

ИДЕЈАТА ЗА ЧОВЕЧКОТО СОВРШЕНСТВО
Во ФИЛОЗОФИЈАТА ВЕДАНТА И СРОДНИТЕ КОНЦЕПТИ ОД ЗАПАДНАТА
ФИЛОСОФИЈА КАКО АЛАТКА ЗА НЕЈЗИНО ПОСТИГНУВАЊЕ

SVETLANA KAMDZIJASH

ABSTRACT: This paper focuses on the opposed ideas about the hero in the ancient Occidental and Oriental cultures and considers them as directly related to their relevant philosophies. The course and the educational goals of these respective philosophies and cultures can be deduced from their opposite human tendencies in general: one focusing on the self and the other on the world. The focus of the Western cultures on the external makes the questions about ethical crisis unavoidable, as discussed by Z. Bauman, who defines the consequences of “total emancipation” as well as of replacing the “ethic with aesthetic” in his attempt to lay the foundations of a new “endemic ethics”, against the predominant mass ethics, based on the innermost in the human “self”. And the problem starts when we ask: what in fact do we identify with. This paper aims at proposing an answer to this question through the perspective of two comparable philosophies: that of Plato and that of the Vedanta school of Indian philosophy.

KEY WORDS: moral crisis, Eastern and Western culture, personality, true self, Vedanta

Приказна за моќта, освојувањето и мудроста

Последниве години, бегајќи од социјалистичките наративи, во мојата земја заживеа најистрајниот историски мит за европската цивилизација- митот за Александар Велики.

Што е тоа што го прави Александар толку привлечен јунак? Зошто толку луѓе го носат неговото име? Дури и во текот на средниот век, кога идеалите на антиката се недобредојдени, опстојуваат авантуристичките романи за Александар, во сите верзии.

Историјата ја создаваат големите луѓе – водачите и мудреците. Кој од овие е повлијателен? Историјат, historyhistory) може да се сведе на “his story” – нечија приказна. Приказната за Александар е приказна за освојувањето и моќта, како и за мудроста – моќта на мудроста. Големите мудреци и водачи секогаш биле најголемите учители, чии учења создавале религии, идеологии, кривале револуции. Учителот на Александар бил Аристотел, учителот на Аристотел бил Платон, а пак овој бил ученик на Сократ. Сократ тврдел дека сè е во човекот. Мудроста е откривање на она што веќе постои во нас, како најголема среќа и блаженство, а кое ние не успеваме да го откриеме и живееме несвесни за него. Според него,, процесот на стекнување мудрост е освестување на скриеното, извлекување на закопаното, доаѓање до одговорот на прашањето: кој сум јас. Платон поучувал дека вистината, добрината и убавината се обединуваат на врвот на онтолошката хиерархија, од каде сè произлегува, а дека единствено трајни се идеите, не минливите предмети кои ги отелотворуваат. Аристотел, свртничарот на западната мисла рекол: „Мил ми е Платон, но помила ми е вистината“. А која е таа вистина за која зборува Аристотел? - Видливото. Она, кое за Парменид, Ксенофан, Питагора и многу други е само привидот на елементите, она кое нема трајност и на кое му е доволен пламенот за да го сведе на нешто друго, каде ги нема веќе познатите четири Аристотелови категории: материја, форма, дејствена причина и цел. Со изреката на Аристотел, започнала сосем новата насока на западната мисла, насоката во која таа и денес се движи, сиве овие векови – нанадвор. За Аристотел, најголемиот систематичар на сите времиња, поединечното (читај минливото, појавното) е поважно од она кое го определува како негова трајна суштина – идејата за тоа нешто.

Неговиот ученик, Александар, тргнал да ги освои сите поединечни нешта! Какво ли е чувството сето она, на кое ќе ти падне погледот на земјата да е твое, да е твое и отаде досегот на погледот, многу подалеку, зад хоризонтот!?!

