КШ 204
Инв.бр. 15150

УНИВЕРЗИТЕТ "СВЕТИ КИРИЛ И МЕТОДИЈ"
ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ - СКОПЈЕ

Магистерски труд

СТАВОТ 'СВЕДОК' ВО САМОРЕАЛИЗАЦИЈАТА И ВО СЕКОЈДНЕВНИОТ ЖИВОТ СПОРЕД ФИЛОСОФИЈАТА НА ЈОГАТА

Ментор
Проф. д-р. Ферид Мухиќ

Кандидат
Биљана Илиќ

април 2004

ПРВ ДЕЛ

´СВЕДОКОТ´ МЕЃУ МАТЕРИЈАТА И АПСОЛУТОТ

Вовед

Неизмерната желба на старите индиски јогини и философи да го надминат чувството на минливост што го доживувале при секојдневниот контакт со материјалната природа ги инспирирала да навлезат длабоко во тајните на единственото оружје што го поседувале - умот. Тие сфатиле дека сигурен излез од безнадежноста на кружниот тек на животот, *самсара*,[1] може да се пронајде само ако се активира и искористи неискористената моќ на индивидуалниот ум.

До тоа сознание дошле откако прецизно ги разграничиле сите свои ментални и физички искуства, обидувајќи се да се дистанцираат од добро познатите и утврдени шеми на однесување и на живеење. Тие развиле метафизички техники со кои се постигнува дистанцирана позиција на сведочење на искуствата, сознанијата, заблудите и на илузиите за секојдневниот материјален живот и се воспоставува контакт со повисоките сфери на постоењето.

Во современата литература за јогата, според моето мислење, ставот ´сведок´ се уште неоправдано се третира главно како еден, во основа психолошки, аспект на атрактивните и денес популарни јогиски медитативни техники. Целта на овој труд е да докаже дека теоријата за ´сведокот´, всушност, е многу повеќе од тоа - таа е единствен, оригинален и инспиративен философски став, со помош на кој човековиот ум се ослободува од ´врзаноста´ со материјата, се деконтаминира од зависноста од перцепциите и од сознанијата што се дел од неговиот искуствен код и интуитивно воспоставува контакт со својата божествена, идеална природа.

Според таа теорија, соочувањето со умот, кој е изложен на "големо и штетно" влијание од материјата, е прво и неизбежно на патот на духовното будење и растење оти само осознавањето на илузорноста на материјата ќе го поттикне будењето на спиритуалниот аспект кај човекот.

Основачите и апологетите на овој став биле цврсто убедени дека луѓето, на извесен необјаснив или полуобјаснив начин, ја заборавиле својата вистинска, совршена природа и ја замениле со друга, лажна и несовршена. Потрагата по совршенството, по божјото во човека, е во основата на сите религиски и метафизички дисциплини. Но, јогата има една предност што ја чини ексклузивна и популарна. Додека во другите дисциплини се смета дека досегнувањето на идеалот мора да биде резултат на некоја голема (пресвртна) промена во животот на човекот (смрт и воскресение), јогините веруваат дека човекот може да допре до својата вистинска природа и до идеалот ако непристрасно нурне во својот ум (ако сведочи, значи), ако при тоа успее да се сети на својата вистинска природа и ако ја ослободи својата душа додека е жив. Јогините го демонстрираат тој метафизички аспект на ослободување и потрага по совршенството со низа практични методи на вежби и медитација (затоа всушност и се вели дека јогата е практична философија). И ако се имаат предвид многу позитивните искуства на милиони луѓе што ги практикуваат тие во основа едноставни техники,

---

[1] *самсара*= круг на раѓања и умирања на човекот, од кој, според индиската философија, може да се излезе само со развивање на свесноста, односно со самореализација.

како и релативно брзото и успешно усвојување на централните философски пораки на јогата, тоа зборува за нејзината традиционална, но и актуелна планетарна вредност.

Како кус вовед и претходно појаснување за она што следува може да кажеме дека индивидуата ако сака да навлезе подлабоко во својот ум (според јогиската теорија и практика, нели), ако сака да ја развие својата свесност за нештата (тоа бездруго секаде се прави на ист начин, разликата е само во јазикот што го користи одредената философија или религија), неизбежно е таа да почне да трага прво од себе, од она со што несомнено располага, а тоа е - умот. Умот е нашиот свесен и недоволно свесен посредник меѓу светот и нас, но и меѓу нас и нашето вистинско Јас. Во него се создаваат сите заблуди и искушенија, но тој ги крие и сите решенија за нашите метафизички и секојдневни проблеми. Она што нас самите не поврзува и ни овозможува комуникација со нашиот ум е ´сведокот´, таа тенка и остра линија на свесноста што треба да знаеме дека секогаш можеме да ја повлечеме и оти тоа повлекување е нашето спасување, избавување, излегување од немилосрдниот круг на животот.

Значи, останува да ги протолкуваме и разбереме (никако дека мора и да ги прифатиме) философските погледи на јогата што се однесуваат на клучните елементи, вклучени во процесот на сведочење. Ќе се обидеме делумно (онолку колку што е потребно за конкретната тема, се разбира) да навлеземе во јогискиот начин на резонирање и да ги погледнеме светот и животот во него од таа оригинална индиска перспектива. Според тоа, претходно е неопходно добро да ги разграничиме, па да ги сфатиме односите меѓу вистинското и лажното Јас, меѓу Себството и Апсолутот, нижиот и вишиот дел од умот, материјата и духот, илузијата и реалноста, меѓу заборавот и сеќавањето, кои се сметаат за почетни чекори во јогиската философија. Во тие односи се и причините и решенијата на сите метафизички прашања.

Сето тоа ќе ни биде потребно за полесно да разбереме како јогините дошле до тоа да размислуваат за ставот ´сведок´ и со целосна сигурност да се потпрат на тоа искуство. Потоа, ќе остане уште практично да покажеме како се станува ´сведок´ и како јогините го замислуваат неговиот секојдневен живот. Но, не само тоа, туку и како јогините го замислуваат неговиот возвишен земен живот. Слободен и независен - психички, физички и спиритуално, спремен искрено да му ги подари на светот квалитетите што ги поседува.

1. Заборавената човекова природа

Јогините имаат едно навидум просто и мошне поетично објаснување за суштинскиот философски и практичен проблем на човекот - тој, едноставно, ја заборавил својата вистинска природа. Едноставноста и поетичноста на оваа теза можеби има некое специфично објаснување од методолошки аспект (јогата е, утврдивме веќе, практична философија наменета за едноставни луѓе). Но, дури и да не е така, не би смеело тоа директно и во извесна смисла априористичко објаснување да се отфрли како примитивно и нефилософско. Одбраната во таа насока би можела да ја развијам во некоја друга пригода, а овде само ќе потсетам на една коинциденција на јогиската тема ´заборавање´ со една позната мисла на грчкиот философ Платон, кој во една пригода ќе рече: Душата знае се, само треба да се сети.

Но, да се вратиме на појдовната теза на јогините. Јогата верува дека суштинската природа на човекот не се идентификува со материјалните појави и добра, ниту со менталните претстави и прикажувања на суетата. Човекот не е тоа што мисли дека е, не е само и исклучиво материјална појава, туку егзистира и на друго, метафизичко ниво. Е, токму тоа свое второ, исто толку природно ниво на постоење, го заборавил. А, според јогата, го заборавил затоа што се потпрел претежно на своите материјални искуства, затоа што почнал да верува во создадените претстави за себе и за другите, затоа што создал категоријален апарат според кој се вреднува себеси и другите и прави хиерархии врз материјална основа (тој е побогат, онаа е поубава, другите се попаметни, јас сум најдобар...). Верувањето во тие поделби предизвикува, пред се, ментално страдање. Излезот од таа состојба е во соочување со вистината и живеење во реалноста. Јогата се обидува да го научи човекот токму на тоа живеење со и во реалноста. Бидејќи целта и е практична, таа и не се труди да теоретизира ни ред повеќе од тоа што ќе рече дека "човекот ја заборавил својата вистинска природа и сега треба да му помогнеме да ја најде".

Консултирајќи ги јогиските текстови ќе забележиме една голема незаинтересираност на јогините кон теоретизирањето на нештата и кон хронолошките записи. Јогата не се занимава со утврдување на космичките факти од типот како настанал светот или како ќе пропадне светот. Оваа философија е фокусирана на човекот, на неизбежната средина во која тој живее, на реалноста. Оттука нејзината цел е да го освести човекот дека е моќен единствено да се смени и да се унапреди себеси. Јогата ги прифаќа фактите и тргнува да најде решение за нив, односно да најде начин како полесно да се живее во дадените ситуации и да се допре до неоткриените можности.

Кога човековата свесност со помош на одредени медитативни техники што ги препорачува јогата ќе се ослободи од дејството на материјата, таа ќе стане непостојна за него. Но, чинот на сознание кај индивидуата продолжува. Тој и понатаму ќе дејствува, бидејќи неговиот ум, свесноста и сетилата ќе продолжат да го искусуваат светот и нема да ´умрат´ откако тој ќе се ослободи од влијанието на материјата. Таа состојба на ослободување од дејството на материјата во текот на животот се нарекува *џиванмукти.* Но, кога и по нивното

одделување свесноста на човекот не доаѓа во допир со материјата, таа состојба се нарекува ослободување со престанување на животот, *видехамукти.*

Значи, јогата се занимава главно со тоа дека човекот постои во светот со одредена цел - да се сознае себеси, но тоа значи самиот да ја открие причината за своето постоење, начинот како ќе живее и да го прифати и подобри својот живот.

Јогата верува дека вистинската и заборавена природа на човекот е чиста, продуховена и блиска до божјата. Човекот, кој има три вида природа - животинска, човечка и божествена, страда поради својата животинска (материјална) природа, која го оддалечува од неговата нематеријална суштина - Атман или Себство[2]. Материјата го одвлекува човекот од својата вродена (!) амбиција да се одлепи од лажните претстави за себе и за светот и е пречка во обидот да се реализираат божествените атрибути на луѓето. Јогините имаат оригинално објаснување и за таквото "неприлежно" однесување на материјата - ако не се врзува за човекот, таа не би можела како поинаку да го докаже своето постоење. Ништо подоследно, поедноставно и пооригинално од објаснувањето кое е есенција на секоја идеалистичка философија - ништо, всушност, и не постои надвор од човековиот ум.

Но, индиските идеалисти и метафизичари се свесни дека кога би ја немало материјата, светот не би имал никаква смисла. Вредноста на јогата, всушност, е тоа што не ја отфрла природата (материјата) за сметка на идеалот, туку се обидува да воспостави врска меѓу тие два спротиставени аспекта на човековиот живот што ќе и овозможи на индивидуата да доживее исполнетост, мир, материјално и спиритуално задоволство.

Тоа е исходишната точка на појдовната, навидум наивна теза, слична на Платоновата. Затоа јогините веруваат дека човекот мора најнапред да ја сознае состојбата на ´сплеткување´ и ´врзување´ со материјата за да може да го надмине тоа наметнато ограничување, да го отфрли незнаењето, *авидја*[3], да воспостави внатрешен став на ´сведок´ спрема целиот појавен свет и спрема самиот себе и така постепено да и се врати на својата божествена природа. Всушност, ако човекот прво не се дистанцира од самиот себе, ако не почне да се набљудува не би ни знаел дека се ´сплеткал´ и се ´врзал´ со одредени појави, поради што неговиот живот е подложен на многу несакани влијанија.

Историски гледано, првото нешто на што треба да се одговори е прашањето зошто и како се случило заборавањето на совршената природа на човекот. Како се случила таа амнезија со долготрајни последици? Како можела да се случи во планетарни (космички) рамки? Како почнал човекот да се идентификува со нешто што во суштина не е и зошто?

---

[2] Атман се преведува како Себство, Сопство,Self, Selbst..., ја означува вечната и божествена душа на човекот, онаа што единствено може да го искуси постоењето на нешто возвишено, врвно, Апсолут, Бог. На јазикот санскрит *атман* се употребува и како лична заменка во значење "себе".

[3] авидја=незнаење (а= негација, видја=знаење)

Главната философска струја во јогиските школи претставена преку Патанџали, Шанкара и Шивананда[4] смета дека материјата се 'вовлекува' во човекот преку неговото физичко тело, односно преку сетилата, енергијата, умот, интелектот, сеќавањето и егото. Наспроти директната, природна, вродена, интуитивна врска меѓу човекот и Себството, односно идеалот, се воспоставуваат односи со посредство на сетилата, интелектот, разумот, егото.

Прашањето зошто во космички рамки мо̀рало да се случи таква хаварија, односно контаминација на вистинската природа на човекот останува неодговорено во јогиските текстови. Јогините секогаш се извлекуваат со одговорот дека секоја појава и секој настан, како и секој човек, имаат одредена улога или мисија, дека само треба да се научи да се биде совршен играч, да се сведочи, да се разликува вистината од невистината, да не се смета илузијата за реалност и краткотрајното за вечно. А откако ќе дојде до тоа сознание, единствена цел на човекот е да ја одржува рамнотежата помеѓу Себството и материјата, бидејќи само така ќе може да дојде до совршенството на кое отсекогаш му припаѓал.

Не сум сосема сигурна дека таквото објаснување има некаква актуелна вредност од историско-социолошки аспект (а тој е понекогаш клучен за објаснување на философските ставови), но токму така Патанџали, на пример, го објаснува причинско-последичниот однос меѓу човекот и материјата, според кој, материјата учествува во универзумот само заради "искуството на човекот и заради неговото ослободување". (Јога Сутра, II, 21)

Италијанскиот санскритолог и професор по индиски и далекуисточни религии и философии Џузепе Тучи[5], обидувајќи се да го објасни процесот на заборавање на Себството, вели дека тоа се случува поради "привлечноста што се јавува кога душата ќе се доближи до *пракрити* (природата м.з.), поради што душата замислува дека е пренесена во еволуцијата на природата, замислува дека е одговорна за некој чин на природата во кој всушност и не учествува. Во тоа лажно замислување е причината на врската меѓу природата и душата, која ќе ја прекине свесноста за суштествената различност на тие две супстанции. Според тоа, душите, кои по природа се слободни и чисти, мора преку животно искуство да се здобијат со конечно ослободување, кое не е подложно на привлекувањето на природата. Природата и човекот се здружуваат преку психата, која, бидејќи се развила од природата, не е интелигентна, но изгледа таква затоа што светлината на човекот се одразува врз неа. Поради тоа настанатата

[4] Патанџали, живеел во 2 век пр. н. е., се смета за татко на јогата поради неговото мошне влијателно дело "Јога сутра"; Шанкара, според разни научници живеел или околу 6 или околу 9 век н. е., познат е по учењето за недуалност, адваитизам, основал четири манастири во Индија, пишувал коментари на Упанишадите, на Бхагадавд Гита и на Веданта-сутрите; Шивананда (1887-1963), по професија бил лекар, по неколку години лекарска практика, целосно му се посветил на јогискиот живот. Световното име му било Купусвами. Напишал повеќе од 300 книги за јогата, го основал Здружнието за божествен живот, издавал списанија, се истакнал со голема несебичност во односот кон луѓето, многумина го сметаат за светец. Неговите многубројни ученици се заслужни за ширење на јогата низ светот, а зачетник е и на модерното научно изучување на јогата во светски рамки.

[5] Тучи (1894-1984) предавал на Универзитетот во Рим, а на универзитетите во Калкута и во Бенгал, Индија, предавал кинески и тибетски јазик.

измама, неактивното 'јас', лишено од емпириска свесност, изгледа свесно и активно, а психата се замислува дека е интелигентна. Резултатот е емпириско 'јас' (*џива*), односно човек омеѓен со психа и заробен во тело, додека 'јас' се сели во зависност од посеаната и ожнеаната *карма* (причинско-последична врска м.з.) во циклус од раѓања и умирања, на тој начин проектирајќи лажна активност на душата што таа не ја поседува, туку ја трпи"[6].

За разлика од традиционалните европски религиски кодови на кои сме навикнати, јогата инсистира, пред се, на метафизичкото диференцирање, односно на разединување на човекот од Себството, односно од Апсолутот, за да се отфрли лажната претстава за идеалот, за да се разграничат лажното од вистинското, реалното од илузорното и краткотрајното од вечното. Овој процес се нарекува разединување (*вијога*), кое е во функција на соединувањето или единството (*јога*).

Сознавајќи ја сензитивната дијалектика на тој процес (што, пак, е неможно без нужната дистанца, без 'сведочењето', без откривањето на можностите и на слабостите на човековиот ум), јогинот ги осознава Себството, релациите со Апсолутот, а истовремено и илузијата и незнаењето како пречки на патот до совршенството.

За овие аспекти на духовниот живот на човекот прв пат зборуваат Ведите. Во поразвиена форма овие прашања ги третираат Упанишадите[7], како и некои други подоцнежни традиционални текстови "Јога Сутрите" на Патанџали, "Хатха јога прадипика" ("Светилка на строгата јога") од јогинот Сватмарама, "Гхеранда самхита" од мудрецот Гхеранд, "Горакша самхита" од јогинот Горакнат (за последниве три се смета дека датираат од 6 до 15 век н. е.) и други текстови, врз кои се заснова целата јогиска философија што се пренесува и учи и денес.

---

[6] Dzuzepe Tuci: *Istorija indijske filozofije*, Nolit, Beograd, 1982, str. 96-97.

[7] Упанишади, од *упа ни сад*=да се седи блиску (до учителот); први индиски спекулативни текстови во кои главно се пренесени учењата што учителите (гуруата) им ги пренесувале на своите ученици. Има разни теории за датумите на нивното потекло - од 1000 до 300 г. пр. н. е. За најпознати се сметаат тринаесетина, а, според некои автори, ги има повеќе од 1.000.

2. Во потрага по вистинскиот идентитет

Објаснувањето на јогиската дијалектика почнува со обидот да се разбере наметнатиот дуализам во животот на човекот, неговото постоење на две нивоа, материјално и духовно. Во категоријалниот апарат со кој оперираат јогините, зборуваме за суштествување на ниво на Себство или Атман и на Јаство или *Ахамкара*[8]. Искуствата на обичните луѓе главно се поврзани со доживувањата на Јаството и не го одразуваат идентитетот со Себството, кој претставува состојба на целосно ослободување од материјалните ограничувања.

Себството е духовниот аспект на човекот, наспроти Јаството, кое потекнува од материјата. А*тманот* или духовниот принцип во човекот никогаш не станува носител на индивидуалната свесност, никогаш не станува "Јас", туку останува "Се"[9]. Тоа е единствена трајна и неменлива состојба на човекот и конечен одговор на вечното прашање "Кој сум јас?".

Себството е суштината на човекот, негова реалност, која, како што веќе утврдивме, паднала во просторно-временска ограниченост и почнала да се идентификува со претставите на Јаството. Во тој случај човекот го губи свесниот контакт со своето Себство и се чувствува препуштен на милост и немилост на материјалните игри во кои главна улога има Јаството. Но, што е Јаството?

Додека Себството го означува метафизичкото, духовно постоење на човекот, Јаството е неговото емпириско постоење. Јаството во психолошка смисла го претставува егото. Тоа е свесност за постоењето на "Јас" како единка што се разликува себе од другите единки, средиште на менталните, емотивните, психичките и физичките функции на личноста. Јаството и дава на индивидуата чувство на издвоеност од универзалното.

Свами Чидананда[10] вели дека постојат два волшебни збора што носат врзаност - "Јас" и "Мое" и два што носат ослободување - "не-јас" и "не-мое". Јаството ќе го снема само кога индивидуата ќе стане безлична, имперсонална, кога ќе стане ´сведок´ (*сакши*). Шивананда вели дека иако првата мисла што се јавила во умот е "Јас", последната мисла што ќе се јави во умот, пред тој да се апсорбира во *Брахман* ќе биде "произведена од чувството дека си Бесконечност"[11].

