buddhističke theravadske tradicije). Vrnjačka Banja, Zamak kulture, 1980, str. 823-920.
- Patanđali, *Izreke o jogi*. Beograd BIGZ, 1977, 176 + 20 str.
- Pathnika, Arya, "Etika i Joga", во книгата (збирка на статии) *Seksualni problem u svetlosti esoterične filozofije*. Jedno poverljivo Joga-pismo. Štamparija R. Milutinovića, Novi Sad, [s.a.], str. 12-13.
- Pavičević, Vuko, "Etički sistem budizma i njegov značaj", *Filozofija*, Beograd, 1970, br. 1, str. 45-68.
- Petersen, Erling, *Yoga: step by step*. A source book of classical yoga exercises. London, Black Publ., 1986, 159 pp.
- Piuzé Suzanne, *Hatha Yoga*. Montréal, Les éditions de l'homme, 1969, 157 pp.
- Piuzé Suzanne - Dr Lionel Gendron, *Yoga Sexe*. La maîtrise de l'esprit sur les fonctions sexuelles. Montréal, Les éditions de l'homme, 1971, 189 pp.
- Plečko, Drago - Ana Babić, *Zdravlje, bioenergija, joga*. Zagreb, 1987, 256 str.
- Počeci indijske misli*. Izbor. (Izbor Rada Iveković.) Beograd, Nolit, 1991, 471 str.
- Полсън, Женевиев, *Кундалини и чакриите*. София, Арагон, 1996, 244 стр.
- A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *Lako putovanje na druge planete & Rayavidya: Kralj znanja & Kršna - Rezervoar zadovoljstva & Tko je lud?* Rijeka, 1981, 180 str.
- Шри Шримад А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, *Бхаџавиџ-Гитџа - каква шџџо е*. Скопје. Бхактиведанта Бук Траст, 1999, 681 стр.
- Шри Шримад А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, *Наукаџа за себереализациџа*. София. Бхактиведанта Бук Трџст, 1990, 390 стр.
- Šri Šrimad A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *Put savršenstva*. Yoga za suvremeno doba. Pregrada, Garuda, 1987, 138 str.
- Šri Šrimad A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *Savršena pitanja - savršeni odgovori*. Ljubljana, Hinduistična skupnost, 1989, 118 str.
- A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *Šri Isopanišad*. Zagreb, Garuda, 1986 (dodatak: *Savršenstvo yoge* str. 85-104).
- Пржовски, Стојан, „Избор од литературата за јога“, *Филозофска џурибина*, бр. 7, Скопје, 1981, стр. 353-359.
- Пржовски, Стојан, „Практично применување на јоги вежби - како да ја повратиме изгубената енергија и да ги отстраниме психичките и физичките тешкотии“, *Меџалец*, бр. 73, Скопје, октомври 1967.
- Пржовски, м-р Стојан, *Теориски основи на јогаџа* (Филозофија на јогата, I). Скопје 1997, 140 стр.
- Пржовски, Стојан, „Цртички за јогата“, *Културен животи*, 1997, бр. 3, стр. 28-38.
- Пржовски, м-р Стојан, *Филозофија на јогаџа*. Епоха, Скопје, 1998, 201 стр.
- Puljo, Jasmina, *Joga za svakoga*. Beograd, Sportska knjiga, 1961, 75 str.
- Puljo, Jasmina, *Mini joga za svakoga*. IV izdanje. Beograd, Sportska knjiga, 1979, 93 str.
- Puljo, Jasmina, *Yoga*. Beograd, 1971, 278 str.
- Puljo, Jasmina, *Yoga znanja i zdravlja*. Beograd, Sportska knjiga, 1988, 307 str.
- Radakrišnan, Sarvepali, *Indijska filozofija*, I-II. Beograd, Nolit, 1964, 527 + 609 str.
- Раџакришнан, Сарвепали, Филозофиџа на Самкџа-Їџога*. София, Евразия, 1996, 279 стр.

- Swami Rajeswarananda, *Tako je govorio Ramana*. Arunačala. Beograd, 1998, 63 str.
- Swami Rama, *Living with the Himalayan Masters*. Spiritual Experiences of Swami Rama, Edited by Swami Ajaya. Honesdale (Pens.). Himalayan International Institute of Yoga Science & Philosophy off the USA. 1980. 490 pp.
- Yogi Ramacharaka, *Raja Yoga*. A Series of Lessons. Chicago. The Yogi Publication Society. 1934. 298 pp.
- Yogi Ramacharaka, *Yogi Philosophy and Oriental Occultism*. Fourteen Lessons. Chicago. The Yoga Publication Society. 1931. 286 pp.
- Rampa, T. Lobsang, *Les Clés du Nirvana*. Pris. Éditions J'ai Lu. 1975, 184 pp.