Кога требало да се врати во својата земја, се сетил дека неговиот учител, Аристотел, го замолил да донесе со себе еден тамошен философ, зашто тој многу слушал за нив и сакал да разменува мислења. Александар дошол до еден таков, кој медитирал под некое дрво, стрпливо чекајќи да ги отвори очите. Со почит, Александар го замолил да му се придружи на патот кон родната земја велејќи: „Ќе

Ви биде дадено сè што Ви треба и што ќе побарате, Ве молам, дојдете со мене. Моите луѓе многу сакаат да Ве видат!“

Јогинот тивко одговорил: „Не ми треба ништо, среќен сум каде што сум“, Александар не бил навикнат некој да го одбива. Се налутил, го извлекол својот меч и грмнал: „Знаеш ли со кого зборувааш? Јас сум големиот крал Александар! Ако не ме послушаш, можам да те парчосам!“ Јогинот без вознемиреност му одговорил: „Не можеш да ме убиеш мене. Можеш да го убиеш само моето тело. Јас не сум ова тело, туку жителот кој во него престојува. Велиш дека си крал, ќе дозволиш ли да ти кажам кој си ти? Ти си роб на мојот роб“. Запрепастен, Александар прашал: „Како тоа роб на твојот роб?“ Со глас полн сочувство, мудрецот одговорил: „Ја совладав лутината. Лутината е сега мој роб. Гледаш колку лесно ѝ се потчинувааш? Ти си роб на лутината, па според тоа, роб на мојот роб. Ако не можеш да ја победиш лутината, каква корист од сите победи и освоени земји, кога не можеш да се победиш себе си!“

Во оваа приказна најсуштински можат да се согледаат разликите меѓу источниот и западниот поглед на светот, доведени до екстрем.

Западниот и источниот природ

западен	источен
1. нанадвор	1. навнатре
2. откривање на природата и употреба на нејзината сила за човечка благосостиојба (нарушување на природата)	2. откривање на вистинското Јас преку нивоата на свеста
3. моќ над надворешниот свет	3. моќ над себе си
4. човекот како поединце, индивидуум	4. човекот како микрокосмос
5. светото како составка од парцијални нешта	5. светот како неделив, холистички природ
6. аналитичка мисла, логика	6. синтетичка мисла, интуиција
7. образованието како информации, стекнување вештини	7. образованието како трансформација

1. Западниот човек е завртен кон надвор, за него и праисконското прашање `кој сум јас` се однесува пред сè на местото во општеството, семејството, професијата. Определбата на личноста е релационо-функционална. Додека во источната традиција се` уште се живи филозофските учења и школи чие основно тежнение е доаѓањето до „непроменливото“ во себе си.

2. Западната наука и технолошкиот развој се насочени пред сè кон проучување на природата и употреба на нејзините енергии за поудобен и поефикасен начин на живот, без вистинска грижа за нарушувањето на рамнотежата и загадувањето. Источните традиции се насочени пред сè кон совладување на сопствените слабости како услов за посреќен живот, занемарувајќи ја при тоа утилитарноста и квалитетот на социјалниот живот.

3. Моќта, која за Ниче претставуваше вроден човечки императив и основно тежнение, во западната култура се доживува пред сè како финансиска моќ или моќна позиција во општествената хиерархија, насочена во однос на другоста и во денфување на природните закони кои ја нарушуваат удонбоста на човекот. Доволен е фактот што една од основните човечки вредности во источните етички системи е ненасилството, за да се увиди дека моќта се сфаќа како совладување на самиот себе си, моќ над сопствените слабости која е видлива дури и во филозофијата на боречките вештини. Еклатантен пример е пронајдокот на барутот, кој на Исток се користел само во огнометни цели, до неговото пренесување на Запад (или Ганди, кој без насилство се справил со Британската Империја).

И покрај раните филозофски учења на претсократовците, човекот во западната цивилизација е поединец, единка., „Она што една индивидуа го смета за модел на човекот, во најголем дел е проекција на нејзиното лично искуство“. (Д.Димитров, 1974). Источната цивилизација сè уште не заборава дека во скриените, неосвестени нивоа на човекот, како и во неговото тело – совршениот сплет на елементите и енергетските центри се содржи целиот космос, исто како што атомот е реплика на сончевиот систем.