Поради идентификација со Јаството се таложи индивидуалната *карма*. Но, отсуството на Јаството не значи гаснење или исчезнување на човекот, ниту негова негација, туку трансформација и возвишување на неговата свесност.

Човекот треба да се стреми повторно да го осознае своето Себство и откако ќе се случи тоа, да продолжи да живее и да дејствува со свесност за Себството и за материјалната опкруженост. Оној што ја заборавил својата вистинска природа и како резултат на тоа почнал да

---

[8] *ахамкара, ахам* (санск.), прво лице еднина за лична заменка, *кара* од коренот *кри* = да се прави, да се дејствува. Значи "јас" како емпириска индивидуа.
[9] Cedomil Veljacic: *Filozofija istocnih naroda* (FIN), I del, Matica Hrvatska, Zagreb, 1958, str.74.
[10] Свами Чидананда (1916-) ученик на свами Шивананда. По смртта на Шивананда бил претседател на Здружението за божествен живот, подучувал во Јужна Африка, Индија, Малезија.
[11] Sivananda: Mind - ..., p. 100.

се поистоветува со лажното Јаство, еднаш мора да ја прекине таа парада. Потрагата обично почнува кога човекот ќе се засити од страдањата и кога ќе сфати каква е нивната природа. Така во обидот да се најде себеси човекот ќе мора да отстранува дел по дел од своето незнаење, да отфрла дел по дел од својата илузија. А сето тоа не ќе може да го направи ако претходно добро не се подготви да биде ´сведок´ на самиот себе и на се што му се случува. Само од позицијата на ´сведок´ човекот ќе биде во состојба да сфати дека неговото вистинско битие не е во појавното, туку дека е скриено и чека да биде сознаено, оти не може да се развие или да се создаде. Себството е состојба што може само да се биде. Оттука сознавањето во јогата е еднакво на бидување.

Но, прашањата што се поставуваат во врска со Себството и неговото откривање и доживување се сосема практични. Како човекот, кој во себе ја поседува таа вонвременска, вонпросторна и беспричинска состојба, не е свесен за неа и не може да ужива во нејзината совршеност? Како да се направи разлика меѓу она што не е Себство (*Анатман)* и она што е Себство (*Атман*)? Зошто човекот би верувал дека Себството е неговото вистинско "Јас", а не она што го доживува во својот ум? Дали може Себството да се види, да се почувствува, како што може да се "види" умот? Зошто умот, кој е неизбежен дел од човекот, го искушува Себството и ја растргнува индивидуата? И на крајот, како човекот да ја сознае ограничената природа на умот и да сфати дека неговиот вистински идентитет е со Себството, а не со материјалниот ум, односно со Јаството?

На овие неколку навидум едноставни прашања јогините се обидуваат да одговорат со векови. Во Упанишадата Брихадаранјака, на пример, прв пат се истакнува дека "Тоа Себство, не е тоа, не е ова (*нети*, *нети)*". Од таа едноставна изрека подоцна индискиот јогин Рамана Махариши[12] ќе развие специфична медитативна техника за самосознавање.

Јогините често цитираат и делови од спевот Бхагавад Гита, кој за разлика од Упанишадите, кои се пренесувале од учител на ученик по устен пат, им бил достапен на жените, децата и на другите што не се определиле да го посветат својот живот на философијата, која се практикувала во духовните собиралишта *ашрами*[13]. Тоа најверојатно се

---

[12] Рамана Махариши (1879-1950) на 13 години се посветил на внатрешно просветлување, а 15 години поминал медитирајќи на планините Аруначала во Тамилнаду, Индија. Важи за еден од најголемите преданици на безобличниот Брахман. Си поставил цел да одговори на прашањето "Кој сум јас?", одговарајќи "Не тоа, не ова" на сите материјални идентификации што му ги сервирал умот и така отфрлајќи ги како можни и конечни одговори.

[13] ашрама=буквално: напорна работа; духовни уточишта каде што живеат јогиските учители и каде што се практикува и подучува јогата. Имаат посебен режим на живот, слично како во христијанските манастири, на пример, се станува рано (во 4 часот или и порано), се практикува индивидуалната јогиска програма, секој е задолжен за одржување или чистење на одреден дел од објектот или за готвење за сите. Претпладне или попладне, учителот, кој е управител со ашрамот, одржува групни предавања (познати како *сатсанг* = средба со вистината), а навечер обично исто така групно се пеат мантри, киртани, духовни песни. Се легнува рано (обично во 9 часот) во согласност со режимот што го утврдува учителот. Обичните луѓе доаѓаат во ашрам за да присуствуваат на *сатсанг* или за да поминат извесно време покрај својот духовен учител и да ја практикуваат својата програма.

случувало со цел да го претворат упанишадскиот став дека Себството е вечна и неменлива природа на човекот, во општонародно убедување. Така, според Гита, Себството или вистинската душа на човекот

> "Нит´ се раѓа, нит´ умира некогаш;
> нит´ настанала, ниту ќе престане да трае.
> Несторена, вечна, постојана, исконска,
> Не пропаѓа кога телото ќе се уништи. (II, 20)[14]

Јогините веруваат дека, бидејќи вистинската природа на човекот е нематеријална, напросто е недосеглива со умот, поради неговата материјална ограниченост. Дури откако човекот ќе ја сознае ограничената природа на својот ум, може да направи разлика меѓу вистинското и лажното "Јас", меѓу интелектот и душата, меѓу Јаството и Себството. Дилемите во умот се расчистуваат со ´правилно размислување´, со препознавање на сите разлики, илузии и искушенија, со медитација и со заземање внатрешен став ´сведок´. Но, сознавањето на Себството не е интелектуална операција на човековиот ум, туку потфат на интуицијата, откровение.

Најпознатиот средновековен индиски философ Шанкара сметал дека Себството "не е способно да се докаже, ниту, пак, му треба доказ за самопотврдување".[15] Себството само по себе не е предмет на перцепција[16] и не може да се "извади од себе и да се погледне како објект, зашто тоа е човекот и не може да го одвои од себе", вели свами Вивекананда[17].

За Себството обично се вели дека е тивок ´сведок´, *сакшин,* набљудувач. Себството е сведок, набљудувач, очевидец (*дршта*) на трите ментални состојби - будна, спиење и длабок сон. Процесот на ´сведочење´ "не ја загрозува слободата на Себството. Автономното

Денес најпознати и најпосетени ашрами во Индија се: Шивананда ашрам (од 1932година) на брегот на реката Ганга, близу Ришикеш во Утаранчал; ашрамот на Мајка Тереза во Калкута; Ауровил во Пондичери, Тамил Наду, каде што се пренесува учењето на Шри Ауробиндо; на Рамакришна во Белур, Западен Бенгал; како и ашрамот на контроверзниот учител Ошо Раџниш во Пуна и тн.
Ашрами денес има и се градат низ целиот свет. Еден од најпознатите современи ашрами во САД е тој во Крипалу, Масачусетс (наречен е Центар за јога и здравје), каде што годишно доаѓаат до 20.000 практиканти на јогата. Го основал индискиот јогин Амрит Десаи и го именувал во чест на својот учител свами Крипалвананда. Официјално е отворен на 1.12.1983 година.

[14] Цитирано според преводот на Рада Ивековиќ во: *Poceci indijske misli*, Nolit, Beograd, 1991. (препев мој)

[15] цитирано според Sarvepali Radhakrishnan: *Eastern religions and Western Thought*, Oxford University press, 1969, p. 26.

[16] Sivananda Swami: *The Bhagavad Gita*, The Divine Life Society, Himalayas, India, 1989, p.57.

[17] Вивекананда (1863-1902) прв ја донел јогата на Запад. Во 1893 година учествувал на Парламентот на религиите во Чикаго, САД, каде што на публиката и оставил силен впечаток. Оттогаш стекнал светска слава, патувал и предавал низ САД и низ Европа. Ученик е на познатиот индиски јогин свами Рамакришна (1836-1886) и основач на мисијата "Рамакришна", која го ширела учењето на овој учител. Инсистирал да ја запознае европската философија од германски, а не од англиски извори. Влијанието на Хегел, според Вељачиќ, е очигледно во неколку списи на Вивекананда.

Себство не треба да ја надмине својата функција на сведок".[18] Поистоветувањето на Себството со 'сведокот' прв пат се среќава во Упанишадите, во кои јогата ја наоѓа својата философска поткрепа.

Одговарајќи на прашањето "Што е Себството?", тие велат: "Себството е 'сведок' на умот. Тоа е неупадлив 'сведок' над сите наши разни состојби на умот, наше вистинско, трајно Себство, за разлика од разните состојби на самиот ум со кои повеќето од нас се идентификуваат. Себството е единствена реалност, но бидејќи тежнееме да се идентификуваме со умот и со привременото тело, губиме увид во нашата вечна природа како чиста Свесност. Тоа е секогаш таму, но над нашите умови. Постои неменлива Свесност, која не е вмешана во активностите на тие состојби, но која ги сведочи, и која е вистинското 'ти', вистинското Себство, независно од умот и од телото. Тоа е нашиот вистински идентитет"[19].

Понатаму се објаснува Себството е "онаа состојба на човекот во која тој е слободен од копнеж, слободен од зло и слободен од страв. Како што човекот во прегратките на љубената не знае што е надвор, а што внатре, така и човекот што ќе се вљуби во *Атман*от не знае што е надвор, а што внатре. Тоа е онаа негова состојба во која сите желби се достигнати, во која *Атман*от е негова љубов, во која е без копнеж и слободен од болка"[20].

Сите овие тврдења, значи, ја оправдуваат тезата дека таа состојба на интуитивна и духовна дистанца од материјалните ограничувања доведува до поистоветување со Себството и од една обична медитативна техника прераснува во философски став, кој ја оправдува и ја осмислува. Исходот е сознанието дека Себството всушност е тоа - да се биде 'сведок', да се прифати предизвикот на духовната контемплација наспроти несовршеностите на човековиот ум омеѓен со материјални ограничувања, да се почувствува дијалектиката на односот меѓу идеалот и неговиот материјален носител и да се дојде до спиритуалната катарза, откровение, самореализација.

---

[18] Kalidas Bhattacharyya: "*The Status of the Individual in Indian Methaphysics*" in:*The Indian Mind*, edited by Charles A. Moore, Univeristy of Hawaii, Honolulu, 1967, p. 305.
[19] Abhayananda Swami: *The Wisdom of Vedanta*, Atma books, Washington, 1994, p.13.
[20] Брихадаранјака Упанишад IV, 3, 21.(превод мој)

3. Од Себството до Апсолутот

Совршеното Себство се споредува и се идентификува само со Апсолутот, *Брахман*[21]. Кога човекот ќе ја надмине идентификацијата со Јаството и ќе се дистанцира од него, се идентификува со Себството. Но, јогата не запира тука. Таа вели дека Себството може и треба да се поистовети со Апсолутот, зашто меѓу нив нема суштествена разлика. Разликата е само во нивната манифестација. Себството е привремено разделено од Апсолутот во состојба на *вијога* и треба да се спои со него и да создаде единство, *јога*, да го досегне нивото на свесноста. Достигнувањето на Себството во јогата истовремено значи и достигнување на Апсолутот. Но, само "Јас" пречистено од психоменталните искуства може да се идентификува со *Брахман*.

За разлика од повеќето традиционални религиски искуства што се меинстрим на европската и светската цивилизација, во кои се верува дека тежнението да се досегне идеалот, а не самото досегнување, е смислата на човековата духовна практика, јогините сметаат дека идеалот, односно Апсолутот, односно Бог е досеглив во рамките на животот, а животот со таква свесност е незаменливо, врвно искуство. Животот со свесност за Себството и со спојувањето со Апсолутот е поентата на идеалниот живот кон кој се стреми јогата. Се што индивидуата прави во својот живот е со цел да го достигне совршенството, Себството, Апсолутот. Односот Себство-Апсолут за јогата е недуалистичен. А*тман* или *Брахман* се сметаат за единствена реалност, а се друго во однос на нив е нереално. Во овие јогиски тези се гледа нејзината недуална, адваитистичка природа, наследена од Упанишадите.

Концепцијата на Апсолутот во јогата е повеќе спекулативна отколку религиозна. Иако тој теориски може да се нарече и Бог, повеќе се доживува како Идеал кон кој стремиме, како Совршенство што не инспирира, како Моќ што не мами, како Знаење што интуитивно чувствуваме дека го поседуваме и како Свесност што ни е вродена, а сме ја оттурнале од себе и сме ја заборавиле.

Но, иако често го споменува Бог, јогата никогаш не инсистира на тоа дека религиозните чувства се задолжителни за да се досегнат Совршенството и Идеалот. Религиозните чувства не се пресудни за метафизички достигнувања. Пресудни се свесноста и упорниот труд. Јогата повеќе сака да зборува за можноста секој сам да ја креира својата судбина, да се потпре единствено на сопствените способности и така да постигне самореализација, отколку за можноста човекот да се потпре на својата вера и да ја чека милоста од небото. Но, како интегрален систем, јогата не го занемарува фактот дека луѓето сакаат да веруваат во нешто повозвишено и помоќно од нив, па така во една своја гранка позната како *бхакти јога*, која е осмислена и наменета токму за верниците, се зборува за реализација на Бог.

Достигнувањето на крајната цел се означува како самореализација, реализација на Бог, просветлување, соединување,

---

[21] *Брахман*=Апсолут. Да се прави разлика меѓу брахман=свештеник, припадник на највисоката индиска каста; брахмани=шумски текстови, кои им претходат на Упанишадите, и Брахма, првиот бог од светото хиндуско тројство, кој го создал светот.

исполнетост (за разлика од будизмот, каде што таа иста состојба се нарекува празнина, *шуња*).

Во јогиските текстови Апсолутот често се дефинира и како крајна реалност. Овој термин е мошне дискутабилен, зашто некои јогини, како свами Сатјананда Сарасвати[22], на пример, сметаат дека ја ограничува природата на Апсолутот, кој е неограничен и не може да се објасни со капацитетите на ограничениот човечки ум. Според Сатјананда, не постои конечна реалност, туку целосност.

Од друга страна, пак, австралискиот научник Ернест Вуд смета дека зборот реалност е веројатно најдобриот термин за да се означи тоа Над[23].

Како и да е, јогините се согласуваат дека на *Брахман* не може да се примени ниедна мисловна категорија и тој може само да се доживее. Тоа се објаснува со фактот дека "мислата се занимава со односи и не може да го сфати апсолутното во кое нема односи"[24].

Она што е заедничко на Себството и на Апсолутот е состојбата на ´сведочење´, која не исчезнува ни кога тие две привремено разделени манифестации ќе се спојат. Шивананда вели "Апсолутот е секогаш субјект што ´сведочи´ и не може да стане објект на перцепција[25]. Само ´сведокот´ останува да ја одржува врската на самореализираниот човек со земното и со небесното.

"Искуството или ´откровението´ на *Брахман* е искуство што засекогаш го менува перцептивниот идентитет на тој што искусува. Бидејќи кога го видел *Брахман*, го видел своето вистинско, вечно Себство. Во тоа будење ја доживува својата свесност како неограничена Свесност на универзумот"[26].

Доживувањето на Себството е допир на човекот со Апсолутот. Бидејќи Себството се доживува преку интуицијата без посредство на умот, сите обиди да се дефинира Апсолутот се однапред осудени на непрецизност и нецелосност. Единствената сигурна препорака гласи: Медитирајте и уверете се!

Медитирајте и уверете се. Интуиција или логика и разум? Контемплација или интелект? Сведочење и дистанца од илузиите на материјалните ограничувања или прифаќање на искуствените и видливи сознанија за доминацијата на материјалниот аспект врз човековиот живот? Наспроти огромните достигнувања на човековата материјалистичка емпирија, јогините заземаат јасен и недвосмислен

---

[22] свами Сатјананда Сарасвати (1923-) ученик на свами Шивананда, ги основал Меѓународното здружение за јога и Бихарската школа за јога, објавил повеќе од 80 книги од областа на јогата, подучувал главно во Индија и низ Европа и Австралија повеќе од 20 години. Основал фондација за истражување во јогата и добротворна институција за развој на индиските села во 1987 година. Од 1988 година живее како парамаханса санјасин, без постојано живеалиште, ја напуштил својата претходна мисија и сите институции што ги создал им ги оставил на своите наследници.

[23] Ernest Wood (1872-1958): *Yoga*, Penguin Books, Baltimore, 1962, p. 30.

[24] Radhakrishnan Sarvepali: *Indijska filozofija*, II, Nolit, Beograd, 1965, str.126. Радакришнан (1888-1975) се школувал во Индија, предавал во САД и во Британија, најзначајни се неговите предавања за источни религии на Универзитетот во Оксфорд. Бил амбасадор на Индија во Москва, потоа станал потпретседател, а во 1963 година и претседател на Република Индија. Во негова чест 5 септември во Индија се слави како Ден на учителите.

[25] Sivananda Swami: *Bliss Divine*, The Divine Life Society, Himalayas, India, 1997, p. 40.

[26] Abhayananda Swami: cit. delo, p. 8.

став во полза на моќта на контемплацијата. Имајќи го предвид историскиот факт дека во својот живот во една сиромашна Индија тие и немаат видено преголемо фајде од материјалните достигнувања на човекот, тој нивен став може да најде дури и етичко оправдување, повеќе од философско објаснување. Но, и тоа не е тема на оваа дебата. Тука е доволно да го регистрираме фактот дека човекот е одвоен од своето Себство и дека пречката да му се врати на својот извор, на Апсолутот, потекнува од илузијата, која непрекинато го заведува во материјални поистоветувања.

4. Илузијата наспроти реалноста

Илузијата, *маја*, според јогините, е причината за фаталното ´вовлекување´ на душата во материјата и за трагичното и болно заборавање на Себството. Илузијата е творец на дуалноста, заблудата, неверувањето, на сомнежот. Илузијата не е реална, таа е создадена да му го отежне на човекот патот до Себството. Но, кој ја создал илузијата? Некои јогини го поврзуваат нејзиното потекло со Бог, а други сметаат дека таа потекнува од Бесконечното Битие, но не е Бесконечно Битие[27]. Зошто е важно да се зборува за илузијата?

Јогините велат дека таа е одраз на човековата замислена природа, на неговата заборавеност и отуѓеност. Илузија е сето она минливо и менливо што го опкружува човекот, а тој поради заблуда го доживува како трајно и вистинско. Под влијание на илузијата, човекот се отуѓува од Себството, се оддалечува од вистинската претстава за себе.

Отуѓувањето се случува меѓу апсолутната духовна реалност на човекот и недуховниот, материјален свет. "Целиот напор во јогата е да се надмине алиенацијата на духот од самиот себе и да се реконституира во неговиот правилен идентитет"[28].

Единствено поставувајќи се како ´сведок´, човекот може да го осознае тоа разединување и отуѓување.

Илузијата, всушност, е термин што ја означува тенденцијата на човекот да се идентификува себеси со Јаството. СвамиНиранџананда, наследник на Сатјананда во Бихарската школа за јога, вели дека постојат две доживувања на животот: "Едното е поврзано со појавноста, другото со реалноста. Ние сме повеќе свесни за појавноста, а помалку за реалноста. Нашата визија треба да се смени. Мора да станеме посвесни за реалноста, а помалку свесни за појавноста".[29]

Со ´сведочењето´ се означуваат границите на илузорното, се поттикнува свеста за реалното и се обесхрабруваат заблудата и лажните претстави на умот. Од илузијата треба да избегаме, зашто таа "не држи за врат и прави да обезбедуваме физичко или телесно задоволство како највисока цел", вели Радакришнан[30].