- Rebernišak, Helena, *Joga*. Leksikografski priručnik. Beograd. Prosveta, 1996, str. 184.
- Rieker, Hans-Ulrich, *The Secret of Meditation*. New York. Samuel Weiser, 1975, 176 pp.
- d'Rienkur, Amori, *Duh Indije*. Motovun, 1991, 371 str.
- Riffard, Pierre A., Rječnik ezoterizma. August Cesarec, Zagreb, 1983, 472 str.
- Ролан, Ромен. *Махатма Гауди*. Скопје, Кочо Рацин, 1961, 130 стр.
- Ришошол, Ева. *Хатха Йога*. Запознавање и техника. Софија. Медицина и физкултура. 1970, 144 стр.
- Ruchpaul, Eva, *Hatha joga s pravom mjerom*. Zagreb, Globus, 1980, str. 318.
- Russell, Peter, *TM za skeptike*. Uvod u tehniku transcendentalne meditacije po učenju Maharishi Mahesh Yogija. Beograd, 1988, 240 str.
- Сакс, Робърт. *Тибетска книга за зоравенно*. Тайните на тибетската аюурведа. Астрала. Софија. 1997, 319 стр.
- de Sambucy, A. et M. - J.-J. Laubry, *Pour comprendre Yoga et les lois brahmaniques*. IIIe édition augmentée. Paris. Dangles. 1973. 408 pp.
- Сатвик, Герард Т., *Сатвичката храна и зоравенно за родителите, оца и учители*. Со зборовите на Сатхја Саи Баба. Сатхја Саи Центар. Скопје. 1996. 37 стр.
- Сатпрем, *Разум Клейнок*. Киев, Преса Украјини (Б-ка Интегралној йоги). 1992, 224 стр.
- Swami Satyananda, "Antar mouna - unutrašnja tišina", *Yoga*, Beograd, Škola yoge Satyam, jesen-zima 1990, str. 13-16; proleće-letno 1991, str. 19-23; jesen-zima 1991, str. 3-10; proleće-letno 1992, str. 10-13; jesen-zima 1992, str. 15-18; 1993, str. 10-13..
- Swami Satyananda Saraswati, *Asana, pranayama, mudra, bandha*. Beograd, 1989, 399 str.
- Satyananda Paramhansa, "Guru i učenik", *Yoga*, Beograd, Škola yoge Satyam, 1993, str. 1-9.
- Swami Satyananda Paramahansa, *Hatha Yoga*. Beograd, Škola joge Satyam, 1991, 85 str.
- Swami Satyananda Saraswati, *Joga Nidra*. Relaksacija, meditacija, uvođenje u san. Beograd, Partizan, 1984, 214 str.
- Svami Satjananda Sarasvati, *Kundalini - Tantra*. Beograd, B-ka "Om", 1994, 238 str.
- Swami Satyananda Sarasvati, "Pročišćavanje, manifestacija i transformacija uma", *Yoga*, Beograd, Škola.yoge Satyam, jesen-zima 1992, str. 3-14.
- Swami Satyananda Saraswati, *Razvijanje svesnosti*. Iz knjige "Sigurni putevi samorealizacije". *Yoga*, Beograd, Škola yoge "Satyam", 1991, 24 str.
- Swami Satyananda Saraswati, *Sannyasa Tantra*. Beograd, Biharska škola yoge, 1989, 74 str.
- Swami Satyananda Saraswati, *Surya Namaskara (Yoga tehnika sunčane vitalizacije)*. Beograd, Biharska škola yoge. 1989. 102 str.
- Swami Satyananda Saraswati, *Taming the Kundalini*. Beograd, Bihar School od Yoga, 1982, 189 pp.
- Svami Satjananda Sarasvati, *Tantričke meditacije*. Beograd, Bibl. "Om", 1989, 283 str.
- Satyananda Paramahansa, *Vrednost mantr*. Beograd, Biharska škola yoge, 1990, 23 str.
- Satyananda Paramahansa, *Yoga i mladi*. Beograd, Biharska škola yoge, 1994, 106 str.

- Satyananda Paramhansa, *Yoga i obrazovanje*. Beograd, 1989, 65 str.
- Svami Satjasangananda Sarasvati, *Tatva Śūdi*. Tantrička praksa za unutrašnje pročišćenje. Beograd, B-ka "Om", 1990, 112 str.
- Swāmi Siddhēsvarānanda, *La Méditation selon le Yoga-Védanta*. Paris, Andrien-Maisonneuve, 1955, 153 pp.
- Simić, Dušan, *Gandī*. Beograd, Narodna knjiga, 1984, 226 str.