- а) За разлика од западниот светоглед, каде светот е збир од поединечни нешта, за Исток, светот е жива, света целина која се доживува како еден организам, како телесен израз на натприродната суштина. Од Аристотел наваму, во западната мисла преовладува анализата и

логичкото мислење со кое може да се опфати претежно појавното, манифестираното, кое е секогаш во релација со нешто друго како спрега на спротивности. Источната мисла со конкретни вежби ја развива интуитивната свест и над-логичкото, синтетичко мислење.

- b) Образованието во западниот свет се сфаќа пред сè како собирање знаења од одредена област и развивање вештини во однос на тие знаења, додека во источниот свет тоа е предуслов за сопствена трансформација.

Следејќи го западниот начин на приоѓање кон светот денес дојдовме до точката што се нарекува пост-модерна. Франсоа Лиотар (Лиотар 2007:102), најголемиот дијагностичар на постмодерната, во својата студија „Постмодерна состојба: извештај за знаењето“ доаѓа до заклучок дека сублимното прашање на знаењето: „дали е ова вистинито?“ во современите образовни системи е заменетосо прашањето: „каква е користа од ова?“ што, од пазарна гледна точка значи „може ли да се продаде“, а во контекст на моќта значи „дали е ефикасно“.

Тажната изведеница од горниот пасус е дека вистината, како една од најважните човечки вредности веќе не е релевантна дури ни во образовниот систем.

Обид за засновање посмодерна етика

За разлика од Лиотар, Бауман (Z.Bauman2005) се обидува да пронајде решение. Откако дава краток преглед на трансформацијата на моралните концепти, почнувајќи од христијанскиот, во кој слободната волја се сведува на *прекршување* на божјите закони, заради постепеното „разлабавување на традиционалните стеги“ и со растечката плуралност на заемно автономните контексти во кои живееле сè повеќе мажи и жени; со други зборови, со ставањето на овие мажи и жени во позиција на *индивидуи* со сè-уште-не-зададени идентитети, соочени со потребата за нивно „конструирање“ и *правење избори во тек*, започнува модерната. Тој тврди дека токму поради тоа што модерните достигнувања ги принудуваат мажите и жените да бидат индивидуи, кои увидуваат дека нивниот живот е фрагментиран, расцепкан на многу слабо поврзани цели и функции, од кои секоја бара различен контекст и различна

прагматика, една „сеопфатна идеја, која промовира единствена визија на светот, не може добро да им служи на нивните цели и со тоа да ја плени нивната имагинација. „Модерната има необјаслива способност за попречување на самоиспитувањето“ (Бауман 2005 :11).

Постмодерниот приод кон моралот, тој го поврзува со славење на „исчезнувањето на етичкото“, замена на етиката со естетика и со „врвното еманципирање“ кое следува. Според него, етиката се оцрнува и омаловажува како една од типичните модерни стеги, сега скршена и фрлена на губриштето на историјата; како окови кои некогаш биле нужни, а сега се излишни: уште една илузија без која постмодерните луѓе можат сосема добро да живеат, а главниот слоган на епохата би бил – без претерување.

„Нашата ера е ера на врвен индивидуализам и потрага по подобар живот, ограничена единствено со барањето за толеранција. (Поврзана со самбендисаноста и бескрупулозниот индивидуализам, толеранцијата може да се изрази себе си единствено како рамнодушност)[...]исто:10”

„Постмодерните луѓе „играат улоги“ во општеството, со упатства како да се игра. Но, ниедна од „улогите“ не се протега толку за да го опфати нашето вистинско јас. Кога се враќаме од „надворешниот свет“, кога сме сами со себе си, далеку од „улогите“ што ги играме, се соочуваме со нашата вистинска одговорност, која е само наша. Ни недостасува одговорноста кога ни е оспорена, но кога ќе ја стекнеме, таа е претежок товар за да го носиме сами.” (Z. Bauman 2005:11).