Илузијата може да исчезне во реализациите на еден човек, но во светски рамки таа секогаш ќе постои за да го поматува патот на другите што трагаат по вистината. Иако е вечно присутна, таа не трае вечно. Таа е постојана придружничка на патот до вистината. Штом се надмине илузијата, просторот, времето и причината не исчезнуваат, светот не се менува, туку само човекот го менува својот поглед кон светот. "Илузијата се смета за манифестна моќ на Бог, на неговата моќ за световна проекција. Таа моќ е инхерентна и ковечна со Бог - без

---

[27] Swami Adbhutananda: "*Brahman and Maya*" in: Isherwood Christopher: *Vedanta for the Western World*, The Viking Press, New York, 1962, p.160.

[28] Thomas Berry: cit. delo, p. 84.

[29] Niranjanananda Paramahamsa: *Dharana Drashan*, Sri Panchdashnam Paramahamsa Alakh Bara, Deoghar, Bihar, India, 1993, p.14.Ниранџананда (1960) од својата четиригодишна возраст и се придружил на Бихарската школа за јога, на 10 години е иницирран во санјасин, а во 1993 е избран за наследник на спомнатата школа, која во 1964 година ја основал неговиот учител свами Сатјананда Сарасвати.

[30] Radhakrishnan: *Eastern...,* p. 47.

разлика дали има креација или не. Но, илузијата е истовремено (вечна) причина и (привремена) последица"[31].

Се чини дека наједноставно ја објаснил Сатјананда кога ја споредил појавноста со сонот. Во сонот е реален сонувачот, но сонот не е реален. Исто така, појавноста е нереална, а реално е Себството.

Теоријата за илузијата ја поткрепува тезата дека човекот паднал од своето автентично битие и се загубил во светот на емпириските објекти и световните желби. Ослободувањето од илузијата значи прекинување на ´врзаноста´ со нереалните вредности што доминираат во светот и отворање кон вистинските вредности и кон реалноста. Но, илузијата и последиците од неа не ќе може да се сознаат и да се отстранат ако не се сознаат умот и тајните шеми на неговото функционирање.

[31] Abhayananda swami: cit.delo, p.11.

5. Клучот е во негација на умот

Умот е креатор на заблудите на човекот за самиот себе, но и неизбежен елемент во отстранувањето на незнаењето и на погрешните идентификации. Затоа јогините најчесто велат дека се е во умот, се почнува, се одвива и завршува во полето на умот. Поради тоа во јогиската литература значајно место им е посветено на природата, содржината, навиките и на тенденциите на умот, зашто неговото проучување и пречистување се сметаат за прв чекор во враќањето кон Себството.

Јогините велат дека Себството не може да предизвика врзаност, ниту, пак, телото може да предизвика врзаност, бидејќи е инертно. Тоа значи дека проблемот на врзаноста и ослободувањето е некаде меѓу, но ниту во телото ниту во Себството. Тоа е во умот, умот е причина за врзаноста на човекот.

Иако проучувањето на умот спаѓа во психолошкиот аспект на човекот, јогините сметаат дека трансформацијата на умот, односно на психата, е битен предуслов за да се добие правилно сознание за себе. Умот е ´нечист´ поради неговата материјална природа. А неговото проучување е битно заради достигнување на човековата спиритуална природа.

"Улогата на умот е да помогне да се сфати лажноста на рационалното. Емпирискиот свет постои, и тој е стварност, но таа стварност нема душа, не е битисување."[32]

Целта на истражувањето на умот со ´сведочење´ е негација на умот со умот, но не во смисла дека умот не постои, туку дека не е она што мисли или со силата на илузијата и незнаењето е убеден дека е.

Анихилацијата на умот (*манонаса*) е уништување на нижата природа на желбениот ум, уништување на сите латентни тенденции со цел умот да остане без семе за какви било идни инкарнации. Умот треба да се запознае за да се надмине, а "не за да се контролира".[33] А кога ќе се надмине умот, ќе исчезнат и времето, просторот и причинитоста, зашто, тие се негова творба[34].

Содржината на умот е претставена преку мисли, чувства, искуства, сеќавања, врзаност за објекти. Тоа е одраз на неговата идентификација со материјата. ´Чистењето´ на умот, всушност, значи негово ´празнење´ и ´одврзување´ од материјалните идентификации. Но, тој процес не може да се одвива ако човекот не е во состојба да го разграничи вистинското од лажното. Бидејќи се смета дека умот, таков каков што е, е "пречка меѓу човекот и Бог",[35] приоритетно е тој да се запознае, истражи, исчисти и совлада. Бидејќи се смета дека умот е

---

[32] Tuci: cit.delo, str. 45-46.

[33] Satyadharma Saraswati swami: *Teachings of Swami Satyananda*, vol.III, Satyananda Ashram Australia, 1982, p. 318.

[34] Шивананда во книгата "Умот, неговите мистерии и контрола" го споредил своето размислување со Кант, кој, според него, го мислел истото кога рекол "просторот, времето и причината не се објективна реалност, туку само субјективни форми на нашиот интелект и неизбежниот заклучок бил дека светот, толку колку што се протега во просторот, брза во времето воден од причинитоста и е чиста претстава за нашиот ум и ништо повеќе од тоа". Sivananda, *Bliss*..., p.103.

[35] Sivananda: *Bliss...*, p. 297.

инструмент и објект на перцепција, неговото пречистување ќе почне кога тој ќе почне да се истражува самиот себе така што ќе се дистанцира од себе. Таа критичка дистанца се постигнува со воспоставување внатрешен ментален став ´сведок´.

Индивидуата може да го достигне совршенството само со ´чист´ ум, ´празен´ ум, ум ´непоматен´ од материјата. Да се создаде таков ум е уметност, вештина, а бара и многу напор, одрекување, одврзување, жртвување и може да одземе многу инкарнации. Јогините веруваат дека секој човек ќе има онолку отелотворувања колку што се потребни за да го достигне совршенството. Индивидуата што почнала да ја развива својата свесност преку медитација, кога и да е, ќе стаса назад до совршенството, онаму каде што секогаш припаѓала. Затоа умот, како ограничена целина, подложна на позитивни и негативни влијанија, мора постепено да се подготви да прими повисока свесност.

Се вели дека постојат понизок и повисок дел на умот. Вишиот ум, свесноста, го проучува нижиот ум, кој е воден од егото. Нижиот ум е збир на впечатоци (*самскари*[36]) што човекот ги добива постојано преку своите сетила и желби (*васани*). Секоја индивидуа располага со одредено количество впечатоци и желби, кои ја одредуваат неговата *карма*.

Природата на умот постојано да се свртува кон надворешните перцепции се објаснува поради дејството на квалитетот страст[37], *раџас*, чија основна тенденција е да не му дава мир на умот, постојано да го менува центарот на неговото внимание.

Колку и да изгледа сложено, јогините велат дека умот сепак дејствува според одредени индивидуални и општи шеми, кои може да се откријат и да се сменат. На тоа се обидува да не научи оваа древна индиска философија, а се чини дека тој трансформациски мотив "пали" и денес е и главен мотив на актуелните, особено западни практиканти на јогата. Значи, да го смениме она што можеме да го смениме, да осознаеме што може повеќе за себе, за другите и за светот, како и да го прифатиме секое сознание за нас што не ни се допаѓа и да ги усовршиме сите наши квалитети. Има еден начин да се постигнат сите тие цели, а тоа е скапоценото деноноќно набљудување на умот.

Оттука произлегува логичното и аргументирано објаснување дека ´сведочењето´ е нужно за да помогне во менувањето на умствените содржини, во трансформација на свесноста или во негирањето на постојниот ум со цел да се создаде или разбуди ´нов ум´ со повисока свесност, со спиритуални тенденции и со несебични мотиви за живот.

Ако умот се здружи со ´сведокот´, тоа практично ќе значи дека тој веќе нема да биде жртва на "случајно мислење"[38], што значи дека нема да биде воден од мислите, туку ќе воспостави и развие "култура на мислите", односно ќе мисли тоа што треба и онака како што треба, без да го заблудува суетата. Така постапувајќи, оној што ќе мисли, ќе знае дека е различен од мислата и дека не смее да се поистоветува со неа, туку може само да го следи нејзиниот век на живот. (Затоа и се вели

---

[36] *Самскари*те се латентни ментални впечатоци, заспани или минати впечатоци, семе на свесноста.
[37] Според спевот Бхагавад Гита, во светот постојат три квалитети (гуна): чистота (*сатва*), страст (*раџас*) и инерција (*тамас*), кои го движат, забрзуваат или забавуваат.
[38] Sivananda swami: *Moc misli*, Goragraf, Beograd, 1992, str. 62-63.

дека умот е присутен само кога е присутна мислата, кога нема мислење, нема ум; умот е мисла.)

Кога умот ќе се испразни од сите непотребни содржини индивидуата ќе ја доживее блажената празнина, која е доказ дека во умот веќе нема врзаност за објектите на перцепција, ниту за менталните креации. Дури тогаш, велат јогините, почнува вистинското знаење што се добива само преку интуицијата.

6. Враќање кон совршенството

Кога зборуваме за развивањето на свесноста, среќаваме уште една оригинална и изворно јогиска мисла. Имено, јогата кога зборува за развивање на свесноста, вели дека тоа е патување назад, назад кон Себството. И ова внатрешно патување го нарекува инволуција.

На човек од западната хемисфера, навикнат да слуша и да размислува само за еволуција, отпрво ќе му биде тешко да ја разбере оваа јогиска варијанта. Затоа ќе се потрудиме да објасниме што точно се подразбира под инволуција и што се постигнува со неа.

Философите на јогата го објаснуваат овој процес како спротивен од еволуцијата, како враќање назад, но не во смисла на назадување, туку во смисла на враќање назад кон сопствената совршеност, која човекот од искона ја поседувал, но ја заборавил. А тоа враќање назад се одвива преку едно долго и напорно внатрешно патување со свесноста, која на тој пат ќе претрпи многу трансформации и од затекнатото моментално ниво ќе се прошири и рашири на највисоко ниво на свесност.

Водичот на тоа внатрешно патување е ´сведокот´. Негова задача е да го поведе човекот од моментната ментална состојба до состојба во која ќе ја доживее врвната свесност. На тој пат се очекува ´сведокот´ да ги практикува ´одврзувањето´ и ´одрекувањето´, зашто внатрешното патување ја ´одврзува´ свесноста од надворешните објекти.

За жал, ни овој значаен сегмент од севкупниот јогиски поглед на светот, инволуцијата, го нема добиено заслуженото место во светската философија, ниту во јогиската литература.[39]

Според Ајенгар, тезата на инволуцијата е дека преку следење, страдањето треба да се врати назад до својот извор. "Таткото на суптилните страдања е умот, чии движења треба да бидат насочени кон гледачот преку јогискиот процес на инволуција (*прати прасава*). Еволутивната практика е марш што оди напред кон откривање на Себството, вклучувајќи ги *јама*, *нијама*, *асана*, *пранајама*, а инволутивниот пат на одрекување ги вклучува *пратјахара*, *дхарана*, *дхјана* и *самадхи*"[40].

Ова не значи дека тој го негира еволутивниот процес, туку вели дека човековата еволуција се случува кога тој практикува физички и телесни вежби, вежби за дишење, кога се грижи за физичката и моралната хигиена. А човекот инволутивно напредува кога се свртува кон внатре, кога практикува ментални вежби, како што се повлекување на сетилата, концентрација, медитација и просветлување, односно кога ја проширува својата свесност.

---

[39] Досега ми е познато дека само двајца јогини, Сатјананда и Ајенгар, проговориле нешто за инволуцијата. Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar (1918-) е неверојатен демонстратор на јогиските положби на телото, мајстор на хатха јога, а новинарите од BBC го нарекле "Микеланџело на јогата". Учител по хатха јога, чие учење денес е доминантно и најраспространето во САД.

[40] B.K.S.Iyengar: cit. delo: p. 111.Наброените термини ја означуваат осумчлената јога на Патанџали, а се однесуваат на етичкото поведение, на телесните вежби, вежбите за дишење, повлекување на сетилата, концентрација, медитација и контемплација.

"Кореспондирајќи со доктрината на еволуцијата, системите *санкхја* и *Веданта* имаат доктрина на инволуција. Според *санкхја*, грубата материја се повлекува таму од каде што дошла, односно во почетната материја, *пракрити*, а според *Веданта*, таа се повлекува во Апсолутниот Дух. Движењата нагоре и надолу прават кружен процес. Слегувањето е над човековите способности, но кога тој е создаден, кревањето зависи само од него, од неговите желба и напор за самореализација. Еволуцијата, според науката, е објективна еволуција, врз која човекот нема контрола. Кога човекот е создаден, понатамошниот процес на внатрешната реализација зависи од неговите напори и припаѓа на сферата на религијата или духовниот развој. Така, она што науката го нарекува еволуција е само дел од инволуцијата, која во нејзината целовитост е една половина од кружниот процес во Апсолутниот Дух".[41]

Сатјананда смета дека ни практиката на повлекување од светот на објектите (*пратјахара*) не е еволуција, туку инволуција. "Нашата душа не еволуира од примитивна во совршена форма, таа е секогаш иста. Не се менува. Единствената разлика е во тоа што нашето пониско себе или индивидуализираното себе станува свесно за својата божествена форма, полека, чекор по чекор".[42]

Сите овие исцрпни објаснувања на јогиските термини, техники, искуства, (а со цел да биде појасна поентата за воспоставување на ´сведокот´) требаше да бидат извесен вовед во една поинаква шема на гледање и доживување на нештата, вовед во оригиналниот јогиски поглед на светот, во кој единствена реалност е свесноста, особено свесноста за Себе како единка што има моќ да се крене над секојдневните искушенија, да се увери дека е нешто повеќе од материја, но истовремено и да се помири со фактот дека нејзиниот материјален дел е краткотраен и минлив. А сиве овие сознанија да ги добие единствено преку постојано самонабљудување и самодистанцирање со цел животот да не и биде товар, туку уживање, со цел да живее поквалитетен живот без да робува на сопствените и на туѓите материјални ограничувања.

Резимирајќи го досега напишаното, може да кажеме дека ако индивидуата сака да ја развие својата лична свесност, мора прво да се соочи со сопствениот ум и со моментните сознанија за себе. Умот е полето за целоживотна битка, а ´сведокот´ е водичот на тоа доживотно внатрешно патување. Постоењето на ´сведокот´ во индивидуата е единствениот доказ и патоказ дека човекот може да се поврзе со својата Височ, но и со космичката Висост. Заземањето на овој ментален став е доказ дека единката е моќна и силна наспроти величината на светот и моќта на природата.

А зошто би верувале дека само ´сведокот´ го знае вистинскиот пат? Веројатно, затоа што само тој пред нас самите ѕирнал од другата страна на реалноста и видел дека постои и нешто друго од она што ни е општо познато. Затоа што само тој, според сите дефиниции, има увид во вкупната реалност. Останува уште практично да научиме како се станува ´сведок´ и како изгледа животот на ваквиот човек.

[41] Sarvepali Radhakrishnan, P.T.Raju, edited by: *The Concept of Man*, HarperCollins Publishers, India, 1997, p. 285-286.
[42] Satyananda: *Four..,* p. 220.

ВТОР ДЕЛ

´СВЕДОЧЕЊЕТО´ ВО ПРАКТИКА

1. Станица меѓу објективното и субјективното

Рековме веќе дека поимот ´сведок´ во јогата се јавува во две значења, како трајна состојба на Себството и како внатрешен, ментален став на умот. Затоа кога се читаат јогиските текстови и воопшто индиската философска литература треба да се внимава на кој ´сведок´ всушност се мисли. Дали на оној што постои во нас како наша исконска вистинска природа или на оној што со силата на волјата треба да го развиеме во нашиот ум за да дојдеме до оној првиот. На крајот, кога состојбата на ´сведочење´ ќе стане трајна, одделните поимања на ´сведокот´ (како Себство и како ментален внатрешен став) ќе станат едно.

Овде ќе се задржиме на менталниот став ´сведок´ и на техниките што се препорачуваат за негово развивање.

´Сведокот´ во јогата се сфаќа како идеален ментален став, состојба, позиција, начин за човекот да се запознае себеси и да допре до своите неоткриени потенцијали. ´Сведокот´ (*сакшин*) е врската помеѓу она што човекот мисли дека е и она што навистина е. Тој е мост помеѓу лажната, искривената претстава на човекот за самиот себе и онаа вистинската што ја носи во Себството. Тоа е ситуација кога нештата се гледаат од гледна точка на трето невмешано лице.

Но, поентата на овој труд не е само да покаже како и зошто тој став треба да се развие, туку и како да се примени во секојдневниот живот со цел да се подобри животот и да се досегнат метафизичките квалитети на постоењето. Воведувањето на ´сведокот´ во умот како постојан стражар на дејствувањето и однесувањето на умот значи да се промени квалитетот на мислење, да се воведе култура на мислење и на живеење. Но, најважно од се е што ќе се воспостави повеќе свесност, сите постапки ќе се одвиваат пред будното око на неутралниот внатрешен водич, кој секогаш ќе ја тера индивидуата да изгради искрен однос кон себе и да има ´отворен ум´. Тоа значи дека ´сведокот´ не само што ќе и помогне на индивидуата да ги открие своите правилни, а пред се, погрешни знаења и дејствувања, туку и ќе и овозможи да се соочи со можноста да се смени, да се подобри, да сфати дека може и поинаку, подобро и посвесно да живее.

Значи ´сведочењето´ во целост е промена на начинот на живот, на мислење и на дејствување. ´Сведочењето´ е внатрешен препород, се добива ум со нов квалитет, со став кој е совршена подлога да се развие повисока свесност. Затоа и некои јогини велат оти се добива ´нов ум´. Тоа, всушност, значи дека во стариот ум се воведуваат нови квалитети. Свами Чидананда, на пример, смета дека ´сведочењето´ е процес на "депрограмирање на умот". Според него, "Новиот ум би требало да размислува спиритуално, секогаш да е свесен. Создавањето нов ум, нов поглед, нов начин на размислување, нов начин на свесност за самиот себе - тоа е метафизичката и психолошката цел на јога".[43]

´Сведокот´ дејствува како филтер и го чува здравиот разум. Сознавањето преку ´сведочењето´ е секогаш безбедно и се базира на

[43] Chidananda: cit. delo, p. 53.

интуицијата. Човекот со став ´сведок´ продолжува да го живее својот обичен живот, но со други квалитети, со ´неврзаност´ за своите мисли, чувства и дела. Тогаш тој не само што има во себе инструмент за справување со проблемите, туку и самиот станува инструмент низ кој може да се пренесе мудроста.

Внатрешниот ´сведок´ е единствениот дел од човекот што е имун на сите двојства што го растргнуваат обичниот ум. ´Сведокот´ е тој дел од човекот што е секогаш смирен, што знае дека се е минливо, дека се ќе помине и дека за се има решение, а тоа интуитивно чувство и сознание секогаш го бодри човековиот дух да истрае пред секојдневните животни предизвици. Во секојдневната практика задачата на ´сведокот´ е да ја набљудува, со што истовремено и ќе ја освести секоја мисла, искуство, промена на сите нивоа на постоењето - физичко, ментално и спиритуално[44].

Целта на ´сведокот´ е да ги надмине сите ограничувања на умот и да дојде до независниот идентитет на човекот, до Себството. Оттука ´сведочењето´ истовремено е сознавање на Себството, пречистување на умот и откривање на она што е над умот.

´Сведокот´ прв пат се спомнува во Ведите како синоним за поимот човек (*пуруша*). Додека во првата книга од големиот индиски еп "Махабхарата"[45] мудрецот Вјаса ја определува душата како ´сведок´ на секоја операција без вмешување во неа.

Според сите стари и нови дефиниции, ´сведокот´ не се врзува за објектите, ниту за субјективните чувства. Неговата улога е да ги набљудува непристрасно и субјективните искуства и објективните настани. Тој не реагира на страдањата и не се залетува по задоволства. ´Сведочењето´ ја ослабува секоја погрешна идентификација на Себството како ум и его. ´Сведокот´ нема да го расколебаат поразите, ни да го поведат успесите, тој е рамнодушен кон сите материјални идентификации и достигнувања. Но, таа рамнодушност не е во смисла на инертна незаинтересираност, туку во смисла на дистанцирање од овоземното постоење. Затоа, ваквото набљудување Шивананда го нарекол аперцепција.

