

# PRIKAZI IN OCENE

## RAMMURTI S. MISHRA FILOZOFIJA IN PSIHLOGIJA JOGE

(Prevedla Lev in Maja Milčinski s sodelovanjem Mirana Božoviča,  
Petra Pehanija in Boruta Škodlarja)

*Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana, 2001, 418 str.*

Rammurti S. Mishra, dr. med., je kot endokrinolog, nevrokirurg in psihiater deloval in se izpopolnjeval v Indiji, Evropi in Ameriki. Rodil se je v družini jogijsko poučenih staršev in se tako že iz otroštva dalje izpopolnjeval v jogi in sanskrtu. Oblikovala so ga srečanja z mnogimi razsvetljenimi učitelji, med drugim tudi s Shankaracharyo, srečal pa se je tudi s svetovno znanim filozofom in kasnejšim predsednikom Indije dr. S. S. Radhakrishnanom. Opraviti imamo torej z avtorjem, ki je globoko zasidran v avtentični indijski duhovni tradiciji in tako izpolnjuje pogoj, ki ga zastavlja joga, da mora tisti, ki želi sam relevantno pisati o njej, tudi sam biti jogin. Tisto, kar je pri Mishri še posebej dragoceno pa je, da je povezal znanje in izkušnje iz joge s sodobno psihologijo in medicino ter duh pristne indijske filozofije in psihologije prenesel v svetovni kulturni prostor.

V uvodnemu predgovoru avtor predstavi programsko zasnovo svojega dela, ki jo lahko jedrnato povzamemo z njegovo lastno tezo, da »človek mora poznati duha, najbolj notranje središče svoje eksistence« (str. 1), kajti le tako bo lahko doživel svoje avtentično Sebstvo, »*Puruṣa*, ki je vseprisoten, vsemo-gočen, imanenten, transcendenten, brez vsakršne navezanosti, Eno in večni vir umirjenosti« (str. 124). Duševni mehanizem je v skladu s psihologijo joge urejen z določenimi zakoni, noben psihični fenomen ni naključen, ampak

ima svoj vzrok. Poznavanje duha je tako ključ do upravljanja z lastnimi mentalnimi stanji kot tudi do poznavanja bistva univerzuma v celoti, jedro posameznika in kozmosa namreč v jogi nista ločena. Avtor se posebej osredotoči na Patañjalijeve *Izreke o jogi* (v originalu *Yogasūtrāṇi*), ki so za to temo ključni. Skozi svoje komentarje poskuša ta starodavni tekst prevesti v moderno znanstveno in psihološko terminologijo. Mishrova interpretacija poudarja kompleksnost povezave med duhom in telesom. Da razumemo duha, moramo poleg psihogenih poznati tudi fiziogene (kemične, biokemične in biološke) sile. V okviru psihologije joge pa je »bistvo psihe zavedanje zavedanja ali zavest« (str. 3). Sebstvo (*Puruṣa*) je namreč povsem različno od kompleksa duha/telesa in zavedanje same neodvisnosti in neomadeževanosti Sebstva, našega avtentičnega Jaza, je cilj joge. Psihologija joge zaradi soteriološke usmerjenosti globoko zakoraka tudi v področja duha, ki presegajo okvire sodobne psihologije in kažejo njene meje. Sicer pa je eden izmed ciljev Mishrovega prevoda in interpretacije *Yoga-sūter* je tudi uporaba v sodobnih psiholoških disciplinah.

Sicer Mishra *Filozofijo in psihologijo joge* razdeli v dva dela. V uvodnem delu sistematično predstavi metafiziko *sāṃkhya*, ki tvori teoretično podlago sistema joge. Sledi predstavitev *citte* (duha), ki je glavni delovni teren joge. Le skozi jasno razumevanje in očišče-

nje duha je možen uvid naše večne, nespremenljive narave, v jogi imenovane *Puruṣa*, ki je Eno, brez vsakršne navezanosti in Mir, ki ga ne more nič skaliti. Tu ne gre za teoretično spekulacijo, ampak za doživetje najglobljega temelja nas samih. Mishra predstavi jogo kot praktično in znanstveno metodiko, ki z raznolikimi psihičnimi (in fizičnimi) vajami zajame različne tipe ljudi.