- Swami Sivananda Sarasvati, "Istraživanje unutrašnjeg sopstva", *Joga*. Beograd, Škola Yoge Sarasvati, proleće-letno 1992, str. 3-9.
- Svami Satjananda Sarasvati, *Kundalini Tantra*. Biblioteka OM, Zemun, 1994, 237 str.
- Swāmi Sivānanda Sarasvati, *La pratique de la méditation*. Paris, Albin Michel, 1970, 376 pp.
- Swami Sivananda, *Stories from Yoga-Vasishtha*. Shivanandanagar (India), The Divine Life Society, 1974, 197 pp.
- Stojanović, Dr Siniša, *Budistička misao - prema izvornim i najstarijim tekstovima*. Beograd, Beletra, 1990, 231 str.
- Stojanović, Dr Siniša, *Dvanaest hramova duha*. Teorija i praksa joge. Zemun, Arion, 1989, 318 str.
- Stojanović, Dr Siniša, *Umetnost meditacije joge i budizma*. Zemun, Arion, 1988, 333 str.
- Swātmārāma, *Hathayogapradipika*. Madras. The Theosophical Society, 1975, 92 pp.
- Dr Svami Šankardevananda Sarasvati, *Joga i hipertenzija*. Dejstvo joge na povišeni krvni pritisak (Priručnik o načelima i primeni joga tehnika prema Svami Satjanandi Sarasvati). Beograd, Biharska škola joge, 1978, 202 str.
- Тагоре, Рабиндранат, *Есеји*. Београд, Нолит, 1961, 189 стр.
- Таје, Дхампа, *Скачај катио јинглер, објави се катио косиенурка*. Ръководство по будистка медитација. Софија, Шамбала, 1996, 92 стр.
- Tako je govorio Buda*. Beograd, Grafos, 1986, 82 str.
- Tantra*. Izbor tekstova (Skripta). [s.l.], [s.a.].
- Темков, Кирил, *Етџика*. Епоха, Скопје, 1998, 170 стр.
- Темков, Кирил, *Етџика за младошћу*. Книга за животните и граѓанските морални вредности. Скопје, 1999, 60 стр.
- Тетерников, Л.И., *Раціонална йога*. Москва, Знание, 1992, 160 стр.
- Тера, Нјанароника, *Budistička meditacija*. Priručnik za mentalno vežbanje zasnovan na Budinom putu sabranosti. Novi Sad, Slavija, 1988, 198 str.
- Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, or Seven books of Wisdom of the Great Path, according to the Late Lāma Kazi DawŌSamdup's English Rendering. Arranged and Edited with Introductions and Annotations to serve as a Commentary by W.Y. Evans-Wentz. London-New York, Oxford University Press, 1973, 388 pp.
- Tilmann, Klemens, *Meditacija - temeljna ljudska dimenzija*. Zagreb, Kršćanska sadašnjost, 1975, 327 str.
- Tondriau, Julien - Joseph Devondel, *Yoga, en forme 365 jours par an*. Verviers, Marabout, 1979, 286 pp.
- Tučić, Đuzep, *Istorija indijske filozofije*. Beograd, Nolit, 1982, 450 str.
- Учеништва на тибетските йоги*. Том 1 (трудови на Гампона и на Падма Карпо). Софија, Шамбала, 1993, 131 стр.
- Учеништва на тибетските йоги*. Том 3 (трудови од традицијата Чо). Софија, Шамбала, 1993, 107 стр.
- Upaniṣade*. Sveti spisi starih Indijaca. Osijek, Glas Slavonije, 1976, 138 str.

- Upanishads du Yoga*. Traduites du sanskrit et annotées par Jean Varenne. Paris, Gallimard (Coll. UNESCO d'oeuvres représentatives - Série indienne), 1974, pp. 214 (Col. Idées 308).
- Varagnat, Jean, *Les Hauts pouvoirs psychiques par la pratique du Yoga*. Paris, Dangles, 1964, 214 pp.
- Varagnat, Jean, *Les Hauts-Pouvoirs spirituels par la pratique du Yogacara*. Paris, Dangles, 1964, 194 pp.
- Varenne, Jean-Michel, *Le Tantrisme aujourd'hui*. Paris, M.A. éditions, 1984, 158 pp.
- Vasištha, "Vlastiti napor i sudbina", *Kulture Istoka*, Gornji Milanovac, br. 24, 1990, str. 15-16.
- Veljačić, Čedomil, *Ethos spoznaje u evropskoj i u indijskoj filozofiji*. Beograd, BIGZ, 1982, 113 str.
- Veljačić, Čedomil, *Filozofija istočnih naroda*, Knjiga I: Indijska filozofija i odabrani tekstovi. Zagreb, Matica Hrvatska (Filozofska hrestomatija XI), 1958, 332 str.