Во отсуство на хетерономен вредносен систем, (во постмодерната нема бог ниту соодветни авторитети) Бауман ја дефинира постмодерната моралност како општествено двосмислена, апоретична (без излез), ирационална и неуниверзална. Постмодерната перспектива ја согледува во засновање на една, според него „ендемска“, крајно лична моралност, спротиставена на онаа масовната.

Прашање

Во оваа исцрпна студија на причините за недостатоците на постмодерната етика и уште потемелниот обид во постулирање смерници за нивно

надминување, се појавува прашањето: **како би се засновала личната моралност без дефинирање на личноста и она што се подразбира под „вистинско јас“.**

Ф. Ниче ја започнува својата „Генеалологија на моралот“ со тврдењето: Ние не се познаваме себе си. Ние, спознавачите, никогаш не сме се спознале самите себе: има добра причина за тоа. Никогаш не сме се ни барале – па, како би можело воопшто да се случи, еден убав ден **да спознаеме** кои сме. Со право е речено: „ каде е твоето богатство, таму ти е срцето“. А нашето богатство е кајшто се пчелните кошници на нашето знаење“ (Ф. Ниче 2010:5.).

Не можеме правилно да ги играме „нашите улоги“ на граѓани, учители и тн. без знаење за нашата личност, без увид во нашето „вистинско јас“, и без усвојување систем на вредности.

Враќање кон корените

За да го разрешиме прашањето на знаењето и правилниот избор, треба да се вратиме кон исконскиот човечки императив: **Спознај се себе си!**, заедничок за обете, источната и западната традиција, за повторно да ја воспоставиме идејата за персоналноста и „себе“ како микрокосмос. Во западната традиција потрагата започнува со првиот познат философ, Галес, (Diels1983:65) кој вака одговорил ма прашањата: Што е најлесно? -да се даде совет. – Што е најтешко? – Да се спознаеш себе си!

Во обете традиции поимот за вистината, кој ја опфаќа и идејата за „вистинското јас“ е неодоив од поимот за правилност. Како што вели Лиотар: не е старомодно да се праша што е вистина и што е правилно (Lyotard 2007, стр.108).

Во словенските јазици зборот вистина (ваистина; во истина) доаѓа од коренот *исто*, кој во зборот означува *да се биде ист* (да се биде еднаков на себе си, во истост со себе). Така, самиот поим за вистината го претпоставува бидувањето секогаш исто, перманентно, непроменливо. Во рускиот јазик пак, зборот вистина (правда) е заменет со оној кој на другите словенски јазици буквално значи правда. Во коренот на нашите индо-европски јазици, санскрит, зборот за битие и за вистина се разликуваат само со наставката (сат –стаја). Вистинското (онтолошко) битие, не може да се поистовети со феномените, тоа е она што секогаш е, никогаш не се менува или варира, како кај Парменид.

Идејата за правилност, правда, во претсократовската философија е претставена со персонификација, како божицата Правда (Дике, што се однесува и за многу други апстрактни поими, карактеристично за космолошката фаза на мислење во слики). Во својот симболичен спис, Парменид ја става божицата на правдата пред вратата на вистинското познание. Таа „цврсто го оковала битието“ (Diels, 1983: 212), што значи дека само преку спрегата на правилно мислење-делување мудриот може да дојде до вистината. Оттаму правилноста (која подразбира и правилно однесување) и вистината се неодоливо поврзани. Санскритскиот збор *дарма* (правилност) има многу нивоа на значења. Од општествено-морална гледна точка, го претставува правилното однесување, додека од духовно-философски аспект го означува патот на духовна трансформација или означува одредена религија; во космологијата – космичкиот поредок, неумоливата правилност на движењето на планетите, основата која ги држи заедно елементите и тн. Со правилен избор на сопствената *дарма* (правилно однесување и духовен пат) човекот може да придонесе во космичкиот ред. Отклонувајќи се од својата вистинска природа, човекот, кој има слобода на избор, не само што не го поттикнува космичкиот ред, туку го нарушува и придонесува за дисхармонизирање на космосот и елементите. Но, што е тоа човекова `вистинска природа`?