Секој човек може да потврди дека ´сведочењето´ е природна состојба. Секој доживеал дека кога нешто прави или мисли во позадина на сето тоа ЗНАЕ и ЧУВСТВУВА дека има уште некој, не друг, не туѓ, туку повторно тој. Некој што е свесен за се што се случува во одредениот миг. Тој "заднински" дел од човекот е неговата свесност за неговото мислење и дејствување. "Задниноското Јас" обично се доживува како внатрешен водич или како внатрешен глас, кој секогаш искрено и отворено сугерира дека ваквото или инаквото однесување е добро или лошо, дека овој збор е подобар од некој друг, дека онаа постапка е поправилна од оваа и слично. Тој некој што реагира во задницата на умот, додека човекот мисли и дејствува, е ´сведокот´. За него индивидуата станува свесна во моментот кога ја мери етичноста

[44] Во јогата се вели дека човекот е обвиен со пет обвивки, *коши*, кои ја одразуваат неговата егзистенција на физичко, витално, ментално, интиутивно и блажено ниво. На санскрит по ред: анамаја коша, пранамаја коша, маномаја коша, вигјанамаја коша и анандамаја коша.

[45] За автор на епот "Махабхарата" се смета Вјаса. Епот имал 6 милиони стиха, но денес се сочувани само 200.000. Датира од околу 1100 година пр.н.е.

на своите постапки - ако згрешил и ако постапил правилно. "Знаев!", овој извик често пати е токму таа потврда дека зад нас или покрај нас, мислело уште некое Јас, кое всушност е гласот на ´сведокот´, кој дејствува во согласност со интуицијата. Значи, ´сведокот´ постои и дејствува паралелно со умот. Проблемот е во тоа што човекот најчесто не е свесен за овој дел од себе или можеби е свесен, но не знае што точно се случува во него и не може да го дефинира својот ментален свет, па оттука тешко се решава и да се потпре на него.

Откривајќи го ´сведокот´ во себе, човекот ќе открие сосема нов свет, кој му нуди нови квалитети на животот, а тоа е живот со повисока свесност, со повеќе радост и среќа, а со помалку врзувања, тага и зло.

Но, не треба да се заборави дека ´сведокот´ не е човековиот вистински идентитет. Тој е само гледач. А ако го нема предметот на гледање, ќе го нема ни ´сведокот´. "Гледачот е само улога, која постои додека постои објектот, но не е човековиот вистински идентитет".[46] Сатјананда нагласува дека во јогата постои четврта компонента, а тоа е гледачот (seer). "Во јогата имаме мислење, тој што мисли, мисла и гледач (seer) на сето тоа. Јогата вистински почнува кога сте способни да ја додадете оваа четврта компонента на целиот мисловен процес".[47]

Утврдивме веќе и дека ваков став не може да се развие и да постои ако не постои умот. Тој стои меѓу човековото битисување како свесност и неговото постоење со ´врзаности´. ´Сведокот´ се јавува како медијатор меѓу нереализираниот ум и повисоката свесност. Оттука може да се заклучи дека идејата да се развие ставот ´сведок´ произлегла поради копнежот на човекот да се крене над сите ефемерни постоења, како и поради сознанието дека неговата материјална природа е ограничена и поради желбата да биде бесмртен и траен. Единствено преку процесот на ´сведочење´ тој успева да го оддели духот од материјата и да биде нешто повозвишено од она што дотогаш мислел и знаел дека е.

Иако ´сведочењето´ на прв поглед изгледа пасивно, неангажирано, неактивно, јогиското сведочење´ не е такво. Тоа е активно, ангажирано, и има своја цел. ´Сведочењето´ со дејствување треба да е главната улога на човекот во светот. Но, што значи ова?

Јогискиот ´сведок´ не е само нем и пасивен набљудувач на се што се случува во умот. За да биде неговата философска и животна улога оправдана, тој добива уште една мошне важна особина - дејствувањето. Не е доволно само да се биде ´сведок´, туку е потребно тој ´сведок´ да дејствува, да биде активен. Можеби терминот "активен сведок" звучи контрадикторно, но ќе се обидам да докажам дека тоа во философијата на јогата е сосема можно и прифатливо, дури и пожелно.

Само ако ´сведокот´ се вклучи во општото дејствување, ќе се почувствува користа од него. Поинаку, тоа ќе изгледа само како бегство од реалноста. Без дејствувањето во светот, постоењето на ´сведокот´ нема да биде целосно оправдано, ниту ќе биде целосно оправдана причината за неговото воспоставување и нема да се открие неговата толку голема и значајна улога. Без да се спроведе ´сведокот´

---

[46] Crosby Simon: *Being, out of your Mind*, www.usfulweb.demon.co.uk
[47] Satyananda: *Teachings...*, p. 3.

во дело, нема да може да се оправда ни неговото постоење во философскиот речник.

Само ако ´сведокот´ продолжи да живее и да дејствува во светот, ќе се почувствуваат и ќе се видат сите квалитативни промени што настанале во индивидуалниот ум и во свесноста. Само така ´сведокот´ нема да биде уште една измама, уште една илузија и заблуда на умот. Само така ќе се докаже вистинитоста на овој внатрешен став и ќе се оправда довербата во интуицијата и во непознатото.

"Активниот сведок" ја открива длабоката источна философија (јогиска и таоистичка) на дејствување во недејствување (подетално во третиот дел), што всушност е вистинската цел на јогинот, односно човекот. ´Сведочењето´, исто како и јогата, е универзален философски став, должност на секој човек што успешно може да ја практикуваат сите без оглед на националноста, верата, убедувањето, расата, полот, возраста. Она што е важно како квалитет е искреноста, искрениот однос на човекот кон самиот себе, кон светот и поседување отворен ум.

За јогинот и за оној што го усовршил ставот ´сведок´ во себе е важно да почне да живее во една нова димензија, со поинаква, повисока свесност за секојдневните случувања, која ќе му овозможи поголеми духовни задоволства, со кои ќе прекинат причинско-последичните врски со светот и неговото физичко инкарнирање. Тоа ќе се постигне кога ´сведокот´ навистина ќе почне да ги живее своите убедувања, кога навистина ќе биде наместо да мисли дека е. Кога со најголемо внатрешно одрекување и ментална аскеза ќе научи да живее во светот на метежот.

Накусо да ги сумираме карактеристиките на ´сведокот´

1. ´Сведокот´ ги набљудува непристрасно, неутрално и објективно случувањата во умот, телото и во светот, дури и без човекот да е сосема свесен за тој внатрешен процес. ´Сведокот´ е немилосрден набљудувач и на најтешките и на најубавите мисли, чувства, сеќавања, односно ´врзаности´ на умот, тој е имунитет за минливите нешта. Го надминува чувството на индивидуалност, на Јаството.

2. ´Сведокот´ не оценува, не суди, не критикува, не одобрува, не слави, не цензурира, го прифаќа спонтаниот тек на искуствата, тој искусува еден вид "свесност без избор".[48]

3. ´Сведокот´ е единствена неменлива состојба во умот на човекот.

4. ´Сведокот´ не се создава, не еволуира, тој постои и без човековата волја, само треба да се дојде до него, да се развие свесноста за него, тој е постојан придружник на умот.

5. ´Сведокот´ е пречистувач на умот, одржувач на менталната хигиена, мерило за моралноста на човекот.

6. Свесноста дека ´сведочи´, барем во потенцијална форма, е присутна кај секој човек во секој миг.

7. ´Сведокот´ е дел од веќе разбуден ум, кој може да остане мирен и во виорот на сензации, мисли, чувства, сериозни ментални и физички болести.

---

[48] Stephen Cope, психотерапевт во Крипалу, најголемиот центар за јога во САД: *Yoga and the Quest for the True Self*, Bantam Books, New York, 2000, p. 179-180.

8. ´Сведокот´ оди секаде. Тој е надвор од времето и просторот, живее во вечното сега, но истовремено навлегува во времето и во просторот.

Во јогата е истакнато и дека ´сведокот´ треба да го развие во себе квалитетот ´неврзување´ и да прави разлика меѓу ´одврзување´, ´неврзување´ и ´одрекување´ наспроти ´врзувањето´. Од сите нив за највисок квалитет се смета ´неврзувањето´ зашто тоа е над ´врзувањето´ и над ´одврзувањето´, кои се двојство. ´Неврзувањето´ е над сите двојства, тоа не значи ни рамнодушност ни одбивање. Тоа треба да стане континуиран процес во умот. Друг збор што се користи за да се објасни ´неврзаноста´ е ´непристрасност´. ´Неврзаноста´ не е ´одрекување´. Тоа е многу подлабока состојба на умот од обичното ´одрекување´, кое се поврзува со аскезата. ´Одрекувањето´, пак, не значи отфрлање на светот. Тоа е внатрешен став со кој индивидуата живее во светот, но не е ´врзана´ за него.

Секојдневната практика во јогата е нејзин позитивен аспект, додека ´одврзувањето´ или ´одрекувањето´ се сметаат за негативен. "Одрекувањето има најголема важност во нашата филозофија. Негацијата значи афирмација на вистинското Себство. Веданта е песимистичка се додека го негира светот на сетилата, но е оптимистичка во нејзиното тврдење за вистинскиот свет", вели Вивекананда.[49]

Но, работата на ´сведокот´ не застанува откако индивидуата ќе ја развие свесноста до ниво на ´неврзување´. ´Сведокот´ треба да стане вешт во уште две дисциплини, а тоа се дискриминација (*вивека*) и бестрасност (*ваирагја*).

Дискриминацијата или увидот во разликите значи да се прави разлика меѓу доброто и лошото, како "во степенот на доброто и степенот на лошото".[50] Јогинот треба да научи да ги разликува најсуптилните нијанси во поимањето на нештата исто како што тоа го прави лебедот, кој секогаш знае да го издвои млекото од водата. Таа вештина на лебедот е многу почитувана во јогиските кругови и во оваа филозофија. Јогините дури го употребуваат и зборот "*хамса*", што на санскрит значи лебед, за да именуваат една висока титула во јогиската хиерархија. Според практичниот јогиски ред, гуруата прво на своите ученици, кога тие ќе го достигнат соодветното ниво на свесност, пожртвуваност и предаденост, им ја даваат титулата "*свами*", што значи "господар на Себе". Подоцна кога *свами* ќе се истакне во своите ментални способности да ги разликува и најмалите и најсуптилните нивоа на умот и на влијанието на материјата и егото, тој ќе биде подготвен да ја прими титулата *хамса*, лебед, а кога уште повеќе или најмногу ќе го изостри чувството за разликите и ќе развие најголема свесност, ќе го наречат *парамахамса*, најголем лебед.

Но, увидот во разликите не е доволен сам по себе. Потребен е висок степен на бестрасност кон тие увидени разлики. Затоа се бара бестрасност (*ваирагја)*. Патанџали ја дефинирал таа состојба на свесноста како "ослободување од копнежот за сетилните предмети, кои индивидуата ги искусила или слушнала за нив". (JC, I, 15)

[49] Vivekananda swami: *Vedanta, Voice of Freedom*, Vedanta Society of St. Louis, 1990, p.62.
[50] Satyananda: *Four chapters...*, p.182.

Бестрасноста е една од одликите на ´сведокот´. Без неа тешко би можело да се замисли целосното реализирање на ´сведокот´ и користа од него. Бестрасноста е вежба преку која практикантот на јогата (*садхака*) учи да биде ослободен од желбите и од страстите и да негува ´неврзување´ за нештата што го спречуваат во стремежот кон единството. Практикувањето бестрасност не значи откажување од општествените обврски и одговорности во животот. "Не значи одврзување од светот, ниту живот во осамени пештери на Хималаите; не значи да се живее само од лисја и кравја урина, ниту да се носи долга замрсена коса или да се избричи главата и да се отфрли облеката. Бестрасноста е ментално одврзување од сите врски со светот, таа е бричење на умот."[51]

Бестрасноста вклучува целибат на мислата, делото и на зборот. "Имајте крајна бестрасност внатрешно, но истовремено надворешно следете го средниот пат"[52], вели Шивананда.

[51] Sivananda: *Bliss Divine*..., p. 470.

[52] isto.p. 471.

2. Пречки во ´сведочењето´

Трансформацијата на свесноста што треба да се случи поради присуството на ´сведокот´, односно освестувањето на човекот не се случува одеднаш, туку откако ќе се совладаат многу ментални пречки и сопирачки. Познато е дека најголем непријател на човекот е незнаењето. Од него произлегуваат многу други пречки, кои ги отежнуваат освестувањето и самореализацијата на човекот. Од незнаењето потекнува и човековото страдање, но и болката, тагата, зависта, стравот..., и сите други ментални состојби што ја оддалечуваат индивидуата од нејзиниот вистински идентитет. Затоа се вели дека вистинските и сериозните пречки доаѓаат од внатре.

Само со интелигентно разбирање и увид во овие пречки вештиот практикант ќе може да се ослободи од нив и да ги победи. Јогините сметаат дека не треба да се очајува поради пречките, туку храбро да се продолжи напред.

Незнаењето е извор на безброј погрешни ставови на умот, на бесконечна низа состојби, кои ја заковуваат душата на поединецот во се подлабоки причинско-последични врски од кои таа се потешко може да се оттргне и да се ослободи.

´Сведокот´ се соочува со разни физички пречки (болест, смрт, непостојаност во практиката, премногу зборување, замор, сиромаштија, богатство...) и со разни ментални и спиритуални пречки (лутина, депресија, сомнеж, фантазирање, страв, алчност, омраза, барање сигурност, завист, предрасуди, инерција, амбиции, гордост, слава, моќ).

Незнаењето има разни форми во човековиот ум и се остварува на разни начини. Затоа јогата тврди дека е пресудно важно незнаењето да се отстрани од умот. Но, како се прави тоа и како настанало незнаењето?

Незнаењето, *авидја*[53] има истакнато место во индискиот философски вокабулар. Утврдивме веќе дека големото незнаење настанало како резултат на мешањето и ´врзувањето´ со разните облици на материјата. Може слободно да се каже дека во јогата незнаењето се сфаќа како најтрагичниот и истовремено најинспиративниот, најпоттикнувачкиот и најтворечкиот момент што се случил во човековата физичка, ментална и спиритуална егзистенција. Незнаењето, според Вељачиќ, го создало динамизмот на човековата егзистенција. Благодарение на незнаењето, вели тој, луѓето живееле "неодговорна егзистенција и не знаеле за последиците на своите чинови, односно за причинско-последичните врски".

Вељачиќ смета дека на индискиот поим "незнаење" најадекватно одговара Хајдегеровиот "заборав на битието", кој треба да се разоткрие со увидот во вистината.[54]

Незнаењето во практика е идентификација со Јаството, емпириското "Јас". Оттука произлегува погрешното сфаќање за должноста (*дхармата*) на поединецот. Погрешното сфаќање на должноста значи преземање погрешни чекори во животот, градење погрешни односи кон нештата и кон луѓето, извртување на вистината и на лагата. Сето тоа расте од коренот на незнаењето, кој длабоко се

[53] *а*=негација, *видја*=знаење.
[54] Veljacic: *Ethos spoznaje...,* str. 9.

всадил во умот и во душата на човекот. Незнаењето дејствува и функционира само во умот на човекот, зашто надвор од него тоа не постои и не може да постои.

Патанџали го дефинирал незнаењето како "Минливо, нечисто, зло и ноумен, кои погрешно се сметаат за вечно, чисто, добро и Себство". (JC II, 5)

Според "Јога сутрите", незнаењето е извор на Јаството, на привлекувањето, на одбивноста и на стравот од смртта. (JC II, 3)

Класичен пример што јогините обично го користат за да ја објаснат грешката во духовната перцепција е кога јажето во темница погрешно се перцепира како змија.

Незнаењето со сите негови облици се раѓа од квалитетот инертност, *тамас*. "Тоа предизвикува перцепција на она што е спротивно од вистината и предизвикува неперцепција или сомнеж за она што е вистина"[55].

Незнаењето се надминува со редовна и дисциплинирана духовна практика, со ´сведочење´, со самоиспитување. Надминувањето на незнаењето води кон совршенство, кон конечно ослободување од влијанието и од дејството на материјата, а тоа е можно само со целосна дистинкција меѓу телото, умот и повисоката свесност, што се постигнува со аскеза, *тапас*[56].

Аскезата се однесува на телото и на умот на човекот. Тоа значи воздржување од многу навики со цел да се елиминираат менталните, физичките и духовните ´нечистотии´. Во јогиската философија се истакнуваат посебни правила на однесување, наречени *јама* и *нијама*[57], кои се дел од самоодрекувањето и од аскезата.

Незнаењето може да се отстрани само со правилно сознание, кое е незамисливо без огромни дози самоодрекување. Спремноста за самоодрекување, за аскеза се најважни предуслови за сознание.

Јогините тврдат дека отстранувањето на незнаењето не само што е можно, туку е и нужно и неизбежно на патот до метафизичкото остварување на човекот.

[55] Sivananda swami: *The Bhagavad Gita*, The Divine Life Society, Himalayas, India, 1989, p. 333.

[56] *тапас*= буквално: да се запали, да се создаде топлина или да се произведе енергија.

[57] Петте јами (правила за однесување во општеството) се: ненасилство, зборување на вистината, чесност, сетилно воздржување и непоседување, а петте нијами (правила за себе) се: чистота, задоволство, аскеза, самопроучување и обожавање на Бог

3. Техники за сведочење

´Сведочењето´ е практично целодневна окупација и работа на човекот. Тоа главно се одвива несвесно, но важно е да се освести, зашто само така практикантот ќе знае од каде тргнал и до каде стасал. Рековме дека освестувањето на ´сведокот´ се случува со помош на неколку медитативни техники. Овде ќе зборуваме за најважната и основна - *пратјахара*, повлекување на сетилата од надворешните влијанија, како и за популарната техника *антар моуна*, внатрешна тишина, која всушност на некој начин произлегува од *пратјахара*.

3.1. Повлекување на сетилата

За да се развие правилно ставот ´сведок´, неопходно е прво добро да се проучат и да се практикуваат техниките за повлекување на сите сетила од надворешните информации. *Пратјахара*[58] е одбивање на сетилните впечатоци, спречување да се земе храна од сетилата или повлекување на сетилата од забележувањето на објектите. *Пратјахара* е петти од осумте степени во јогата, според Патанџали. Другите се *асана*, *пранајама*, *дхарана*, *дхјана* и *самадхи*.[59]

Во "Јога Сутрите" оваа техника се дефинира како "повлекување на сетилата од нивните објекти". Сетилата се повлечени во умот. Бидејќи носат најмногу информации, кога се повлечени, умот се смирува, зашто идентификацијата, единството со сетилата е причина за страдањето на индивидуата. Во секојдневниот живот, умот е постојано свртен кон надвор и кон надворешните перцепции со помош на сетилата, со што се троши и повеќе енергија. Практикувањето *пратјахара* значи спречување на надворешните перцепции, со што перцепцијата останува во умот. Таму таа може непречено да се движи и да го набљудува.

Повлекувањето на сетилата од надворешните дразби истовремено е чин на повлекување од материјата. При повлекувањето умот се откажува од објектите на сетилното искуство. Тогаш сетилата дејствуваат според умот, а не обратно. Таквото повлекување е аскеза на сетилата. Чидананда смета дека повлекувањето на сетилата од светот на објектите е континуиран, научен процес, кој го фокусира и го дисциплинира умот.

Пратјахара не значи само пресекување на надворешните перцепции, туку и состојба во која човековата перцепција е потполно отсечена од мисловниот процес. Според Сатјананда, совршено повлекување е кога надворешната сетилна перцепција и мисловниот процес се трансцендирани, надминати.

