

Vinod, S. (2010): Uloga joga u modelu individualnog i kolektivnog razvoja. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 130-138

Dr Samprasad Vinod
Istraživačka fondacija Maharshi Vinod
Puna, Indija

ULOGA JOGE U MODELU INDIVIDUALNOG I KOLEKTIVNOG RAZVOJA

Rezime: *U radu se razmatra i argumentuje funkcionalnost modela S3 ili "Swanand Sahayog Sadhana" - konceptualni model individualnog i kolektivnog razvoja i uloga joga u sprovođenju predloženog modela. Traganje za srećom pleni pažnju svakog pojedinca. Dostizanje individualne sreće obezbeđuje dublje i sadržajnije odnose sa okruženjem. Model S3 objašnjava osnove materijalnog i duhovnog napretka koji se međusobno usklađuju i nadopunjuju. U radu se razmatra u kojoj meri joga tehnike pomažu u razvoju svesnosti pojedinca.*

Ključne reči: *individualni razvoj, joga, kolektivni razvoj, promena*

Uvod

„S3“ označava konceptualni model individualnog i kolektivnog razvoja. „S3“ sintetizuje tri pojma - Swanand Sahayog Sadhana. **Swanand** označava stanje u kojem je pojedinac istinski srećan sa sobom i u sebi. **Sahayog** je pojam koji označava deljenje te sreće sa ljudima oko sebe. **Sadhana** označava napore koji su uloženi u praktikovanje odabranih joga praksi kojima dostižemo istinsku sreću. U „S3“ modelu osnovna premisa individualnog i kolektivnog rasta jeste da su samo oni, koji su svoje probleme rešili u potpunosti i na adekvatan način i tako postigli najviši vrh individualnog rasta, u stanju da ponude pomoć drugima. Sreća i ispunjenost je stanje koje dolazi iznutra. Sreća ne zavisi od spoljašnjih objekata, osoba ili drugih stvari. Srećan pojedinac se prema objektima odnosi kao i ranije, ali njegov/njen stav i pristup kroz koji ih posmatra se u potpunosti menja na bolje. Usled oslobođenja od ograničenosti objektima, pojedinac im više ne robuje, ali mudro može da ih koristi kada god je potrebno, bez uplitanja sa njima.

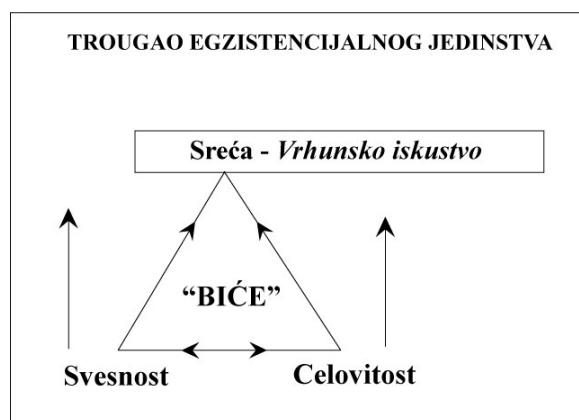
Kada srećna i ispunjena osoba ponudi pomoć drugima za njihov rast, to je prava pomoć koja dolazi iz izvorišta mudrosti. To ne naduvava ego pomagača niti kori ili čini bilo kakvu štetu osobi koja je prima. To je jedinstvena vrsta međuljudskih odnosa u kojoj se onaj koji daje ne oseća ponosnim zato što daje, već se oseća dužnim da daje, a da se primalac oseća zahvalnim, ali da pomoć ne doživljava kao teret obaveze koju treba da uzvрати. Ako se takav odnos razvije između ljudi koji su razvijali svesnost kroz odgovarajuće joga prakse, oni se individualno razvijaju i takođe povlače druge ka kolektivnom razvoju.