Платоновата визија за човечката природа и правилното однесување

Во *Еутидем* и во *Државата* Платон тврди дека човечката среќа се темели на доблестите. Доблестите пак, се стекнуваат со правилно образование и увид во човечката природа што води кон можноста за правилен избор. Соочени со избор кај морални дилеми, најчесто чувствуваме противречни тежненија во себе, што наједноставно се објаснува преку разлучување меѓу различните нивоа на нашето *јас* (Држава, 436.b). Старогрчкиот збор *психе*, сè до појавата на Сократ и Платон, не е јасно определен и може да се сведе на она што го носи животот, што вдахнува живот во мртвата материја. Платон, кој и на онтолошки план ги обедини метафизичката „неподвижност“ на Парменид со дијалектиката на Хераклит, воспоставувајќи хиерархија на стварноста (Мухиќ 2009:60); обликува прецизен

поим кој, согласно со онтолошкиот, во себе повторно обединува различни нивоа. Човечката душа, како и стварноста, е тројна.

1. Одликата на најнискиот нејзин дел се гладта и желбеноста, често директно поврзан со телесното, симболично претставен како секогаш гладен свер (или во Федар како грдиот, црн коњ кој стои лево во запрегата на душата). Тоа е делот од нас кој го генерира различието желби по задоволства, удобности и пријатни искуства. Доблеста со која се припитомува најнискиот дел е умереноста.

2. Средниот дел е волевиот: желбата за соочување со предизвици, тежнение за успех и победа, чија силина често прави да се занемарат и гладта и сите останати телесни потреби. Негова доблест е храброста.

3. Мудроста на разлучувањето (discernment) или разумскиот интелигибилен дел, е свесноста, способноста за разлучувањето која го прави изборот, во Федар претставена како коларот кој ги дресира и насочува оние под него (ако му биде дозволено).

Со зборовите на професорот Мухиќ, човекот би требало да го припитоми лавот, за заедно да го победат сверот. (Мухиќ, 2009:76). Сево ова од микрокосмичкиот план на човекот, се проектира и на макро-планот на државата, со чија правилна устроеност би се постигнал општествен идеал.

Зародишот на оваа идеја настанал неколку илјади години пред Платон, тој е содржан во најстарите списи на човештвото, Ведите. Во химната посветена на „Космичката личност“ (puruṣasūkta) 10.90 од Риг Веда, Пуруша (Космичкиот архетип за човекот) е насликан како примордијална циновска личност, од чие тело произлегува видливиот свет и се создаваат социјалните касти. Опишан е како суштество со илјада глави, раце и стапала. Од неговата еманација се создава Вираџ – женскиот креативен принцип со чија помош тој се препораѓа, пред светот да настане од неговите делови. Во жртвувањето на Космичката Личност, прво настанале светите напеви (Ведите) како музика на сферите, потоа од неговата уста произлегле мудреците (браманите), владетелите и администраторите од неговите раце, трговците од неговите бутони и работниците од стапалата. Месечината од неговиот ум, а сонцето од очите, небесата од сводестиот череп...Идејата речиси сосема се совпаѓа со онаа на Платон, со тоа што базата на

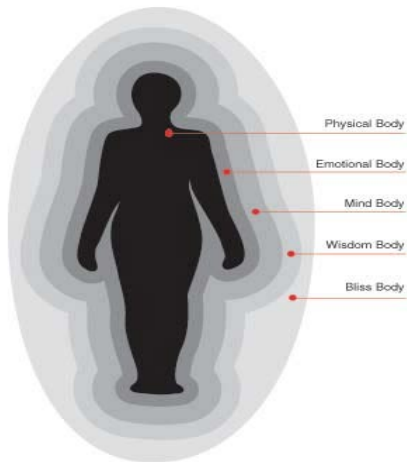
општеството – оперативците, кај него се сместени во една, а во химната во две групи.