Osrednji del knjige so Patañjalijeve *Izreki o jogi*. Gre za starodavni tekst, ki skozi globinsko razumevanje in tehnike obvladovanja duha pokaže pot do osvoboditve. Mishra se teksta loti sistematično in temeljito, originalnemu sanskrtu, transliteraciji in prevodu sledi obsežen komentar. *Yoga-sūtre* so se zaradi svoje zgoščenosti, kompleksnosti in zahtevnosti vedno brane skupaj s komentarji, brez njih (ali pa njim navkljub) bi ta izjemen tekst ostal do velike mere nerazumljiv. Mishrovo interpretacijo odlikujejo temeljitost, jasnost in natančnost, ki dosega cilj približanja zelo zahtevnega teksta širokemu krogu bralcev. Pogosto si avtor pomaga tudi s sodobno znanstveno terminologijo. Mnoge psihične procese in strukture, predstavljene v *Yoga-sūtrah*, pojasnjuje s pomočjo teorij in konceptov sodobne psihologije, fizike in medicine. Sicer se v glavnem ne oddaljuje od smernic, ki so jih za razumevanje *Yoga-sūter* začrtali klasični komentarji.

*Izreki o jogi* so razdeljeni v štiri dele. Prvi, ki ga Mishra naslovi *Koncentracija in samādhi*, odpira temo joge. Definicija joge je dvodelna: »ustavitev vseh valovanj in sprememb duševnosti« in »doseganje enotnosti in poistovetenja z Večno eksistenco, zavestjo, resničnostjo in blaženostjo, *Puruṣo*, *Brahmanom* (str. 135). Sledi predstavitev petih vrst mentalnih sprememb (*vṛttijev*), ki jih

je mogoče obvladati z vadbo in nena vezanostjo. Patañjali našteje več oblik jogijskih praks, od katerih je poseben poudarek namenjen meditaciji na *Īsvaro*, ki ga Mishra predstavi kot *saguṇa Brahmana* in najvišjo *Puruṣo*. Osrednja tema prve knjige pa je predstavitev tipov *samādhijev* in razlikovanje med *samprajñāta samādhijem*, kjer še obstaja dvojnost subjekta in objekta, in *asamprajñāta samādhijem*, ki pomeni »istovetnost individualne zavesti z Najvišjo zavestjo« (str. 181) in dvojnost dokončno izgine.

Drugi del (*Kriyā yoga* ali *praktična metoda za doseganje koncentracije in samādhija*) predstavi, »kako lahko doseže stanje zbrane duševnosti tisti, čigar duh je vznemirjen in raztresen« (str. 185). Posveti se natančni analizi ovir (*kleś*), nezavednih vtisov (*saṃskāra*) in *karm*, torej vseh podzavestnih struktur, ki so odgovorne za posledično vznemirjenost duha. Temeljni vzrok vseh zavestnih in podzavestnih mentalnih valov (koncepta zavesti in podzavesti sta v jogo vnesena naknadno, skozi branje skozi perspektivo evropske psihologije) je istovetenje Sebstva z nejazom, razločevanje obojega pa je osvoboditev. V to vodi osem stopenj joge. Kot prvo sta to *yama* in *niyama*, jogijska etika, ki je bistvenega pomena za nadaljnji razvoj. *Yame* (nenasilje, resnicoljubnost, odpoved kraji, vzdržnost, nekopičenje) govorijo o tem, kar moramo pri sebi omejiti. *Niyame* (čistost, zadovoljstvo, očiščevalna dejanja, študij, predanost *Īsvari*) so osebne kreposti. *Āsana*, kot tretji člen, je stabilen in prijeten položaj, ki vodi v zbranost duha in omogoča *prāṇāyāmo*, zaustavljanje gibanj vdiha in izdiha. Sledi *pratyāhāra*, po Mishri duševni mehanizem premestitve in sublimacije.