Individualni razvoj, kako je začet od strane joga mudraca, je ostvaranje suštine bića, koja je po prirodi istinska sreća. Iskustvo duboke sreće unutar sebe donosi radikalnu promenu u stavu i pristupu životu u celosti i životu pojedinca. To donosi duboko zadovoljstvo i ispunjenost. U stanju unutrašnje ispunjenosti, pojedinac isijava energijama istinske ljubavi, saosećanja, brižnosti i nesebičnosti. Unutrašnje zadovoljstvo prati iskustvo istinske sreće i čini onog ko ju je iskusio više okrenutim, usmerenim ka drugima nego prema sebi.

Sva ljudska bića su u potrazi za istinskom srećom. Pokušavaju da je pronađu u spoljašnjem svetu. Ali, drevna joga mudrost kaže da je tamo ne možemo naći. Možemo je jedino pronaći unutar sebe, jer je to naša prava priroda, naše biće. Pod uticajem iluzije i neznanja, čovek je traži u svetu oko sebe. Takođe, teži da zameni sreću prolaznim zadovoljstvom. Zadovoljstvo je podsticaj i osećaj zavisn od organa, prolazan, subjektivni doživljaj blagostanja, naspram istinske sreće koja je podsticaj i osećaj nezavisn od organa, trajan osećaj blagostanja. Nemogućnost pronalaženja istinske sreće spolja i nesposobnost da se

doživi unutar sebe su glavni uzroci ljudske patnje. Pre nego što dosegne istinsku sreću unutar sebe, čovek prolazi serije zadovoljstava sa svim unutrašnjim ograničenjima koje treba da osvesti da bi ih prevazišao i da bi dospao na teritoriju istinske sreće. To je paradigma pomaka od potrage za zadovoljstvom, koje je u stvarnosti mnogo manja, više kontaminirana i iskrivljena verzija istinske sreće, koja je naša osnovna priroda. Oni koji dosegnu takvo razumevanje lako postavljaju istinsku sreću kao svoj zajednički cilj. Postoji kvalitativna razlika između grupe ljudi koji zajedno teže zadovoljstvu i onih koji teže istinskoj sreći. Uz dobro razumevanje i praktikovanje, joga može biti od velike pomoći u pronalaženju istinske sreće unutar nas. Praktikovanje joga takođe pomaže utišavanju konfuznih misli, što ima za efekat oslobađanje uma od uticaja iluzija i neznanja. Istinska sreća se automatski deli sa okruženjem na spontan način. Prirodno, sreća raste višestruko i nastavlja da raste.

Egzistencijalni trougao



S3 je u suštini konceptualni model individualnog i kolektivnog rasta prikazan kao „jednakostranični egzistencijalni trougao“ sa Bićem u svom centru. Istinska sreća ili blaženstvo koju su doživeli joga mudraci je vrhunac iskustva ljudskog života i zauzima vrh jednakostraničnog trougla. Istinska sreća je, bez sumnje, najosnovnija motivacija svih ljudskih traganja. Sfere interesovanja mogu varirati od osobe do osobe, ali glavni cilj našeg života je da više uživamo u njemu i iskusimo više i više sreće. Individua može tražiti sreću tako što postane naučnik, drugi može težiti da postane advokat, treći može želeti da vodi biznis, a neko može želeti da bude sportista. Svi oni imaju zajednički cilj, a to je da budu što srećniji. Celovitost i svesnost su dve bazne tačke trougla. Oni obezbeđuju jake temelje neophodne za doživljaj istinske sreće. Svesnost i celovitost takođe mogu nezavisno pomoći da se doživi istinska sreća. Tako da sreća, celovitost i svesnost zajedno čine egzistencijalni trougao. Ovaj trougao je jednakostraničan zato što su sve tri strane trougla jednako bitne. Sreća, celovitost i svesnost su osnovni temelji ljudskog postojanja i međusobno imaju slobodnu interakciju. Takođe imaju direktan pristup suštini (biću), koja je u osnovi svih postojanja i individualnog i kolektivnog i zbog toga je u centru jednakostraničnog trougla.