Според вредносниот систем, кој подоцна се развил во филозофијата *веданта*, духовното ослободување (мокша) е крајната цел на животот, но човечките слабости (алчност, лутина, одбивност и пред сè метафизичкото незнаење, немањето увид во непроменливата вистина) се испречуваат на патот кон слободата (спореди со митот за пештерата на Платон). Затоа древните мудреци, имајќи увид во внатрешната конституција на личноста, различните духовни патишта ги поврзувале со различните типови луѓе, со што би се постигнала целта без да се наруши здравата рамнотежа на личноста.

Вистинското непроменливо *јас* во системот *ведант а*

Тешко е да се определи вистинското *јас*, централното и непроменливо тежиште во човекот, еквивалентно на христијанскиот поим за душа. Метафизичкото незнаење или немањето увид во нашата вистинска природа, прави погрешно да се поистоветиме со нешто што не сме ние – комплексноста на личноста која има делови и е променлива за разлика од вистинското *јас*. Според Упанишадите (Таитирија Упанишад) вистинското *јас* е обвиткано со пет променливи обвивки, кои градираат од најгрубата до најсуптилната.

1. Најнадворешната е обвивката од храна, таа го претставува материјалното тело.



2. Обвивката од здив (петте животни въздуци или *прана*) ја овозможува виталноста на телото и неговите физиолошки функции како што се дишењето, циркулацијата, комуникацијата меѓу мозочните и останатите клетки во телото и тн. – тоа е виталното тело.

3. Умствено-емотивното тело е директно поврзана со претходното „енергетско“ тело. Кога сме спокојни, дишењето е споро и ритмично. Во овој систем се разликува нижиот

од вишиот ум. Нижиот е когнитивен, ги синтетизира сетилните впечатоци, а вишиот се занимава со апстрактни мисли и заклучоци. Тоа се двата пола на

„внатрешниот инструмент“ кој ги насочува нашите дела. Мислите, чувствата, сеќавањето се делови од „умственото тело“. Мислите се одреден вид вибрации чиј квалитет влијае на физиолошкиот дел, на емотивната состојба и на проникливоста на интелектот.

4. Интелектот и интуитивното спознание има моќ за разлучување меѓу правилното и погрешното, трајното и минливото, вистинското и лажното, доброто и злото. И ова интелектуално „тело“ има две нивоа: едното кое е поврзано со претходното, го управуваат сеќавањата, импресиите од минатото и усвоената мислечка матрица (*самскара*) и второто ниво кое е чист увид (*џнана*), понекогаш преведувано како интуиција. Според философијата *веданта*, кога интелектот е воден од умот, синоним за ограниченото *јас* или егото, прави погрешни избори кои водат кон страдање, а делата инспирирани од чистата интуиција со увид во вистината, водат кон трајно задоволство и среќа.



5. Со трансценденција на претходните четири „тела“, човек може да ја искуси состојбата на чиста радост која не зависи од сетилните впечатоци ниту од движењето на мислите. Оваа обвивка е најсуптилна и најблиску до вистинското *јас* кое е необјасниво и непроменливо.

Внатрешна комуникација

Професорот Џ. Стивенс (Stevens, 1997:84) забележува: „Сите велат `Си велам себе си` но никој не вели, `се слушам себе си`. За промена, пробајте да се слушате себе си!“

Учењето на Сократ во Федон, може да се резимира вака: душата знае сè, и на сè може да се сети, ако оној што ја има, умее да ѝ даде слобода.

“Кога сакате да се смените себе си, манипулирате со себе, во најчест случај станувате подвоени на два дела: оној кој сака промена и оној кој дава отпор. [...] тоа збунува, создава двоумење и конфликт. Колку повеќе се обидувате, ситуацијата се влошува. Кога сте во конфликт со себе, не можете да ги решите ниту проблемите со другите или меѓу другите. Но кога ќе **направите вистински**

контакт со сопственото искуство, ќе откриете дека промената доаѓа сама од себе, без ваш напор или план(J.Stevens,1997:126). Од зборовите на д-р Стивенс може да се заклучи дека најмоќната алатка за внатрешна промена и постигнување совршенство е вистинскиот контакт со самите себе.