"Перцепцијата е автоматска и спонтана. Таа не може да се превенира. Но, ако се пресече врската помеѓу умот и внатрешниот

---

[58] пратјахара, *прати*=спротивно, во спротивност, *ахара*=привлекување, враќање назад, земање храна; буквално: "противење на потсетување на", "противење на земање храна".

[59] *асана* е положба на телото, пранајама - техники за дишење, *дхарана* - концентрација, *дхјана* - медитација, контемплација, *самадхи* - трикратна свесност, соединување.

сетилен центар, надворешното сетило може да перцепира објект и внатрешното сетило може да го регистрира тоа, но умот ќе одбие да обрне внимание на тоа. Но, ако умот на некој начин се вовлече во перцепцијата, одврзете го егото од него и афирмирајте се како ´сведок´ кого не го допира таа перцепција. Сетилата перцепираат, умот е замешан во тоа, но индивидуата останува недопрена, одврзана, со свесност за ´сведокот´ во себе."[60]

Во практичната јога постојат два начина да се практикува оваа техника: во седечка медитативна положба (*асана*) или во движење[61].

Искусните јогини велат дека кога човекот ја практикува *пратјахарата* во седечка медитативна положба неговиот ум го напаѓаат многу мисли. Но, јогата нагласува дека е многу поважно како ´сведокот´ ќе се однесува кога ќе биде во светот на "името и формата", нападнат од безброј информации, среде разни луѓе и дејства. Таквите ситуации, според сите учители по јога, се вистински предизвик за постигнување совршен став ´сведок´. Само во такви ситуации човекот ќе може да ја научи уметноста на внатрешно одврзување, дури и среде активности, што се почесто се истакнува како цел на модерниот, современ човек што практикува јога. Со помош на јогиските техники и ´сведокот´ човекот треба да научи на случувањата во светот да им посвети само мал дел од својот ум, толку колку што е потребно. Јогините советуваат впечатоците од разните перцепции да не се носат предлабоко во умот. "Тие само треба да се проследат до центрите на перцепција во умот, но не треба да се реагира на нив. Тоа ќе се постигне откако умот ќе се одврзе од перцептивните центри во мозокот", објаснува Чидананда[62]. Шивананда, кој смета дека во умот има два дела - дел што мисли и дел што перцепира, тврди оти е лесно да се сопре мисловниот дел, но е крајно тешко да се сопре функционирањето на перцептивниот дел.[63]

Повлекувањето на сетилата овозможува интернализација на умот, не екстернализација. Умот се свртува кон внатре зашто нема што од надвор веќе да му ги одзема вниманието и енергијата. Повлекувањето на сетилата кон внатре значи нивна контрола. Но, тоа не значи нивно гушење, бидејќи на оној што сака да медитира и да навлезе подлабоко во умот важно му е да му го сврти грбот на светот на предметите и да се отвори кон својот внатрешен свет. Умот не е во можност истовремено да прима безброј информации и да биде свртен кон подлабоките слоеви на свесноста. Затоа едно поле на перцепција ќе мора да се затвори, а тоа ќе бидат сетилата.

Целта на оваа техника е да ја свртат сетилната свесност кон внатре. Постојат и други техники за повлекување на сетилата од светот на објектите: *тратака*, *нада јога*, *џапа*, *киртан*,[64] итн.

Присуството на ´сведокот´ и отсуството на сетилните искуства кај човекот треба да развие контемплативно и метафизичко задоволство (*сантош*), вели Чидананда.[65]

---

[60] Chidananda: cit. delo, p. 92.
[61] види Додаток
[62] Chidananda: cit.delo, p. 91.
[63] Sivananda: *Mind-...*, p. 70.
[64] *тратака* е техника во која се набљудува коренот на пламенот на запалена свеќа и тоа се визуализира со затворени очи во просторот меѓу веѓите; *нада јога*, *џапа* и *кританн* се пеење или повторување на *мантри*, свети стихови.
[65] Chidananda: cit.delo, p. 42.

3.2. Внатрешна тишина

Антар моуна[66], внатрешна тишина, е извонредна духовна практика (*садхана*) создадена да го направи аспирантот свесен за својата внатрешна тишина и за својата внатрешна бучава.

Кога умот е тивок и смирен станува многу моќен, станува извонреден инструмент и приемлив за мудрост и блаженство. Но, внатрешната тишина не може да настане ако постои непрекинат тек на вознемирувачки мисли и мешање на емоции. Внатрешната бучава треба да се отстрани за да може да се доживее звукот на тишината. Целта на *антар моуна* е да ја искорени менталната бучава и да внесе мир во умот.

Антар моуна е основна практика во јогата, но се користи и во будистичката практика, каде што е позната под името *випасана*, како и во современата психијатрија. Сатјананда, кој ја осовременил, усовршил и ја предавал оваа техника, вели дека таа е преземена во јогата од тантризмот.

Во *антар моуна* се случува набљудување на сите манифестации во умот. ´Сведокот´ треба да е во состојба да ги види разните фази на менталните појави што се случуваат во него. Во вежбата *антар моуна* се набљудува доаѓањето на сите манифестации во умот и треба да се набљудуваат сите мисли, добри и лоши. "Кога мислите ќе се доведат во латентна положба аспирантот треба да го почне процесот на дискриминација (*вивека*). Оваа медитативна техника не е концентрирање во една точка, туку е набљудување на активните модификации во умот. Со блиско набљудување, активните модификации се враќаат назад во разблажена состојба, а потоа во суптилна состојба; затоа духовните аспиранти, кои практикуваат медитација, стануваат посмирени", вели Сатјананда.[67]

Целта на оваа медитативна техника е да ги извлече од корен сите впечатоци во умот и да ги отфрли за да му овозможи на умот да доживее вистинска среќа.

Антар моуна е мошне систематична техника. Таа прво ја зголемува човековата отпорност кон надворешните вознемирувања, потоа ги ослободува потсвесните мисли и потиснатите емоции. Таа овозможува човекот директно да се соочи со потсвесниот ум, со заборавените настани, стравови, омрази и слично. Сите закоравени мисли излегуваат од потсвеста во свеста и се ослободуваат. Со тоа се ослободува и повеќе енергија, која може да се употреби за воспоставување други позитивни мисли и цели.

Антар моуна може да се практикува спонтано во текот на целиот ден и неа може да ја практикува секој без исклучок. Одржувајќи ја свесноста за внатрешната средина, мислите, емотивните реакции итн., индивидуата може да го забрза своето лично духовно освестување. А тоа ќе и помогне да го разбере функционирањето на својот рационален и ирационален ум, зашто техниката *антар моуна* е прв чекор кон стекнување трајна состојба на внатрешното разбирање.

Антар моуна е комплетен систем за развивање на свесноста. Таа овозможува да се сознаат процесите на умот и начините со кои тој

---

[66] *антар*=внатре, *моуна*=тишина
[67] Satyananda: *Four..*, p. 158.

може да се доведе под контрола. Според Сатјананда, *антар моуна* се практикува секогаш кога човек ќе си го постави прашањето: "Што мислам?".

"*Антар моуна* е вежба за гледање на умот, набљудување на делот од умот што мисли и делот што ја одбива мислата".[68]

Иако јогините за почеток препорачуваат оваа техника да се практикува еден час дневно, тие велат дека ефектите од неа остануваат и по практикувањето. Ако се практикува повеќепати во текот на денот, процесот ´сведочење´ ќе стане автоматски и непрекинат, што е пожелно и што е целта на ова практикување.

Антар моуна може да се практикува во секое време, на секое место, помеѓу луѓе или насамо, возејќи се во автобус, шетајќи, пазарејќи, работејќи, зборувајќи. Исклучиво набљудување на мисловниот процес во почеток може да се вежба по 10-15 минути, па да се продолжи на 30 минути и до еден час. Целта е состојбата ´сведок´ да стане природна состојба на умот, да стане составен и неизбежен дел од секојдневниот живот на човекот.

Според Сатјананда, техниката *антар моуна* има шест стадиуми. Накусо ќе се задржиме на нив.

2.1. Шесте стадиуми на набљудувањето

Во првиот стадиум човекот треба да стане свесен за настаните во надворешниот свет, намерно да ја насочува својата перцепција кон надвор. Се вежба ´сведочење´ на информациите што доаѓаат од сите сетила, информациите на сетилото за вкус (на пример со бонбона во устата), за мирис, за допир, за вид и за слух. Се препорачува ´сведокот´ да не се бори со сетилата и со реакциите на умот. Целта на овој стадиум е да се намали влијанието на надворешните впечатоци на човековата перцепција.

Повлекување на сетилото за слух или набљудувањето на информациите што ги носи тоа, е мошне добра подготовка за посложени техники за медитација. (види Додаток, пример 1, слично се вежба и за другите сетила)

Набљудувањето на сетилните перцепции треба да развие трикратна свесност. На пример, за сетилото за слух - ушите, за звуците како објект на перцепцијата и за "Јас" како ´сведок´ на процесот на сетилните доживувања.

Техниката за ´сведочење´ на звуците може да се практикува во седечка или во лежечка положба, но и во која било положба, во определено време или во текот на целиот ден. Предноста на сите овие техники е што можат да се практикуваат на кое било место и во кое било време. Во метеж, дома или на улица, во природа, со отворени или со затворени очи. Јогините, барем досега, не информирале за никакви контраиндикации од овие вежби.

Иако некои јогини сметаат дека перцепциите на сетилото за вид се исклучени од *антар моуна*, бидејќи сите техники се практикуваат со затворени очи, сепак постои една *мудра*, гест, кој може да се практикува токму за сведочење на информациите од ова сетило. Таа техника е наречена *унмани мудра*. Тоа искуство сме го доживеале сите,

---

[68] Satyananda: *Teachings...*, p. 178.

но веројатно не сме биле свесни дека тоа е некакво постигнување. Сите ќе се препознаат во следниот пример со кој се објаснува оваа *мудра*. Се возите со автобус, на пример, и гледате низ прозорецот. Пред вас се редат слики, но вашиот поглед не се задржува на ниедна од нив. Вашиот поглед лизга низ пределите што му се нудат. Тоа е момент кога гледате, но погледот не ви се задржува на ништо конкретно. Гледате, но информациите за тоа што гледате не се задржуваат во вашиот ум, погледот само минува од еден објект на друг, а во умот не се раѓаат реакции од набљудувањето на конкретните објекти.

Јогините тврдат дека умот може да се извежба да не реагира на информациите што му ги носат сетилата. Кога повлекувањето на сетилата од надворешниот свет се практикува редовно и правилно, тој свет го губи влијанието врз умот. Тоа е успехот на оваа медитативна техника. "Тој што практикува *пратјахара* станува личност со ум под контрола, личност со совладан ум"[69], вели Чидананда.

Вториот стадиум Сатјананда го дефинирал како "Свесност за спонтаниот мисловен процес". Тука се развива свесност за функционирањето на умот: што мисли умот, како реагира, кои слики доаѓаат од потсвеста. Човекот станува свесен за спонтаните ментални импресии, кои избиваат од потсвесниот ум. Практикантите главно остануваат изненадени и запрепастени од сопствените мисли. Во овој стадиум, според Сатјананда, се појавуваат илузиите, фобиите и тензиите на умот, се оживуваат минатите искуства и еруптираат потиснатите желби.

Во третиот стадиум со помош на волјата се избира една мисла или сцена, се размислува за неа, па потоа нагло се отфрла. Потоа се донесува некоја друг мисла, па по некое време со силата на волјата и таа се отфрла. Мислите и чувствата се предизвикани да излезат од потсвеста и се ослободуваат и исчезнуваат. На овој начин се пречистува умот од негативните чувства.

Во четвртиот стадиум се развива свесност за спонтаните мисли, кои си одат со силата на волјата. Кусо се размислува за дојдените мисли, па потоа се отстрануваат со сила на волјата. Тоа се повторува неколку пати.

Петтиот стадиум е отстранување или потиснување на сите мисли, односно свесност за празнината за состојбата без мисли. Тогаш треба човекот да биде свесен за некој симбол на кој ќе се потпре и ќе го концентрира умот.

Шестиот стадиум, според Сатјананда, не се вежба, зашто тоа е "спонтана медитација".

---

[69] Chidananda: cit. delo, p. 117.

ТРЕТ ДЕЛ

СОЦИОЕТИЧКИ АСПЕКТ НА ´СВЕДОКОТ´

1. Философијата на санјаса

"Едноставно живеење, високо мислење". Оваа едноставна, но длабока мисла ја содржи целта на практичната примена на ´сведокот´ во секојдневниот живот. Едноставното живеење со високо мислење е незамисливо без елементот ´сведочење´, но и без сите други елементи како што се повлекување на сетилата, концентрирање на умот, пречистување на менталните содржини, увид во разликите, бестрасност, внатрешна тишина, просветлување, за кои веќе зборувавме во претходните поглавја.

Но, дури и сите тие постигнувања сами по себе не се доволни ако не се применат и не се живеат целосно во секојдневниот живот. Дури и да се примени сето тоа, дури и да се биде совршен ´сведок´, индивидуатата, според мене, не би требало да биде задоволна со тоа постигнување и не би требало да запре тука. Едноставно затоа што не би можела да се помири со фактот дека судбината на човечкиот живот е само да ´сведочи´, да биде непристрасен и неутрален ´сведок´ на се што се случува во и околу него, без тој да учествува во него и без тој да избира како. ´Сведокот´ мора да добие активна компонента, без која сметам дека не би можел да се докаже ни самиот процес на ´сведочење´, кој како таков е, сепак, акција, односно дејствување. И самото ´сведочење´ е некакво дејствување, па според тоа, дејствувањето и акцијата не се спротивни поими на ´сведокот´.

´Сведочењето´ мора да биде во согласност со должностите и обврските на секој поединец. Тој и покрај својата внатрешна ´неврзаност´ за материјалните и за менталните задоволства, не би можел целосно да се одрече од светот, зашто тоа би било рамно на самоубиство. Тој не може целосно да се откаже од храна, вода и од сонот, на пример. Според тоа, секој јогин и со најдлабока внатрешна ´неврзаност´ и одреченост се уште има должности, кои мора да ги почитува и да ги следи, зашто само на тој начин ќе ги истроши своите врски со световното постоење, односно *карми*те. Се додека живее на земјата, ´сведокот´ едноставно мора да дејствува. ´Неврзувањето´ и одреченоста не го исклучуваат дејствувањето, бидејќи тоа постои само по себе.

Оттука, сметам дека ´сведокот´ не може и не смее да се сведе ниту на тоа да биде само пасивен набљудувач, туку тој истовремено треба да е и мошне активен, мора да дејствува, зашто ако не дејствува, веќе не би имало зошто да егзистира во своето физичко постоење, веќе ќе нема зошто да постои во светот.

´Сведокот´, кој не бега од своите должности и обврски во светот го нарекувам ´активен сведок´, а јогата кога зборува за живот со повисока свесност ги користи термините *санјаса*[70], живот со одреченост, карма

---

[70] санјаса, *сам*=совршено, *њаса*=ставање на страна, напуштање, предавање. Според Satyananda Saraswati swami: *Sannyasa Tantra*, Kosmos, Beograd, 1989. str. 5, денес се користи зборот "*санјаса*" наместо традиционалниот и технички правилен збор "*самњаса*".

јога и дејствување во недејствување. Сите овие философски термини го вклучуваат во себе ´активниот сведок´.

´Активен сведок´ би бил тој што го усовршил во себе внатрешниот став ´сведок´, но кој се уште дејствува заради дотрошување на сопствените должности и карми, како и заради доброто на другите, несебично помагајќи им да го достигнат она што тој го достигнал, помагајќи им да живеат живот со повисока свесност и да ги остварат своите метафизички тежненија, зашто е познато дека секој човек во суштина е философ и зашто нема човек што не си го поставил основното философско прашање: "Кој сум јас?".

Значи од ´сведокот´, кој утврдивме не треба да се сфати како пасивен, се очекува да дејствува, а не само да прифати улога на непристрасен набљудувач, кој само гледа како му минува животот. ´Активниот сведок´ е тој што дејствува свесно, што презема акции, чие дејство не е последица на некаква пристрасна реакција. ´Активниот сведок´ решава да не реагира, туку да дејствува, свесен за добрите и за лошите последици од сопственото дејствување.

Животот на ´активниот сведок´ во јогата се нарекува *карма санјаса*, живот во одрекување. Животот со истовремена свесност за Себството и за нужното земско и телесно постоење во јогата се нарекува *санјаса*. Често пати слушаме дека просветлувањето е целта на јогата, или дека постигнувањето врвна свесност е целта на јогата или дека совршениот внатрешен мир и ´неврзувањето´ за материјалните искушенија се целта на јогата, но тие се само делови од она што навистина е целта на оваа источна философија. Поединечните цели што се остваруваат со практикување одредени јогиски медитации ќе останат само чисто техничко усовршување на тие техники ако не им се даде простор во секојдневниот живот. Она што е важно е примената на повисоката свесност и на метафизичката издигнатост во животот. Крајната цел на јогинот е да го живее животот со повисока свесност за сопствените и за туѓите потреби и обврски, со свесност што го крева над земските рамки и го возвишува.

Санјаса е начин на живот, осаменички или во општеството, кој подразбира ´неврзување´ и отвореност на умот. Идеалот на *санјаса* е внатрешно одрекување од плодовите на секое дело, од сите ритуали и од врзаностите за светот воопшто. Тоа е совршено предавање и одрекување. Оној што ќе го прифати животот на *санјаса* се нарекува *санјаси* или *санјасин*, а жената - *санјасини*. Бидејќи во *санјасата* нема разлики и граници меѓу мажите и жените, зборот *санјасин* се употребува за двата пола.

Според дефиницијата на Сатјананда, *санјасин* е личност без оглед на возраста, расата, националноста, верувањето или неверувањето, која има за цел да се сфати себеси и која го прифаќа *санјасинскиот* начин на живот. Санјасинот "целосно ги користи сетилата, но останува господар на умот. Тој ги користи сетилата за да развие повисока свесност. Она што некого го прави *санјасин* не е тоа што тој прави или не прави, туку состојбата на умот што ја има додека дејствува. *Санјасинот* треба да научи да ги набљудува сетилните искуства и реакциите на умот".[71]

---

[71] Niranjanananda: *Sannyasa Darshan*, p.155-156.

Прифаќањето на *сањаса* е пресвртен момент во животот на човекот, кој тргнал по патот на самосознавањето или негово повторно раѓање (*двиџа*). Ова повторно раѓање во еден ист живот, кое се обележува со иницијација, значи раѓање заради живеење со повисока свесност, која подразбира прекинување со сите материјални врски и трајна состојба на ´неврзаност´ и ´сведочење´.

Сањаса како внатрешен став на одрекување не се состои во буквално отфрлање на светот и на материјата, туку во прекинување на ´врзувањата´ и зависноста од нив. Целта на *сањаса* е постигнување внатрешна слобода, ослободување од сите ментални спречености, така што умот ќе стане "совршено огледало на искуствата". *Сањаса* како начин на живот му овозможува на човекот да се врати назад во своето совршенство. Но, како се случува тоа?

Сањасинскиот начин на живот подразбира постојана присутност на ставот ´сведок´. Тој став треба да му помогне на *сањасинот* да го увиди степенот на своето ´врзување´ (преку самоиспитување, самонабљудување и медитација) и начинот како да се дистанцира од врските со светот. Само непристрастниот и неутрален набљудувач на настаните во светот и во умот ќе постигне совршено одрекување, *сањаса*, совршена независност на духот од материјата, како и ослободување од врзаноста со материјата, *мокша*.