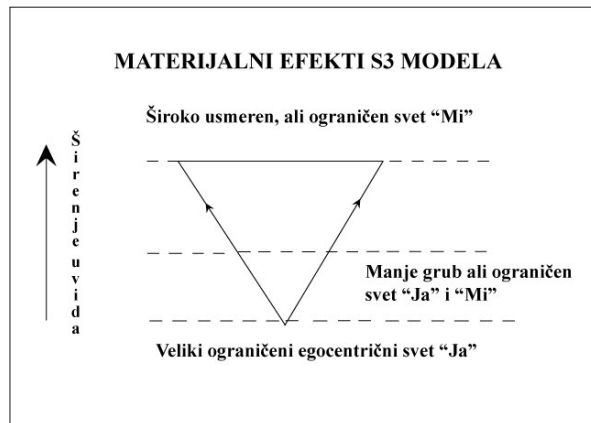
Biće je celo ili potpuno samo po sebi. U njemu je otelovljeno postojanje, svesnost i blaženstvo (ananda). Ono je sveznajuće, sveprožimajuće, večno, transcendentalno, bez forme, beželjno i bezgranično suštinsko središte svakog pojedinca. Praktikovanje joga pomaže pojedincu da spozna sopstvenu celovitost unutar sebe. Jednom kada je spozna počinje da uviđa prirodnu povezanost sa celovitošću života koji ga okružuje. Doživljaj istinske sreće unutar nas je preduslov doživljavanja celovitosti i obrnuto.

Koncept opisan u ovom radu treba sagledati kao model adekvatnog eksperimentalnog razumevanja njegove strukture i sadržaja, a ne kroz intelaktualnu refleksiju ili puko vežbanje. Spoznaja

Vinod, S. (2010): Uloga joga u modelu individualnog i kolektivnog razvoja. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 130-138

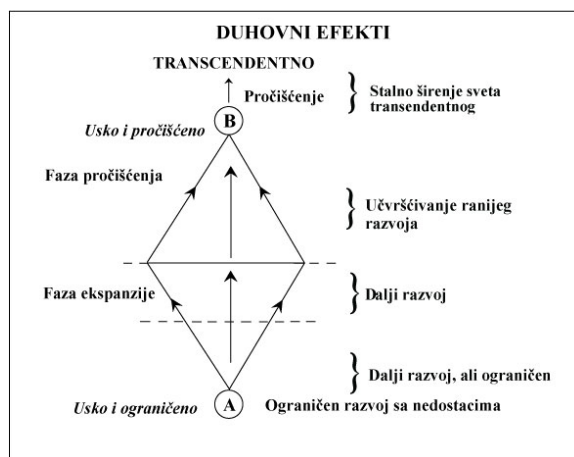
“bića” otvara put shvatanju bliske povezanosti sa “bićima” drugih. Ovaj proces pokreće saradnju i deljenje koje je puno zadovoljstva i blaženstva.

Materijalni efekti S3 modela



U idealnim uslovima egzistencijalni trougao ima istinsku sreću na svom vrhu, a svesnost i celovitost kao bazu, ali uzimajući u obzir razvoj od materijalnog ka duhovnom, pojedinac mora da sagleda trougao obrnuto postavljen. Vrh ovog trougla usmeren na dole označava veliki, nastabilni, ograničen i samoživi svet kojim upravlja mali ego. Dok pojedinac napreduje od ograničenog i nestabilnog „Ja sveta”, nakon uviđanja ograničenosti tog sveta počinje da se uzdiže ka potpunom i stabilnijem „Mi svetu“. Između ove dve krajnosti nalazi se manje grub i nestabilan ali i dalje ograničen svet „Ja i Mi“. Krećući se od „Ja“ ka „Mi“, osoba proširuje vidike što obezbeđuje mnogo stabilniju i sigurniju bazu u poređenju sa egocentričnim nestabilnim stanjem „Ja sveta“. Kada dostigne „Mi“ svet ovaj trougao se preobražava u egzistencijalni trougao.