Дури и за претставниците на најпрактичните сфери на општеството, контактот со себе си станува важен. Тоа може да се согледа во зборовите на Dr. Stephen Covey, во неговиот бестселер *Седумте навии на високо ефективните професионалци*, каде го нагласува значењето на медитацијата како една од седумте навии.

„Острење на пилата“

“Духовното обновување подразбира временска инвестиција. Но тоа е активност која не би смеело да се занемари. Големiot реформатор Мартин Лутер велел: „Имам многу работа денес, ќе мора да поминам еден час повеќе на колена“. За него молитвата не била механичка должност туку извор на сила која ги ослободува и умножува неговите енергии. [...] Некој еднаш го прашал зен мајсторот од далечниот Исток: „Како го одржувате тоа спокојство и ведрина?“ Тој одговорил: „Никогаш не го напуштам моето место за медитација.“ Тој медитирал рано наутро, а остатокот од денот, спокојот на тие мигови опстојувале во неговиот ум и срце.[...] Идејата е дека кога си даваме време да го подготвиме центарот за водство на нашиот живот, за кое впрочем е наменет и целиот живот, тој, слично на чадор, се шири над сè остаанато. Нè обновува, нè освежува, особено ако секогаш одново му се навраќаме [...]”(S. Covey,1999:146).

Воведување на седење во тишина во наставната програма

“Ако го разбереме сопствениот центар во основата, ќе ни биде јасна и нашата цел. Тогаш ќе можеме секојдневно да се навраќаме кон центарот. Во нашето секојдневно духовно обновување, можеме да ги визуелизираме и “преживуваме“ случувањата на денот во согласје со тие вредности [...]Лидерот Давид О. Мкеј велел: „Најголемите битки на животот се бијат секојдневно, вотивките одаи на нашата душа“. Ако таму освоите победа, алко ги разрешите прашањата кои создаваат внатрешен конфликт, ве обзема чувство на спокој,

чувство на сознание на сопствената смисла. Тогаш ќе дојдете и до надворешните победи – каде вашата намера да размислувате во духот на соработка, да обезбедувате благосостојба и добро за другите луѓе, искрената радост за успехите на другите – природно ќе следат.” (Covey S.1999: 152)

Без оглед на целта што се сака да се постигне, важноста на контактот со себе ги отвора навидум затворените ментални врати, го зголемува сосредоточувањето и ги појаснува сопствените цели. Затоа би било исклучително корисно воведување на кратки концентрации или визуелизации со водство во наставниот план, пред почетокот на работниот ден на учениците од различни возрасти. Книгата на гешталт-психологот Стивенс изобилува со разновидни вежби од широк регистар кои би можеле да се вклопат за оваа намена.

БИБЛИОГРАФИЈА

- Bauman Z. (2005) *Постмодерна етика (Postmodern Ethics)*. Скопје, МК:Магор.
- Covey S. (2004). *7 Habits of highly effective people*. New York, NY:Simon&Schuster.
- Diels H. (1983) *Predsokratovci*, Zagreb, Naprijed
- Dimitrov D. (1974). *Теоријска Искушења на fonu naučno-tehnološkog razvoja, Praxis 1-2*, Zagreb, HR: Hrvatsko filozofsko društvo.
- Liotard F. (2007) *Постмодерна состојба*, Скопје, МК Аз-Буки
- Macintyre A. (1998) *По доблеста*, Скопје, МК:Табернакул.
- Мухиќ Ф. (2009) *Смислата и доблеста*, Битола, Универзитет „Св.Климент Охридски“
- Nitcze F. (2010) *Генеалогја на моралот (On the Genealogy of Morals)*. Скопје, МК:Krodo.
- Panikkar Raimundo (1994) *The Vedic Experience (Vedas)* Delhi, IN:Motilal Banarsidass Publishers.
- Platon (1985) *Dela*, BIGZ, Beograd
- Platon (1976) *Država (The Republic)*. Beograd, YU:BIGZ.
- Платон (1979) *Федар*. Македоска Книга, Скопје