Рековме дека одрекувањето значи ´неврзаност´, а тоа е суштината на *сањаса* и на спиритуалниот живот. "Сањаса не вели дека има нешто лошо во светот на објектите, но сака да каже дека проблемот е во тоа што повеќето луѓе стануваат зависни од тој свет. А задоволувањето на зависностите предизвикува отапување на сознанието и на разбирањето на себе и животот".[72]

Сањасинот треба да се обиде да биде неврзан за световните задоволства. Тоа не значи дека тој веќе нема да може да учествува во световните активности, но ќе го прави тоа со помалку врзаност за нив, а на крајот ќе мора да се откаже и од врзаноста со спиритуалните искуства. Проблемот со врзаноста кај човекот е што таа го засилува неговото чувство за ограниченото его, според што, тој постојано ги смета нештата за свои и туѓи.

Ако постои тежнеење или став на одрекување, односно предавање, и тој опкружен со богатство и сиромавиот можат да бидат *сањасини*. Иако *сањаса*та се состои од одрекување, што е главно ментален став, често се изразува со отфрлање многу материјални удобности, односно со аскеза.

Јогиските текстови инсистираат на тоа дека *сањасинот* треба да биде што е можно повеќе ´неврзан´ од внатре додека е замешан во сите световни активности. Внатрешната ´неврзаност´ ги подразбира сите релации што се однесуваат на лични интереси, семејство, работа, име, слава, почит итн. Тоа не значи дека човекот мора нужно да ги остави сите тие нешта, туку само треба да биде ´неврзан´ за нив, дистанциран, тие нешта да не му бидат единствената цел и окупација во животот. Таа ´неврзаност´ е важна за да се пресечат амбициите на суетата, како и да се оттргне поединецот од менталните окови. Логиката на *сањаса* не е да се презираат објектите во светот, бидејќи тоа е негативен став. Она што се бара е прифаќање и толеранција, но и ´неврзаност´

[72] Satyananda: *Sannyasa Tantra*, str. 31.

истовремено. Таа навидум мала разлика Сатјананда ја објаснува со зборовите: заинтересиран, незаинтересиран, од онаа страна на заинтересираноста и на незаинтересираноста. Тој вели: "Заинтересираноста е врзување. Незаинтересираноста имплицира недостиг од ентузијазам кон објектот, личноста итн.

Од онаа страна на заинтересираноста и на незаинтересираноста имлицира нешто надвор и над двата става (заинтересираност и незаинтересираност). Некој може целосно да учествува во настаните, а истовремено да биде неопределен. Тој го набљудува настанот без емотивна вмешаност и не е ни за ни против. (...)Ставот на непристрасност е неврзаност. Тоа е внатрешен став, кој *санјасинот* постепено треба да го стекне. (...)Однадвор *санјасинот* може да изгледа како некој што планира, некој што е врзан или како да се противи на нешто. Но, ако постои вистинска неврзаност, тоа ќе биде само привидна надворешност и ќе има ист квалитет како фатаморганата во пустина"[73].

Современите јогини се согласуваат дека не е потребно, ниту во целост е можно вистинско материјално одрекување, зашто како и на сите други луѓе и на *санјасинот* се уште му се потребни храна, облека и слично. Но, тие додаваат дека внатрешното одрекување сигурно ќе ги модифицира и хармонизира надворешните активности. Некој може да биде *санјасин* и ако живее со своето семејство и со жената, или ако живее во пештера на Хималаите. Она што е важно е внатрешниот став, а не материјалното одрекување и поседувањето.

Шивананда вели дека не се бара *санјасинот* да се одрече од светот, зашто одрекувањето од физичките објекти воопшто не е одрекување. Вистинското одрекување се состои во одрекување од егоизмот, односно од Јаството.

Радакришнан, пак, вели: "Прашањето не е: Што треба да направам за да бидам спасен, туку со кој дух треба да го направам тоа?. Одврзувањето на духот, а не одрекувањето од светот е тоа што се бара од нас. Акцијата направена со незаинтересиран дух не ја врзува нашата душа".[74]

Целта на *санјасинот* е да "тежнее кон разбирање и способност да нурне во длабочините на своето битие и да ја сфати суштината.

Одрекувањето од светот не е одрекување од служење. Тоа е континуиран процес, кој се однесува на внатрешниот и на надворешниот живот. *Санјаса* е универзално наследство. Таа ги надминува сите ограничувања и национални чувства. Не е важно дали *санјасинот* е религиозен или не, неверувањето е сосема прифатливо. Во внатрешна, подлабока смисла, смислата на *санјаса* е да доведе до совршена урамнотеженост и до будење на свеста, да доведе до единство, до највисока свесност и до самосознание[75]", вели Сатјананда.

Опишувајќи го *санјасин*от, Сатјананда додава: "*Санјасинот* се обидува да се испразни одрекувајќи се за да го наполни своето битие до врвот. Дури кога неговата човечка чаша е празна, таа може да се наполни со божествен нектар".[76]

---

[73] isto, str. 34.
[74] Radhakrishnan: *Eastern religions...*, p. 101.
[75] Satyananda: *Sannyasa...*, str.27
[76] isto, str. 31.

Санјасинот откако ќе се откаже од лажното, илузорно "Јаство" (*ахамта*) и "Мојство" (*мамата*), кога ќе го реидентификува "Јас", неговите активности ќе добијат поинакво значење.

Санјасинот е играч во вечната космичка драма (*лила*). Тој треба да ги препознае игрите на сопственото его, игрите на суетите на другите луѓе, да биде свесен за нив, да ги надмине и, што е најважно, да создаде нов пат на дејствување и живеење. Но, во зависност од сопствените тежнеења или од индивидуалните причинско-последични врски, односно *карма*та, секој сам решава како ќе ја практикува својата *санјаса*.

Секогаш постојат само два избора: напуштање на световниот живот и останување во него. Тие што ќе решат да се повлечат од световниот живот во јогата се нарекуваат *санјасини*, а другите, кои имаат духовни тежненија, но и силни врски со семејството и општеството, поради што мора да останат во светот, се нарекуваат *карма санјасини*.

Поинаку, тие два пата се нарекуваат *ниврити марга* - живот со одрекување, ´невовлекување´, ´неучествување´ во светот и *правврити марга* - живот со ´вовлечност´, патека на целосно учествување.

Во философијата на *санјаса,* од една страна, постои негативен идеал на повлекување, а, од друга, позитивен идеал за водење активен живот. Првиот (*ниврити*) се залага да се напушти *карма*та, односно врските со светот и *санјасинот* целосно да се повлече од секојдневните работи. А вториот идеал (*правврити*) препорачува живот во општеството и преземање на сите обврски што оттаму произлегуваат.

Целта и на тие што ќе го прифатат негативниот идеал и на тие што ќе го прифатат позитивниот е да ја откријат средината меѓу акцијата и контемплацијата, а при тоа да ги сочуваат одликите на секоја од нив. Таа средина е всушност *карма јога*. Не занемарувајќи го дејствувањето, преку практикување карма јога да го чуваат духот на одрекување. Ова налага дејствувачки, активен живот, а сепак, не остава простор за себични побуди. Учењето на јогата карма не е одрекување од акцијата, туку одрекување во акцијата. Јогата карма не отфрла ниеден од двата идеала, туку задржувајќи ги, ги приспособува на сечии способности и склоности. Во тоа се состои широчината на таа философија, која е наменета буквално за сите луѓе.

Јогата карма во суштина е несебично дејствување, дејствување без очекување резултати и награди за направеното дело. Карма јога е суров убиец на егото и најбрз начин да се поткрене свесноста над ´врзаностите´ со материјата, со незнаењето, со суетата. Јогата карма во основа подразбира физичка активност, работа, вложување физички труд и напор, пожртвувано работење заради работата, а не заради материјални награди и пофалби, не заради постигнување плодови.

Сите учители по јога се согласуваат дека преземањето *карма санјаса* е многу потешко од чиста *санјаса* и овозможува побрз напредок. Со прифаќањето таков начин на живот, дејствувањето на човекот ќе стане попосветено, поконцентрирано, подлабоко, посвесно и помалку себично. Неговото дејствување нема да биде реакција на надворешните настани и провокации, туку акција поттикната од повисока свесност.

Сањасинот би требало свесно да решава кога и како ќе дејствува или нема дејствува. Со еден банален пример, тоа би изгледало вака: Ако *сањасинот* биде налутен, тој може да реши да не реагира кон изворот на лутината. Но, ако во одредена ситуација има потреба да покаже лутина, тој треба да ја покаже, но без таа да го "јаде" однатре. Тој само ќе ја одигра својата улога на налутен затоа што тоа се бара од него во одреден миг. Тоа во јогата се нарекува свесно дејствување или акција. Од *сањасинот* се бара неговите активности да бидат направени целосно, а не половично. Тој треба да е целосно обземен со моментната работа. "Секој негов чин треба да е направен со концентрација, но секогаш проткаен со игра и со спонтаност", вели Сатјананда.

Иако дејствувањето на *сањасинот* треба да е посовршено од тоа на другите луѓе, тој не би смеел да се врзе за тоа сознание. Додека другите луѓе обично се ´врзуваат´ за своите дела преку чувствата за име, слава, достоинство, моќ, статус, итн., *сањасинот* тие работи треба да ги смета за бесмислени. Тој само треба да работи и сите други нешта да му бидат еднакво важни или неважни. *Карма сањасинот* треба да се радува на се што прави и да живее онака како што мора, односно како што налагаат неговите карми, неговите причинско-последични врски што ги создал во текот на минатите инкарнации или претходно во животот.

Многумина сметаат дека прифаќањето на *сањасинскиот* начин на живот е совршено бегство од обврските и од активностите во светот и дека е иделна философија за мрзливи и неспособни луѓе. Но, тие обвинувања се соборуваат со тврдењето дека прва и основна задача на *сањасинот* е да се соочи со себе, со својот ум, со своите обврски, со своите врзаности. Според тоа, *сањасинот* не може да избега од својот ум, дури и да се труди. *Сањасинот* е присилен да се соочи со сите свои лажни идентификации и да ги отфрли. А на крајот откако ќе се одрече од се, *сањасинот* треба да се одрече од одрекувањето.

2. Традицијата на сањаса

Се смета дека постоењето на *сањаса* во јогиската практика и во индиската философија датира од времето од кога постои самата јогиска философија. Според податоците од животот на старите индиски мудреци, заклучуваме дека во минатото многу често се практикувала *сањасата*, а особено *карма сањасата*. Во ова и во следното поглавје ќе се обидам да ги објаснам традиционалното и современото значење и сфаќање на *сањасата*.

Јогините веруваат дека *сањасата* се појавила како средство да се надминат и отстранат условеностите на умот, лажните уверувања, догмите, што го спречувале умот да функционира како совршен инструмент. *Сањасинскиот* начин на живот во минатото го прифатиле луѓе што обично воделе семеен живот, со цел да ги истражат, сознаат и разбудат длабочините на сопственото битие и да дојдат до сознание за човековата природа и за самото постоење. Според Сатјананда, со развојот на општествениот живот, *сањаса* се јавила како средство за реинтеграција на човекот со својата подлабока природа. "Оваа метода или средство се развивале така што поединецот бил во состојба да ги прифати општеството и неговите норми, но сепак бил во можност да го избегне неговиот притисок. Тоа била метода, според која, поединецот, *сањасинот*, се уште дејствувал во општетсвото, позитивно придонесувајќи ако е потребно, но без социјален притисок врз себе"[77].

Сањаса во минатото била поврзувана со религијата, а *сањасинот* традиционалано го означувал хинду свештеникот или некој што се одрекол. Но, *сањасинот* не е свештеник. Тој не прифаќа ниедна специјална догма или верување. Додека свештеникот функционира во рамки на општеството, *сањасинот* функционира надвор од него. *Сањасинот* може да ги прифати сите религии, а да не практикува ниедна.

Со тек на времето, индиското општество ја прифатило *сањаса* како начин на живот достоен за почит, како идеален начин на живот за луѓето што барале мудрост. Во Индија *сањасинот* станал прифатен и почитуван член на општеството, макар што тој се уште се сметал дека е надвор од него.

Свами Нирањанананда смета дека целиот концепт на *сањаса* е претставен во зборот "*свами*", што значи "господар на Себе". Но, за да ја добие титулата *свами*, *сањасинот* треба да прифати големи предизвици. Еден од нив е материјалната несигурност. *Сањасинот* се обидува да живее во материјална несигурност, со цел да ја искористи како средство за усовршување на внатрешната слобода.

Некои философи, како Радакришнан, сметаат дека *сањасинот* е слика на идеалниот човек. "Тој го носи со себе динамизмот на духот. Нема фиксно живеалиште и не е врзан за ниедна стабилна форма на живеење. Тој е ослободен од секоја форма на себичност: индивидуална, социјална и национална. Тој не прави компромиси заради моќ, индивидуална или колективна. Неговото однесување е непредвидливо, зашто тој не дејствува во служба на законите на социјалните групи или на државата. Тој е господар на своето однесување. Тој не е субјект на правила зашто го реализирал во себе

[77] Isto, str.10

животот, кој е извор на сите правила и кој самиот не е субјект на правила. Неговиот елемент е оган, неговото обележје е движењето.

Тој постигнал увид во универзалниот извор преку строга дисциплина и практика на незаинтересирани доблести, се ослободил себеси од предрасудите на своето време и место."[78]

Така, традиционалната *сањаса* препорачува *сањасинот* да не поседува ништо, да не престојува во едно место подолго време, постојано да е во движење за да не развие врзаност кон нештата, местата и кон луѓето, како и кон чувствата и мислите што ќе се родат во него.

Сањасинот треба да се обиде да ја прифати несигурноста како потполно природен чин. Тој не треба ништо да очекува и ништо да не одбива.

Но, *сањаса* не значи само материјална несигурност, туку и ментална и внатрешна независност. Умот на *сањасинот* не треба да се потпира врз никакви постигнувања, материјални или интелектуални. Најважно е да се постигне отвореност на умот. Затоа, се вели дека *сањасинот* ризикува во животот. Тој се обидува да не зависи од име, слава, пари, дом, семејство итн., како основа за смислата на животот и е во постојана потрага по вистината. Таа потрага бара немилосрдно да се отфрлат сите ментални потпори, начини на бегство и утешни верувања.

Оттука произлегува философијата за живеење "сега и тука".

"Сега и тука" значи одврзаност од минатото и од иднината, напуштање на сеќавањата, желбите и на плановите како пречки во умот и живеење со целосна посветеност и максимална концентрација во сегашниот миг. Сањасинот треба да живее тука и сега, без да жали за минатото и без да ја велича иднината, зашто неговата цел не е да се дружи со замаглените мисли од минатото и со желбите за иднината, туку да се соочи со моментната ситуација.

Во таа смисла кога се зборува за *сањаса*, често како мото се цитира стих од хинду песната "Деханубхути": Не грижете се за утре, утре само ќе се погрижи за себе.

Овде доаѓаат до израз спонатноста и играта за кои Сатјананда вели дека треба да се дел од однесувањето на *сањасин*от, а тие ќе се појават тогаш кога тој ќе сфати дека е само играч во големата космичка претстава.

2.1. Сањаса како дел од ашрамскиот систем

Сањаса е четвртиот и последниот дел од *ашрамскиот* (*ашрам* рековме е објект каде што живеат *сањасините*, а каде што *карма сањасините* повремено доаѓаат за да ја практикуваат својата духовна дисциплина, *садхана*) систем на Индија. Тој систем го комбинира световниот со духовниот живот и е поврзан со четирите групи основни потреби на човекот што ги определиле старите индиски мудреци, *риши*. Четирите групи потреби се:

- *кама* - желба за физичко задоволство, храна или друго;
- *артха* - богатство, интелектуално, финансиско или друго постигнување;

---

[78] S.Radhakrishnan: *Eastern...*, p. 381.

- *дхарма* - улога во животот, исполнување на амбициите;
- *мокша* - ослободување или самореализација.

Јогата смета дека ако животот треба да се проживее совршено од почеток до крај, треба да се задоволат сите овие потреби. Потиснувањето на првите три, како и прекумерното препуштање на нив води кон залажување и оддалечување од целта, односно од ослободувањето.

За ашрамскиот систем се вели дека е проверен пат до мудроста, кој сите можат да го следат без сомневање и без страв. Според овој систем, животот на човекот е поделен во четири периоди, кои траат по 25 години.

- *Брахмачарја*, до 25-та година, детство и младост. Период во кој детето учи и живее во *ашрам* со учителот, практикува јогиски техники, ги учи светите списи.
- *Грихастха* од 25-та до 50-та година, период на домаќинот, кога човекот се жени, создава семејство, прави кариера, заработува.
- *Ванапрастха* од 50-та до 75-та година, кога го напушта семејството и заедно со жената живее осаменички живот во шума.
- *Санјаса* од 75-та година па натаму, кога човекот ги отфрла сите врзаности и ментални потпори и талка сам.

Тргнувајќи од оваа поделба, традиционалата јога тврди дека сите луѓе имаат подеднакви шанси за самореализација ако животот им е среден.

Старите индиски мудреци, можеби наивно, но оправдано и логично, сметале дека ако човекот ги исполнил сите свои потреби и го живеел животот во целост, кога ќе реши да ја прифати *санјаса,* нема многу или нема воопшто да го измачуваат желби, и со помалку врзаности, ментални растргнатости и пречки ќе се впушти во потрага по вистинското Себе.

*Санјасин*от, според традицијата, има свои карактеристични надворешни обележја. Влегувањето во *санјаса* се означува со иницијација, која ја прави учителот. Иницијацијата е проследена со одредени ритуали, како капење, повторување свети стихови, *мантра*, бричење на главата и слично. *Санјасинот* добива ново име, нов идентитет. Иницираниот потоа ќе живее во *ашрам*, во заедница со учителот. Но, тој може и да продолжи да живее со своето семејство во општествената заедница ако прифатил да следи *карма санјаса*.

Оној што ќе се откаже од световните обврски и целосно ќе му се посвети на животот со учителот, добива посебна облека со специфична боја. Во Индија *санјасините* обично носат облека во геру боја, нежно портокалова боја, која е симбол на енергијата, на огнот. Таа боја треба постојано да го потсетува *санјасинот* на неговата основна задача, да го согори егото. Бојата е важна и за препознавање на *санјасин*от. *Карма санјасинот*, пак, се облекува во световна облека, освен кога ја практикува својата *садхана*, кога се облекува во алишта со одредена боја, на пример бела.

Иако во Упанишадите се спомнуваат неколку жени мудреци, традиционалната *санјаса* не им била дозволена на жените. Современите јогини, пак, сметаат дека духовниот живот за жените е сосема прифатлив и дека тие природно се поприемливи и поподготвени

за него, како и дека се природни пренесувачи на спиритуалноста, поради способноста за дарување живот.

3. Модерна карма санјаса

Внатрешниот став на одрекување, *санјаса*, во комбинација со јогата на дејствување, карма јога, е основа на современиот јогиски начин на живот наречен *карма санјаса*. Рековме дека јогата *карма* е дејствување без да се очекуваат плодовите од делото, јога со продуховена активност, а според Сатјананда, таа е модерен облик на *санјаса* комбинирана со свесност. Јогата *карма* се сфаќа како хармонизирачка сила во "модерниот свет на судири и напнатости, која може да им донесе смисла и мудрост на човечките животи".[79]

Во традиционалната *санјаса* акцентот беше ставен на неврзаноста (*ваиргаја*) и на редовната практика (*абхјаса*), а во модерната *санјаса* тие два камен-темелника се исто така важни, со тоа што практиката вклучува и *карма јога*. За да се одржи и оживее традицијата на *санјаса*, се покажало како неопходно да се внесе елементот на несебично служење во животот на *санјасинот*.

Јогата *карма* е одлична метода за набљудување на умот, но *санјасинот* не смее да развие врзаност ни за неа. Дејствувајќи и живеејќи така, човекот не создава нови впечатоци и желби во умот и се приближува до сопственото ослободување од врзаноста со материјата. Затоа *карма санјаса* се препорачува како идеален начин на живеење за најголемиот број луѓе во светот. Кога ќе се прифати новиот начин на живот заедно со сите општествени и домашни обврски, кои ќе се извршуваат со внатрешен став на ´неврзаност´, станува збор за вистинска *карма санјаса*, односно за *карма јога*.