Duhovni efekti

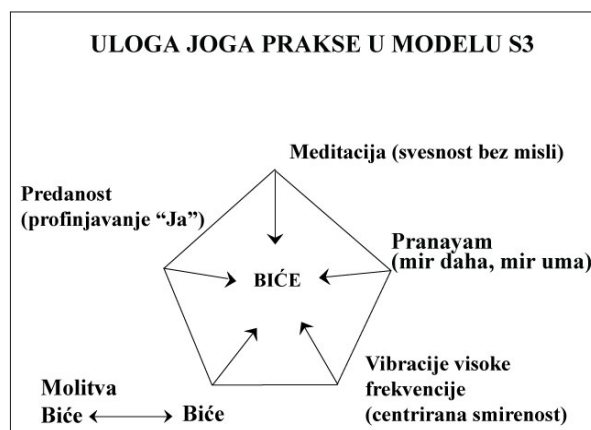


Tokom razvojnog procesa čovek proširuje uvide od uskih i ograničenih ka širokim i slobodnim. Ovo je praćeno fazom pročišćenja i učvršćivanja ranijeg razvoja koji se nastavlja ka doseganju vrhunca doživljaja istinske sreće. Nakon pročišćenja i učvršćivanja i nakon što je dosegnuta istinska sreća na čvrstoj osnovi svesnosti i celovitosti, počinje svet transcendentnog. U ovom svetu sreća eksponencijalno raste i rado se deli sa drugima. Onaj ko dosegne nivo transcendentnog, pronalazi sreću u deljenju sa

Vinod, S. (2010): Uloga joga u modelu individualnog i kolektivnog razvoja. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 130-138

drugima. Proces od materijalnog ka duhovnom razvoju dobro je usklađen i oslobođen dihotomija života koje vuku i guraju osobu u ekstremne pozicije. Oslobođenje od ovih krajnosti je oslobođenje od svih patnji. Faze rasta i razvoja počinju od spoznaje ograničenja stvarnog sveta koji je pun zadovoljstava i patnji. Dok živi u stvarnom svetu sa svojim bolom i patnjama, pojedinac počinje da uviđa osnovni dualitet života kroz nemogućnost odvajanja zadovoljstva i patnje jednog od drugog. Postepeno uči da ih prihvata takve kakvi jesu i tako ih prevazilazi. Tokom procesa, svesnost i celovitost se takođe profinjuju i omogućavaju doseganje vrhunca istinske sreće.

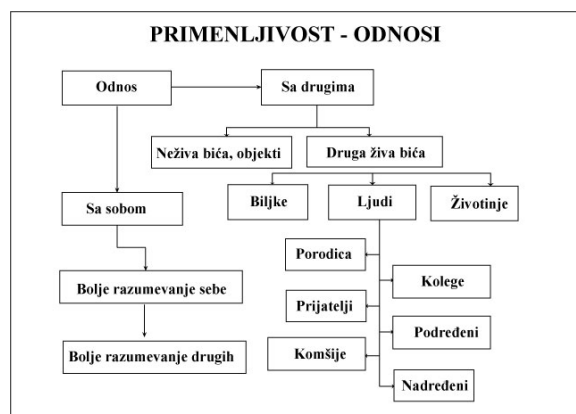
Uloga joga praksi u S3 modelu



U okviru S3 modela postoji pet korisnih praksi. Svaka od njih omogućava osobi da spozna svoje *biće – suštinu – jezgro* koje zauzima centralnu poziciju u egzistencijalnom trouglu. Joga meditacija pomaže u dostizanju svesnosti bez misli. Pranajama ili joga vežbe disanja umiruju um. Visoko frekventne vibracije koje proizvodimo pevanjem joga omkara dovode do centriranosti i stanja smirenosti, čiji je efekat dobra povezanost sa sopstvenim jezgrom. Kroz adekvatno izvedenu molitvu predanosti ostvarujemo direktan pristup unutrašnjem jezgru. Istinska predanost sagledavanjem celovitosti postojanja takođe nas povezuje sa sopstvom.