Tretji razdelek (*Psihološka analiza in nadnaravne sile*) nadaljuje s predstavitvijo bolj notranjih in neposrednih načinov jogijske prakse. *Dhāraṇā*, koncentracija, je osredotočenje pozornosti duševnosti na določeno mesto in s stalnim in neprekinjenim duševnim naporom vodi v meditacijo, *dhyāno*. Ta rezultira v kognitivnem transu, *samādhiju*. Vse tri stopnje so zunanje glede na *kaivalyo*, absolutno svobodo, ki se pojavi, ko je duševnost »očiščena in oplemenitena vse do ravni *Puruṣe*« (str. 314). Zelo pomembno pri tem je gibanje *saṃskār*, po Mishri konstruktivnih in destruktivnih nagonskih sil. Ko nastopi globoka zbranost in osredotočenost duha, se lahko pojavi različne nadnaravne sposobnosti (*siddhi*), ki lahko uničijo človeka, ki ni samodiscipliniran, samodisciplinirana človeka pa lahko spodbudijo na poti k razsvetljenju.

Zadnji del, *Analiza Sebstva in razsvetljenje*, je posvečen procesu osvobajanja. Ukvarja se z opisom in delovanjem *vāsan* in *karm* in postopki odstranitve le-teh. Svet je v okviru filozofije joge realen, vendar je način doživljanja zunanjih objektov povsem odvisen od posameznika oziroma njegovih psihičnih pogojenosti. *Puruṣa* je definiran kot tisto nespremenljivo postavljeno nasproti spreminljivosti vsega – vsaka izkušnja, bodisi subjektivna ali objektivna, mentalna sli zunaj-mentalna je le prehodna. Celotna *prakṛti*, ki vključuje kompleks duha/telesa in celoten pojavni svet, obstaja zgolj zaradi *Puruṣe*. Ko izpolni svoj namen, se povrne v nemani-festirano. Tedaj nastopi *kaivalya*, doži-

vetje popolne svobode in enosti, ki je »nadizkustvena, nepogojena, nedoločena, brezsubjektna in brezobjektna zavest« (str. 369).

Odlika Mishrove interpretacije je zavezanost praktični vrednosti *Yoga-sūter*. Avtor namreč svoj projekt zastavi kot učbenik joge, ki naj bi poleg podajanja temeljnih teoretskih okvirov, spodbujal in usmerjal posameznika skozi samo prakso jogijskih tehnik. Tako se avtor ne zapleta v dolga teoretska razpravljanja, adepta joge pa skozi tekst natrese mnogo koristnih nasvetov, ki izdajajo nekoga, ki je sam že globoko zakorakal v skrivnosti joge. Drugi vidik praktične vrednosti joge pa je njena uporaba v sodobni psihologiji. Mishra, ki je kot psihiater izkušen strokovnjak na tem področju, vidi v Patañjalijevih *Yoga-sūtrah* pomemben in dragocen prispevek k poznavanju dimenzij duha. Mnogim konceptom, procesom in strukturam, opisanih v *Yoga-sūtrah*, najde korelat v sodobni psihologiji, hkrati pa se zaveda, kako in kje joga prekorači okvire sodobne znanosti. Mnogi psihološki uvidi, posredovani skozi izreke, se intenzivno ukvarjajo z območji duha, ki so moderni psihologiji povsem neznan. Sicer pa jogijsko psihologijo močno zaznamuje njen cilj, ki ni razumevanje in globinsko poznavanje duha, ampak preseganje psihičnega v celoti. Delo s takšno duhovno globino, praktično vrednostjo in aktualno in svežo tematiko gotovo predstavlja dobrodošel in potreben prispevek k poznavanju tovrstne literature pri nas.

Mojca Zajec