Практикувањето или, поточно речено, живеењето во духот на *карма санјаса* значи да се развие паралелна, симултана и постојана свесност за надворешноста и за внатрешноста. Тоа е единствениот начин за

модерните луѓе, кои не сакаат да си скусат од удобностите на световниот живот, а, од друга страна, се љубопитни да го искусат и спиритуалниот аспект на своето постоење. Така, практикувајќи *карма санјаса* човекот живее двоен живот, но неговите два начина на живеење и свесност мора да бидат испреплетени.

Денес на сите страни се сугерира дека дејствувањето со внатрешен став на одреченост е идеална философија за луѓето што имаат силни врски со семејството и со општеството, а истовремено имаат спиритуални тежненија. Бидејќи подвоеноста на желбите и потребите обично создава конфликт во човековиот ум, прифаќањето *карма санјаса* е важен чекор за таквите луѓе. *Карма санјаса* дава шанса да се доживеат световната и спиритуалната димензија на личноста.

Повеќето практиканти на јогата денес се обидуваат на разни начини да покажат дека *карма санјаса* е нужност во модерниот свет на нескладноста, напнатоста и незадоволството. На тој начин јогата се приспособила на модерниот, динамичен човек и му нуди динамична, активна философија, која ќе му помогне на патот до самореализацијата.

Сатјананда смета дека со животот во општеството човекот плаќа казна, а тоа е губењето на слободата на умот. "Правилата, одредбите и

---

[79] Satyananda: *Sannyasa Tantra*, str. 57.

другите неопходни аспекти на општествениот живот го ограничуваат умот и го прекриваат со догматичност и со тензија. Под тие услови умот веќе не е слободен", објаснува тој.[80]

Додека во минатото *сањаса* била широко поврзана со аскетизмот и со отфрлањето на светот, денес современите учители по јога велат дека тоа отфрлање за повеќето луѓе не е потребно, ниту е можно, зашто не е во согласност со нивната природа. Модерната *сањаса* предлага учествување во светот, но со став на неврзаност. Наместо да биде инхибирана практика, која наложувала многу конзервативни правила и била дозволена само за мажите, припадници на највисоката каста - *брахмани*те, современите јогини (најзаслужни за тоа се Шивананда и неговите ученици) ја отвориле оваа философија и ја направиле достапна за луѓето од целиот свет.

Животот на *сањасинот* е како река по која тој се обидува да плови и им дозволува на нештата да се случуваат онака како што мора, односно онака како што се определени од неговите должности и причинско-последични врски. На тој пат *сањасинот* се труди да прифати се и да постапи соодветно.

Карма сањасинот не треба да престане да ги извршува секојдневните активности, но треба да дејствува во согласност со самиот себе и со тековите на животот. Тој се обидува да ги прими сите удари од животот таков каков што е, без лажна сигурност. "Ги следи законите на животот и понекогаш речиси пасивно ги поднесува последиците од настаните околу себе, а некогаш може да реагира динамично. Тој дејствува во зависност од ситуацијата и од својата *дхармичка* улога во космичката игра".[81]

Карма сањасинот треба да е повеќе ментално отколку физички и материјално над општествените текови. Тој преку целосно разбирање на општествените правила и игри треба да функционира над тие ограничувања. Или, како што се вели, *карма сањаса* е обид да се создаде "атмосфера на здраво уживање во светот".

Човекот може да остане во светот и да ги извршува сите свои обврски со одврзаност. Тој може да биде домаќин. Зошто да не? Може да живее со семејство и деца. Но, истоврмено, може да има совршено ментално одврзување од се. Тој што истовремено ја изведува својата духовна практика, *садхана*, и има ментална одврзаност додека живее во светот, всушност, е многу подобар од тој што живее во пештера на врвот на светот, бидејќи мора да се соочува со безброј искушенија во секој миг од својот живот.

Каде и да оди, човекот со себе ги носи својот непостојан, немирен ум, своите желби и впечатоци. Дури и да живее во осаменост, тој се уште ќе биде истиот световен човек ако гради кули во воздух и мисли на световни предмети. Во тој случај, пештерата станува голем град за него. Ако умот остане тивок, ако е ослободен од врзаности, човекот може да биде совршено неврзан дури и ако живее во куќа, во најпрометниот дел од градот.

Само откако сањасинот ќе се одрече од лажното и илузорно "Јаство" и "Мојство", а не од светот, може да му дозволи на умот да оди каде што сака. *Сањасите* го живеат животот како и сите други

---

[80] Satyananda: isto, str. 7.
[81] Satyananda: isto, str. 28.

луѓе, но се побудни, поактивни, посвесни. Тие всушност ги користат разните ситуации во животот за да ја "наострат својата свесност и да ги одржуваат дискриминативноста и одврзаноста".[82]

Целта на *карма санјаса* е да го смени постојниот став и да го разбуди во човекот тежнеењето за неврзување. Во таа смисла Сатјананда порачува: "Треба да се одречете и да уживате".

Јогините, и старите и современите, ја препорачуваат *карма санјаса* како средство за еволуција на духовната свесност. Таа им се препорачува на луѓето што доживуваат длабока фрустрираност и незадоволство, бидејќи не можат да откријат здрава основа за да го објаснат своето постоење. За нив *санјаса* е начин на живот преку кој тие можат да го откријат својот креативен потенцијал и да придонесат на позитивен начин за ширењето на колективната свесност на човештвото. *Санјаса* е пат за будење на луѓето што знаат дека можат да дадат повеќе, да научат повеќе, да спознаат повеќе од она што за другите луѓе е нормално. Желбата за живот со *санјаса* излегува од потребата да се надминат сопствените ограничувања и да се стори нешто навистина значајно во животот.

Современиот толкувач на философијата на јогата, Микел Барли, автор на статијата "Јога во модерниот свет: Прашања за автентичност и цел"[83], смета дека кај модерниот човек постои тензија меѓу желбата за световниот живот и желбата за духовно спасување. Толкувајќи го спевот Бхагавад Гита, која се смета и како прирачник за *карма санјаса*, Барли вели дека на Арџуна, главниот лик во спевот, богот Кришна му нуди можност да ја надмине сопствената тензија меѓу желбата за световниот живот и желбата за духовно спасување, "станувајќи практикант на *јогата карма*, ´јогата на дејствување´. Во *јогата карма* човекот настојува да изведе дејства во согласност со сопствените квалитети и таленти без да се врзе за ´плодовите´ на тие дејства. Така човекот останува активен во светот додека симултано се одврзува од него. Ова е теорија, а е примамлива за тие што сакаат да имаат духовна ориентација на својот живот без да се откажат од социјалните обврски и уживања".[84]

Иако, смета тој, Гита нуди некаков компромис или решение со *карма јога*, дел од таа тензија сепак останува, зашто во епот се претпочита патот на одрекувањето.

Кога станува збор за модерните практиканти, Барли смета дека "особено (но не и исклучиво) кај западните практиканти на јогата, тензијата се манифестира на поинаков начин. Прашањето дали да се биде ´духовно´ или ´световно´ ориентиран, се уште е релевантно, но улогата на јогата во однос на ова прашање е сменета. (...)Денес не е толку очигледно дека целта на практикантите на јогата е духовна. За повеќето е; за некои - може да е; а за другите - не е. Така сега тензијата е меѓу она што може да се нарече традиционална (духовна и сотериолошка) цел на јогата и нејзината практика за други (земски и световни) цели.

Таа тензија (меѓу духовните и световните цели), продавање медитативни техники на луѓе што сакаат да ги подобрат своите

---

[82] Niranjanananda: *Sannyasa Darshan*, p. 93.
[83] Mikel Burley: "*Yoga in Modern world*", www.yrec.org/burley.html
[84] isto, p.1.

изведби на работа, во спортот, во сексот итн., е област што постојано расте".[85]

"Затоа е многу важно, нагласува тој, да се прашаме себеси што точно е тоа што имаме намера да го постигнеме преку нашата практика: чисто физички и ментален капацитет за да се справиме со световниот живот или е тоа она ´највисокото´?"

Тој смета дека нема разлика меѓу "самоподобрувањето во смисла на подобрување на нечии световни капацитети и самореализацијата во смисла на трансцендирање на световните идентификации, но додава дека тоа е нешто за што може да се дебатира зашто "на кратки или средни стази, човекот е зафатен во процесот на самоподобрување, а истовремено ја смета самореализацијата како долгорочна цел".

Барли заклучува дека тензијата постои "во нашите умови и во целото јогиско ´движење´ - меѓу материјалистичките и духовните цели, и меѓу традиционалните начини на практикување и потребите и мотивациите на современите практиканти", зашто како што нагласува и свами Чидананда, *карма сањаса* "не зборува за микроскопското малцинство, за неколкумина, кои успеале целосно да се изолираат себеси од целиот свет и кои можеби живеат во пештера во Гомукх или Ганготри. (...)Начинот на нивниот живот не е релевантен со реалноста, со другите луѓе, кои тежнеат кон истиот пат. Оставајќи го настрана ова малцинство, повеќето јогини и практиканти треба да се справуваат со одредени шеми од надворешниот живот. (...)Тие се повистински јогини од тие изолирани во осаменост, бидејќи нивното тежнеење е пореално. (...)Додека јогинот во пештера се обидува да ја изведе својата *садхана* до крајност, повеќето јогини ја прават својата *садхана* најдобро што можат".[86]

По сите овие објаснувања може да се каже дека откако индивидуата сама ќе го избере својот пат, *сањаса* или *карма сањаса*, таа треба секојдневно и засилено да ги практикува сите правила на однесување, од кои најважно е да биде ´сведок´ за време на сите свои физички и ментални активности. Заедно со *јогата карма*, повлекувањето на сетилата од надворешните објекти треба да стане неразделен дел од животот. Само така ќе се оствари целта на *карма сањаса* - да се остане мирен и во најинтезивните и најдинамични активности во животот, да остане во состојба на јога (единство) внатре во себе, како и да "профитира од животот среде метеж".[87]

Бидејќи целата атмосфера во светот е проткаена повеќе со активност отколку со пасивност, за повеќето луѓе многу посоодветна е активната или динамична *сањаса*, односно *карма сањаса*. Практикувањето *карма сањаса* е потешко од целосна *сањаса* зашто понекогаш е мошне тешко да се одржи рамнотежа меѓу световното и внатрешниот живот. Практикантот понекогаш може повеќе да се сврти кон внатрешниот пат и да ја заборави должноста кон семејството, понекогаш може да биде фатен во илузијата на световниот живот и неговите пречки, така што ќе трпи неговата духовна практика.

Хиријана ја сфаќа *карма јога* како напор на ученикот постојано да се одвраќа од себично дејствување, што подоцна ќе доведе до сосема

---

[85] isto, p.1.
[86] Chidananda: cit.delo, p. 95-96.
[87] Sivananda: *Mind-...,* p. 216.

спонтано правилно однесување и ќе претставува "надворешен израз на достигнатото внатрешно уверување".[88]

3.1. Бхагавад Гита и карма санјаса

Популарниот спев Бхагавад Гита се смета како учебник за практикување *карма санјаса* во секојдневниот живот. Да се биде во светот, но сепак да не се биде во него, е основното учење на овој спев, кој се користи и како водич во животот на *санјасините*.

Бхагавад Гита се обидува да го ублажи конфликтот меѓу животот и аскезата, а посредник меѓу тие две спротивности е неучествување, индиферентност, отсуство на каква било страст.

Гита ја пласира тезата дека човекот нема потреба да бега од животот. Тој само треба да дејствува според налозите на сопствените причинско-последичните врски и должноста, и при тоа да биде длабоко свесен за причините за своето дејствување.

Овој спев зборува за три видови јога - *карма*, *бхакти* и *ѓнана*, односно јога на дејствување, на посветеност и на знаење. Овде ќе се задржиме само на деловите посветени на јогата *карма* и на препораките за следбениците на *карма санјаса*. Во основата на јогата карма, според Гита, е неврзувањето со плодовите од делото.

Бедни се тие
Што дејствуваат заради плодот! (II, 49)

Делото само за насока земи го,
Никогаш плодовите на делото:
Ниту дејствувај заради плодот,
Ниту се оддавај на недејствување!

Цврст во јогата, дела врши
Неприврзан за плодот на делото;
Успех, пораз еднакво носи:
Рамнодушност - тоа е јогата. (II, 47,48)

Неприврзан за плодот на делото,
Задоволен, независен,
И кога дејствува,
Тој не дејствува. (IV, 20)[89]

На обвинувањата дека карма југинот дејствува без цел, Гита одговара дека пречистувањето на Себството (*атмашудхи*) или пречистувањето на срцето и служењето во божјите цели се целите на овој вид јога.

Од една страна, *карма санјасин*от, според Гита, дејствува заради општествената целина на која и припаѓа, а, од друга страна, заради Бог, кому му ги остава плодовите. Без оглед дали делото се набљудува како должност или како служење на Бог, тоа не е безинтересно.

[88] Hiriyanna:cit.delo, str. 114.
[89] превод мој од книгата на Рада Ивековиќ "Почеци индијске мисли"

Целта е победа над самиот себе или лично пречистување, како и добивање извесна сигурност што ја гарантира Бог - дека ни еден божји човек нема да исчезне или да биде напуштен од својот идеал. Но, некои јогини забележуваат дека дури и ако се очекува такво нешто, односно спас што доаѓа од Бог, јогата *карма* е мотивирана со желба.

Тука се поставува прашањето во која смисла јогата *карма* се нарекува непристрасна. Дали желбата да се излезе од кружниот тек на животот, спасувањето од причинско-последичните врски е доволно добар и оправдан (себичен?!) мотив да се рече дека нечие практикување на јогата *карма* е правилно, оправдано и дозволено?

Дури и ако (можеби звучи апсурдно) практикувањето на јогата *карма* се базира на некакви себични мотиви, тоа до одреден степен е дозволена себичност. Тоа е себичност, со помош на која човекот се свртува кон самиот себе и почнува да го истражува своето битие со цел да се усоврши. Но, себичноста ќе се надмине во мигот кога ќе ги пренесе своите позитивни искуства на другите и ќе им помогне да го изодат истиот пат. Во таа смисла секоја таква себичност за почеток е дозволена и корисна. Таквата себичност не би требало да е поврзана со чувство на вина, туку со тежнение за враќање кон совршенството.

Во истиот тој контекст Гита смета дека ако побудите на човекот се продуховат, јогата *карма ќе* биде неинтересна. Тоа ќе се случи само ако умот се одвраќа од постигнувањето земски резултати и се насочува по патот што води кон вистинската духовна цел. Јогата *карма* не ги укинува мотивите, туку бара еден и ист мотив за сите дела на човекот, а тоа е унапредување на неговиот дух.

Иако се чини дека учењето на јогата карма го занемарува поединецот, инсистирајќи на исполнување на општествените обврски по секоја цена, тоа не е така зашто таа истовремено се грижи за напредувањето на човекот кон повисока животна цел. Таа вели дека дејствувањето е најважно и возвишено. Дејствувањето на поединецот не смее да престане ни по постигнувањето на самореализацијата, зашто според божјата логика:

Ширум сите три света нема
Дело за Мене да го довршам,
Ништо што веќе не постигнав;
Сепак, постојано дејствувам, Кралу. (III, 22)

И одрекувањето од акција (*санјаса*) и извршувањето акција (*карма јога*) водат кон ослободување, но "јогата *карма* е многу подобра од одрекувањето од акција без познание на Себството. Одрекувањето од акција, пак, со познание на Себството е дефинитивно подобро".[90]

Одрекувањето и јогата на дејствување
Кон иста највисока цел водат.
Но, сепак, над одрекувањето
Јогата на дејствувањето е. (V, 2)

[90] Sivananda: *Gita...*, p. 129.

4. Недејствување во дејствување

Дејствувањето на ослободениот ´сведок´ во јогиската философија веќе не се смета за дејствување, туку за недејствување. Тоа е состојба во која веќе нема кој да се идентификува со обврската или со причината да дејствува, кога веќе нема кој и со што да сознава, зашто ќе постои само чисто сознание. Ова е една од најдлабоките и најсериозните философски мисли во јогата.

Не е многу јасно како таа мисла влегла во јогиските текстови и под чие влијание, на будизмот, на таоизмот или на нешто друго. Но, факт е дека философијата за дејствување во недејствување се спомнува во Бхагавад Гита (чие потекло се сместува некаде околу 4 век пр. н. е.). Но, не само во неа, туку и во будизмот (чии почетоци се во 6 век пр. н. е.) и во таоизмот (околу 5 век пр.н.е., највисок принцип во таоизмот е *ву веи* = недејствување во дејствување). Не се исклучуваат меѓусебните влијанија на овие три философски правци.

Како и да е, за да објасни како да се постигне таа врвна цел, јогата нуди развиен систем на медитативни методи проверуван со илјадници години.

Вистинската улога на *санјасинот* е да нема никаква улога. Тоа значи дека без разлика каква корисна улога има во општеството, тој во себе не треба да чувствува никаква улога. Тоа е совршенство во *санјасинскиот* живот - да се игра улога без поистоветување со неа. И токму тоа, во јогата се смета за дејствување во недејствување и недејствување во дејствување. Во тој случај акцијата веќе не е акција и според тоа нема шанси да се создадат нови причинско-последични врски.

Кога *санјасинот* ќе живее и ќе дејствува во светот онака како што треба и како што мора и кога тоа нема веќе да го прави со чувство и со мисла дека токму тој го прави, станува збор за непоистоветување со улогата што конкретниот *санјасин* ја има во неговата инкарнација на земјата. Таквото дејствување се смета за недејствување, зашто нема кој да се идентификува со чинот на дејствувањето. На тој начин активноста веќе не се смета за активност, бидејќи извршителот не е именуван, туку се смета за неактивност. Поради тоа, таквиот човек слободно може да се нарече ´сведок´ во вистинска смисла на зборот.

Шивананда објаснува: "Идејата ´Јас правам´ го врзува човекот за световното. Но, ако исчезне оваа идеја, акцијата веќе не е акција. Не го врзува човекот за световното. Ако стоите како набљудувач или како тивок ´сведок´ на активностите на природата, чувствувајќи дека природата прави се и дека вие не сте извршителот, ако се идентификувате со Себството, кое не дејствува, без разлика какво дејство правите или колку е направено, тоа воопшто не е акција. Тоа е неакција во акција. Со таква практика и такво чувство, акцијата ги губи своите врзувања со природата".[91]

Така, се вели дури и дека јогините дејствуваат и со самото нивно постоење, и кога ништо не прават, тие дејствуваат преку моќта на своите чисти и силни мисли. "Недејствувањето во дејствувањето изгледа како некоја личност нешто да работи, а всушност не работи. На прв поглед тоа може да звучи нелогично, но само со една секунда

---

[91] Sivananda: *Bhagavad Gita*, p. 112-113.

такво искуство, ќе стане јасно. Идеалот на *санјаса* е спонтана контрола, неработна работа, мисла без мисла, и его без его. Колку помалку некој се поистоветува со својата улога толку подобро ќе ја одигра", објаснува Сатјананда.

Постои опасност недејствувањето погрешно да се смета за вистинско, зашто неактивноста може да биде поврзана и со мрзливоста, а не со дејствувањето.

Вељачиќ, пак, смета дека "дејството е вредно толку колку што води до постигнување на идеалот на напуштање на својот сопствен каузален круг. Недејствувањето не може да биде мрзливост, ниту пасивност. Јогата е напор и ´горење´. ´Недејствувањето´ во етичка смисла значи дејствување без надеж за награда. "Затоа делото е неизмерно пониско од сознанието, затоа јогата е незаинтересираност. Метафизички дејствувањето е нужен облик на недејствувањето".[92]

Зборувајќи за овој аспект на јогата, ја допираме врвната етичност на оваа философија, која бара да не се очекуваат награди и признанија, туку само да се вложува напор и труд за лично и за општо добро. При што лично добро се пречистувањето на духот и усовршувањето, а општо добро е што таквиот човек станува неисцрпна инспирација за сите околу него.