- Veljačić, Čedomil - Rada Iveković, *Indijska i iranska etika*. Sarajevo, Svjetlost (Hrestomatija etičke misli), 1980, 573 str.
- Veljačić, Čedomil, "Karma - plod koji dozreva", *Dijalog*, Sarajevo, 1980, br. 3, str. 23-38.
- Veljačić, Čedomil, *Od Nepala do Cejlona*. Subotica, Gradska biblioteka, 1981, 161 str.
- Veljačić, Čedomil, *Pjesme prosjaka i prosjakinja*. Izbor iz rane buddhističke poezije. Sarajevo, Veselin Masleša - Svjetlost, 1990, 281 str.
- Veljačić, Čedomil, *Razmeda azijskih filozofija*, I-II. Zagreb, Liber, 1978, 363 + 543 str.
- Вьетнамская йога при болях в спине. Киев, 1991, 15 стр.
- Вилке, Максъ, *Хатха-йога*. Учението на индиските факири за развитието на магическите сили у човека. София, Тинтеро. [s.a.], 44 стр.
- Swami Vishnudevananda, *The Complete Illustrated Book of Yoga*. New York, Bell Publ. Co., 1960, 359 pp.
- Свами Вишнудевананда, *Комплетна илустрирана книга за йога*. Битола, изд. Мајка, 1993, 205 стр.
- Свами Вивекананда, „Бекетство во слобода“, *Јога*, Скопје, 1994, бр. 2 (бр. 84), стр. 31.
- Swami Vivekananda, *Gjāna Yoga*. Beograd, B-ka "Om", 1991, 170 str.
- Swāmi Vivekānanda, *Jñāna-Yoga*. Paris, Albin Michel, 1972, 446 pp.
- Свами Вивекананда, *Какъ да победимъ себе-си*. Обуздаване на ватрешната природа (Раджа-йога). София, Ст. Атанасовъ, 1939, 78 стр.
- Vivekananda, *Karma Yoga*. Cid-Nova, Zagreb, 1998, 150 str.
- Свами Вивекананда, „Од Раџа јога“, *Јога*, Скопје, 1993, бр. 1 (бр. 78-79), стр. 23.
- Swami Vivekananda, *Les Yogas Pratiques* (Karma, Bhakti, Rāja). Paris, Albin Michel, 1939, 635 pp.
- Volin, Michel - Nancy Phelan, *Yoga Breathing*. London, Pelham Books, 1966, 94 pp.
- Воронин, Б.Ф., *Вьетнамская йога при болях в спине*. Киев, 1991, 15 стр.
- Воронин, Б.Ф., *Восточные психопрепингтоны системы*. Киев, Лыбидь, 1992, 182 стр.
- Weinrib, David - Yo Ann Weinrib, *The Body Temple. A Book of Yoga*. New York, Quadrangle/New York Times, 1974, 119 pp.
- Yesudian, Selvarajan, *Hatha-Yoga*. Exercices pratiques. Lausanne, Signal, 1983, 211 pp.
- Jesudijan, Selvaradžan - Elizabet Hajh, *Јога i sport*. Kako steći i očuvati dobro zdravlje. Beograd, B-ka Saznanja, 1981, 218 str.

- Yesudian - Haich, *Joga i sudbina. Joga i samolećenje. Kako postati jogi*, str. 7-53; Elisabeth Haich, *Dan sa jogom. Duhovna joga za mislioce*, str. 55-122, Sr. Karlovci, B-ka Ljubav, Šs.a.Ć.
- Jesudijan, Selvaradžan, *Joga i zdravlje. Viši kurs Hatha joge*. Beograd, B-ka Saznanja, 1982, 445 str.
- Yesudian, Selvarajan - Elisabeth Haich, *Raja-yoga*. Sr. Karlovci, B-ka Ljubav, 1991, 138 str.
- Yesudian, Selvarajan - Elisabeth Haich, *Sport et Yoga*. Lausanne, Foma - Paris, Albin Michel, 1958, 226 pp.
- Yesudian, Selvarajan, *Yogom do samosvesti*. Sr. Karlovci, B-ka Ljubav, 1991, 200 str.
- Le Yoga*. Verviers, Marabout (Flash), 1977, 156 pp.
- Yoga sutre*. Pripremio Rade Sibila. Zagreb, 1980, str. 171.
- Yoga-upanišad*. Otajstvo uprezanja. Zbornik, tom I. Beograd, Opus, 1989, 250 str.
- Paramahansa Yogananda, *Autobiografija jednog yogija*. Zagreb, Arsana, 1991, 315 str.
- Paramahansa Yogananda, *Authobiography of a Yogi*. With a preface by W.Y. Evans Wentz. Self-Realization Fellowship, Los Angeles, 1988, 591 pp.