[92] Veljacic:FIN, str.144.

5. Живот со двојна свесност

Животот во *санјаса*, без разлика дали е во општеството или во *ашрам*, рековме веќе, вклучува постоење свесност за земното и за метафизичкото постоење, таканаречена двојна свесност.

Дејството и должноста не го напуштаат човекот дури и кога се ´ослободил´, односно станал *џиванмукти*[93], постигнал ослободување за време на животот. Таа состојба на ослободување не значи престанување или завршување на должностите и на обврските. Од тој миг се ќе се извршува од една нова позиција на ´невмешување´ и ´неврзување´.

´Сведочењето´ не престанува кај *џиванмукти* ни по самореализацијата. Во тој случај се зборува за двојна свесност. Кај ´ослободениот´ постои свесност истовремено за надворешниот свет и за обврските што тој е должен несебично да ги изврши и свесност за внатрешниот свет во кој тој ги ужива благодатите на своето ´неврзување´ со природата и со светот на објектите. Феноменалниот универзум не исчезнува за ´ослободениот´. Светот постои за него дури и кога тој јасно ја сфатил неговата илузорна природа. Тој го гледа светот како сон. Најважно е да постои дополнувачки однос меѓу неговиот надворешен и внатрешен живот.´Ослободениот´ живее на две нивоа:

- во мистичен занес (*самадхи*), кога се свртува кон внатре и се губи во *Брахман*от;

- во обичниот живот во кој тој се враќа кога го напушта занесот, состојба во која се враќа воодушевувањето од светот, но тоа не го заведува ´ослободениот´, зашто тој засекогаш ја сфатил својата метафизичка личност.

´Ослободениот´ има совршено балансиран ум, зашто претходно изградил совршен внатрешен ментален став, ´сведок´. За таквиот јогин се вели дека е зацврстен во врвната свесност, *самадхи.* Тој има свесност за имињата и за формите, но и за она што ги надминува нив.

Но, дури и во состојба на *самадхи* постои опасност кај човекот да се јави желба за некакво ´врзување´ и приклонување кон некоја моќ или кон некое спиритуално искуство. Затоа ставот ´сведок´ не смее во ниеден миг да го напушти полето на свесноста и мора да е присутен и буден и во повисоките нивоа на свеста. ´Сведокот´ е неразделен од човекот и таа состојба не смее да се напушти, бидејќи тој е неговото возило до совршенството.

Јогата верува дека *санјасинот* што успеал да развие и да живее со двојна свесност веќе не се отелотворува, неговата причинско-последична врска со светот завршува и се исцрпува, неговата карма исчезнува. Тогаш тој постигнува целосно ослободување од материјата, самореализација, соединување со Себството и со Апсолутот, јога, единство.

---

[93] џиванмукти: *џива*= индивидуа, *мукти*=ослободување

6. Простувањето како највисока етичност на санјасинот

Дејствувањето според сопствената должност автоматски ја развива етичноста. Најважното правило што *санјасинот* треба да го почитува е ненасилството во збор, мисла и дело, *ахимса*. Само ако практикува ненасилство, за што е потребна висока свесност, *санјасинот* е во состојба да размислува и да ги промислува своите зборови и дела. Следејќи го правилото на ненасилство, *санјасинот* има шанси да се искупи за сите свои грешки од минатиот живот и од претходните инкарнации.

´Сведокот´ мора да се воздржи од секакво повредување на живите суштества и тоа е дел од неговите акции, а не реакции.

Санјасинот треба да развие највисока морална перфекција, која подразбира четири кардинални доблести: универзално пријателство (*маитри*), сочувство за сите што страдаат (*каруна*), среќа заради среќата на другите (*мудита*) и сочувство за неуспесите на другите (*упекша*), смета Патанџали.

Но, високата моралност, за која се претпоставува дека треба да биде дел од личноста на *санјасинот*, не треба да произлегува од стравот поради натрупување на кармите. Неговата моралност треба да произлегува од љубовта и почитта кон другите, како и од возвишената навика да простува.

Простувањето е многу важен елемент во однесувањето на *санјасин*от. На пример, ако се најде во ситуација да повреди некого, односно да реагира на нечија лоша активност, тој свесно би требало да реши да не возврати со омраза, туку да прости, водејќи се од возвишени цели. Јогините објаснуваат дека ако *санјасинот* реши на некогашното насилство да возврати со исто такво насилство, тоа за него во спиритуална смисла ќе значи враќање назад. Нему ќе му бидат залудни сите претходни напори што ги вложил за да се крене над кружниот тек на животот, за да достигне повисока свесност. Се ќе исчезне и тој ќе се врати на почетокот на патот и одново ќе мора да се соочува со истите искушенија и предизвици, само затоа што си го дозволил "луксузот" да врати на лошото со лошо. Се разбира, ако *санјасинот* реши да врати на злото со зло, тој не е ни вистински подготвен да оди напред, оти се уште не ја напуштил сопствената суета.

Философијата на јогата учи дека во мигот кога ќе почувствува оти дошло време да возврати за некогаш претрпеното зло, *санјасинот* што живее со висока свесност ќе мора да се откаже од реваншизмот заради свое добро и заради доброто на светот. Враќањето со лошо на лошо само ќе го повлече назад во нови карми, нови должности и нови инкарнации.

Санјасинот треба да знае дека секогаш има избор. Тој може да реши да дејствува поинаку. Тој може да прости. Да се издигне над кружниот тек на враќањето лошо за лошо и да си го дозволи задоволството од простувањето. Само тој избор, само простувањето на туѓото незнаење и на туѓите грешки, ќе го возвишат *санјасинот* и ќе ги прекинат неговите преостанати врски со светот. Само со простување тој ќе се доближи до својата моќна божествена природа.

Значи, високата етичност на *санјасинот* се одликува со висока доза простување, кое се прави со чисто срце заради повисоки цели, а не за да некогашниот насилник му должи уште повеќе.

Моралноста бара постојана будност од *санјасинот*. Тој дури и по највисоките медитативни достигнувања може да згреши. А секоја и најмала грешка го води назад во неколку инкарнации, назад во кругот, во страдањето, во повторното раѓање и умирање. А токму прекинувањето на тој круг е она што оваа источна философија го смета за задача, за цел и за награда на космичката игра, во која главниот актер е ´сведокот´.

Првите чекори на моралноста во јогата се учат преку практикување на десетте правила на однесување *јама* и *нијама*, во кои спаѓа и ненасилството, *ахимса*. Патанџали ја дефинирал *ахимса* како "љубов, неповредување, неубивање, ненасилство, отсуство на непријателство и повредување, што за духовниот аспирант треба да значи отсуство на секаква повредлива намера". (JC, II, 35)

Но, ни моралноста сама по себе не е целта на јогата. Таа е само уште еден дел од оваа сеопфатна философија, таа е дел од јогиската практика, која ако ги нема сите потребни елементи, не може да се нарече јога, односно соединување, единство.

"Моралната активност... треба да се претвори во совршен живот, а кога ќе се сознае Себството, секоја акција, а со тоа и моралната, губи смисла", вели Радакришнан.[94]

За да се случи Единството, мора да се доведат во врска сите елементи за кои зборувавме претходно, зашто тие сите се дел од комплексната личност на човекот. Само земени во целина, различните аспекти на човековото битие, можат да се развиваат во насока на самореализација. Човекот ќе го достигне бараното соединување со самиот себе, враќањето кон Себе, спојот со Себството, само кога ќе ги активира сите мотори, кои ја движат неговата личност. Не само умот, не само срцето, туку и умот и срцето и рацете и духот заедно.

Само развивајќи се како целина, човекот ќе ја достигне целината. Иако тоа може да изгледа тешко, сепак, е единствениот начин на кој човекот и онака живее и дејствува. Само како целина.

А, по се, најголемото достигнување на човекот е апсолутно битие, апсолутна свесност и апсолутно блаженство (*сатчитананда*), кои произлегуваат само од континуирана и свесна практика на еден, навидум наивен внатрешен ментален став на ´сведок´, кој совршено се дистанцирал од сите физички, световни и спиритуални желби, предизвици, искушенија и замки.

---

[94] Radhakrishnan: *Indijska filozofija*, str. 165.

ДОДАТОК

Следните примери се практично изведување на медитативната техника за постигнување внатрешна тишина (*антар моуна*). Тука се дадени упатства за набљудување на звуците и за набљудување на мислите.

1. Набљудување на звуците

Легнете на грб (во *шавасан*) или седнете во најзгодната седечка медитативна положба.

Затворете ги очите, исправете ги грбот, вратот и главата. Опуштете ги нозете, рацете, трупот, лицето, главата. Целото тело. Целото тело потполно опуштено...

Повлечете ја свесноста од опуштеното тело и насочете ја кон звуците што допираат однадвор. Станете свесни за сите звуци. Гласни, тивки, пријатни, непријатни, далечни, блиски, ритмични, чкрипави. Бидете свесни за сите звуци одеднаш, опфатете што повеќе звуци одеднаш.

Не ги анализирајте звуците. Не ги делете во категории. Само слушајте, слушајте, слушајте...

Не им дозволувајте на мислите да ви го одвлечат вниманието. Можеби некој звук ќе донесе некаква пријатна или непријатна мисла, ќе разбуди далечен спомен, ќе побуди силна емоција, нервоза, не застанувајте тука. Пуштете нека помине, не се обвинувајте дека сте ја промашиле вежбата, и повторно вратете ја свесноста на звуците...

Издвојте ги најтивките и најдалечните звуци. Бидете свесни само за нив, слушајте ги само нив. Слушнете ги и сопственото срцебиење и бавното смирено дишење...

Полека напуштете ја свесноста за звуците, вратете ја свесноста за својата лежечка или седечка положба. Полека раздвижете ги прстите од рацете и од нозете, растегнете се убаво и отворете ги очите.

Хари ом тат сат (вообичаен поздрав по завршување на медитација или час по јога)

2. Набљудување на мислите

Седнете во вашата омилена седечка медитативна положба. Исправете ги грбот, вратот и главата и затворете ги очите. Опуштете ги рацете, нозете, трупот, лицето, главата. Бидете свесни за своето длабоко јогиско дишење. Полека повлечете ја свесноста од телото и станете свесни за просторот зад челото наречен чидакаш.

Можеби ќе видите светли или темни линии, како брзо се менуваат и се движат. Само набљудувајте. Полека тие ќе се смират и ќе остане само темнината на овој простор.

Сега станете свесни за мислите што спонтано се појавуваат. Не се кочете, не се плашете, не се напрегајте, пуштете ги мислите слободно да се прошетаат во овој простор.

Ако не се појави ниедна мисла, направете неколку длабоки јогиски дишења[95] и повторно вратете ја свесноста во чидакаш.

Но, ако нешто веќе се појавило, само набљудувајте го. Не ги редете мислите во никакви категории. Не се мешајте во мисловниот тек. Ќе се појават мисли што ќе предизвикаат болка, убави, неубави, тажни, среќни мисли, планови, искушенија, сеќавања, сакани, несакани мисли...

...Само бидете сведок и набљудувајте ги мислите. Гледајте и сведочете. Набљудувајте го животниот век на секоја мисла. Внимавајте кога и како ќе се појави, што ќе ја предизвика, како ќе ја повлече следната мисла и ќе згасне. Видете ја поврзаноста на сопствените мисли.

Ако не забележите дека сте се впуштиле по трагата на некоја примамлива мисла или се обидувате да истуркате некоја несакана мисла, не се разочарувајте, полека вратете се на улогата на сведок...

Запомнете, вие сте сведок на сопствените мисли. Не размислувате, не планирате, не фантазирате, само набљудувате...

...Внимавајте да не заспиете...

...Полека напуштете ја свесноста за чидакаш и за сопствените мисли. Станете свесни за вашата седечка положба и за природното дишење. Вратете ја свесноста за надворешната околина, полека раздвижете ги прстите од рацете и нозете и отворете ги очите.

[95] При јогиското вдишување прво стомакот се исполнува со воздух, потоа градите, а на крајот се креваат и клучните коски. При издишување процесот е обратен.

БИБЛИОГРАФИЈА

Abhayananda Swami: *The Wisdom of Vedanta*, Atma books, Washington, 1994.

Aurobindo Sri: *Letters on Yoga* II,III,IV, Sri Aurobindo ashram, Pondicherry, India, 1971.

Berry Thomas: *Religions of India*, The Bruce Publishing Company, New York, 1971.

Burley Mikel: "Yoga in Modern world", www.yrec.org/burley.html

Chidananda Sri Swami: The Philosophy, Psychology and Practice of Yoga, The Divine Life Society, World Wide Web edition, 1999.

Cope Stephen: *Yoga and the Quest for the True Self*, Bantam Books, New York, 2000.

Crosby Simon: *Being, out of your Mind*, www.usfulweb.demon.co.uk

Dasgupta S.N.: *Hindu Mysticism*, Frederick Ungar Publishing Co., New York, 1959.

Dasgupta S.N.: *A History of Indian Philosophy*, Motilal Banarsidass Pub, India,

Elijade Mirca: *Istorija verovanja i religijskih ideja*, I, Prosveta, Beograd, 1991.

Ernest Wood: *The Pinnacle of Indian Thought*, The Theosophical Publishing House, Wheaton, USA, 1970.

Ernest Wood: *Yoga*, Penguin Books, Baltimore, 1962.

Feuerstein George: *The Yoga of Discernment and Self-Transcendence,* 1999.

Hiriyanna M.: *Osnove indijske filozofije*, Naprijed, Zagreb, 1980.

Hopkins Thomas J.: *The Hindu Religious Tradition*, Dickenson Publishing Company, California, 1971.

Isherwood Christopher: *Vedanta for the Western World*, The Viking Press, New York, 1962.

Ivekovic Rada: *Poceci indijske misli*, Nolit, Beograd, 1991.

Iyengar B.K.S.: *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*, HarperCollins Publishers, San Francisco, California, 1993.

Krishnanada Swami: *Studies in Comparative Philosophy*, The Divine Life Society, Rishikesh, India, 19??

Линг Тревор: *Историја религије истока и Запада*, Српска књижевна задруга, Београд, 1993.

Moore Charles A., edited by: *The Indian Mind*, Univeristy of Hawaii, Honolulu, 1967.

Muktibodhananda Saraswati Swami: *Hatha yoga pradipika*, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India, 2000.
Muktibodhananda Sarasvati Swami: *Svara joga*, Gangotri, Beograd, 1997.

Niranjanananda Paramahamsa: *Dharana Drashan*, Sri Panchdashnam Paramahamsa Alakh Bara, Deoghar, Bihar, India, 1993.
Niranjanananda Paramahamsa: *Sannyasa Drashan*, Sri Panchdashnam Paramahamsa Alakh Bara, Deoghar, Bihar, India, 1993.

Oldenberg Hermann: *The Doctrine of the Upanishads and early Buddhism*, Motilal Banarsidass Publishers, Delhi, 1991.

Пржовски Стојан: *Философија на јогата*, Хоризонти, Скопје, 1999.
Пржовски Стојан м-р: *Етика на јогата*, докторска дисертација, Универзитет "Св. Кирил и Методиј", Скопје, 1999.

Radhakrishnan Sarvepali: *Eastern religions and Western Thought*, Oxford University press, 1969.
Radhakrishnan Sarvepali: *Indijska filozofija*, II, Nolit, Beograd, 1965.
Radhakrishnan Sarvepali, P.T.Raju, edited by: *The Concept of Man*, HarperCollins Publishers, India, 1997.

Sivananda Swami: *Bliss Divine*, The Divine Life Society, Himalayas, India, 1997.
Sivananda Swami: *The Bhagavad Gita*, The Divine Life Society, Himalayas, India, 1989.
Sivananda Swami: *Mind - Its Mysteries and Control*, The Divine Life Society, Himalayas, India, 1994.
Sivananda Swami: *Concentration and Meditation*, The Divine Life Society, Himalayas, India, 1986.
Sivananda Sri Swami: *Bhagavad Gita for Busy People*, The Divine Life Society, World Wide Web edition 1998.
Sivananda Sri Swami: *Yoga in Daily Life*, The Divine Life Society, World Wide Web edition 1999.
Sivananda Swami: *Moc misli*, Goragraf, Beograd, 1992.

Satyananda Saraswati Swami: *Four Chapters on Freedom*, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India, 2000.
Satyananda Saraswati Swami: *Kundalini Tantra*, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India, 2000.
Satyananda Saraswati Swami: *Tantricke meditacije*, Goragraf, Beograd, 1990.
Satyananda Saraswati Swami: *Sannyasa Tantra*, Kosmos, Beograd, 1989.
Satyananda Saraswati Swami: *Early Teachings of Swami Satyananda Saraswati*, Bihar school of Yoga, Munger, BIhar, India,1988.
Satyadharma Saraswati Swami: *Teachings of Swami Satyananda*, vol.III, Satyananda Ashram Australia, 1982.
Satyasangananda Saraswati Swami: *Karma Sannyasa*, Beograd, 1989.

Tuci Dzuzepe: *Istorija indijske filozofije*, Nolit, Beograd, 1982.

Veljacic Cedomil: *Razmedza azijskih filozofija*, I-II, Zagreb, Liber, 1978.

Veljacic Cedomil: *Ethos spoznaje u evropskoj i u indijskoj filosofiji*, BIGZ, Beograd, 1982.

Veljacic Cedomil: *Filozofija istocnih naroda*, I del, Matica Hrvatska, Zagreb, 1958.

Venkatesananda Swami: *Sivananda's Integral Yoga*, The Divine Life Society, World Wide Web edition 1998.

Vivekananda Swami: *Vedanta, Voice of Freedom*, Vedanta Society of St. Louis, 1990.

Vivekananda Swami: *Radza joga*, Teozofsko drustvo, Zagreb, 1980.

Вивекананда Свами: *Джнана иога*, ИК Одисеи, Софиа, 1999.

Вивекананда Свами: *Изкуството на медитациата*, Кибеа, Софиа, 1997.

Vivekananda Swami: *The Nationalistic and Religious Lectures of Swami Vivekananda*, condensed and retold by Swami tapasyananda, Advaita Ashrama, Calcutta, 1990.

Zimmer Heinrich: *Philosophies of India*, Princeton University Press, New Jersy, 1974.

СОДРЖИНА

ПРВ ДЕЛ: ´СВЕДОКОТ´ МЕЃУ МАТЕРИЈАТА И АПСОЛУТОТ
Вовед 2
1. Заборавената човекова природа 4
2. Во потрага по вистинскиот идентитет 8
3. Од Себството до Апсолутот 12
4. Илузијата наспроти реалноста 15
5. Клучот е во негација на умот...17
6. Враќање кон совршенството 20

ВТОР ДЕЛ: ´СВЕДОЧЕЊЕТО´ ВО ПРАКТИКА
1. Станица меѓу објективното и субјективното 23
2. Пречки во ´сведочењето´ 29
3. Техники за сведочење 31
1. Повлекување на сетилата 31
2. Внатрешна тишина 33
2.1. Шесте стадиуми на набљудувањето 34

ТРЕТ ДЕЛ: СОЦИОЕТИЧКИ АСПЕКТ НА ´СВЕДОКОТ´
1. Философијата на санјаса 37
2. Традицијата на санјаса 43
2.1. Санјаса како дел од ашрамскиот систем 44
3. Модерна карма санјаса 47
3.1. Бхагавад Гита и карма санјаса 51
4. Недејствување во дејствување 53
5. Живот со двојна свесност 55
6. Простувањето како највисока етичност на санјасинот ..56

ДОДАТОК 58
1. Набљудување на звуците 58
2. Набљудување на мислите 58

БИБЛИОГРАФИЈА 60

Содржина 63