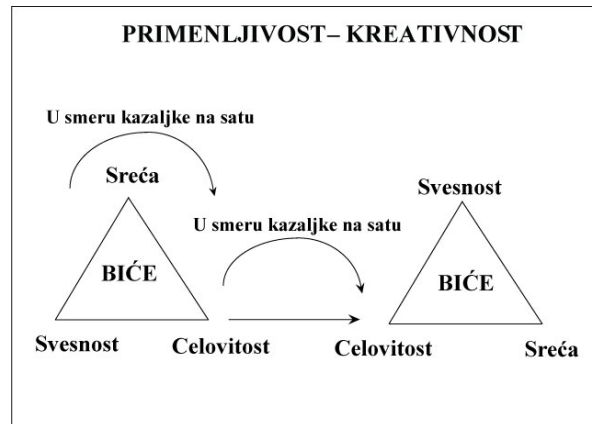
Primenljivost S3 modela

Delotvornost S3 modela uočavamo u odnosima, kreativnosti, sposobnosti upravljanja, upravljanju stresom, rešavanju problema i školskom postignuću.

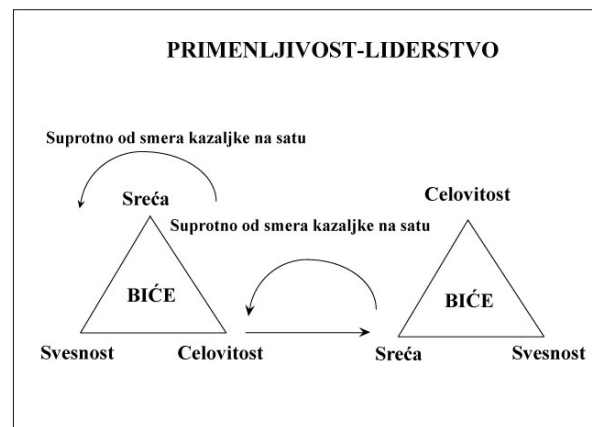


Vinod, S. (2010): Uloga joga u modelu individualnog i kolektivnog razvoja. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 130-138

Unapređivanje odnosa sa samim sobom pomaže boljem razumevanju sebe i drugih. Unapređen odnos sa drugim živim bićima kao što su ljudi, biljke i životinje, poboljšava kvalitet života. Bolji odnos prema naizgled neživim stvarima donosi dublje poštovanje prema tim objektima i ohrabruje osobu da bolje brine o njima i tako poboljšava i unapređuje svoju okolinu sa dugoročnom vizijom i odgovornošću. Egzistencijalni trougao je dinamične prirode i može se rotirati iz osnovne pozicije zauzimajući druge forme koje naglašavaju i ističu sreću, svesnost ili celovitost.

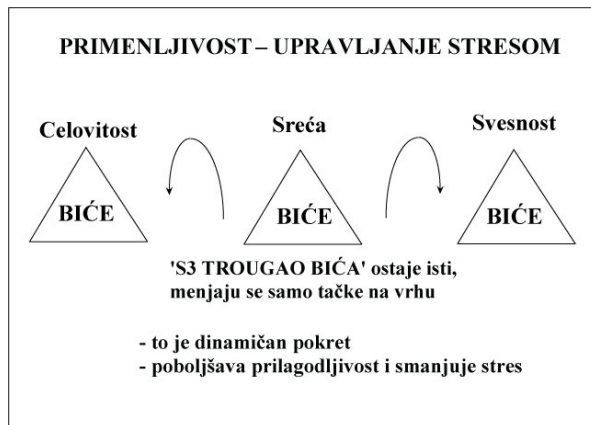


Za poboljšanje kreativnosti potrebno je podići nivo svesnosti tako da su sreća i celovitost bazne tačke.



Kompetentni vođa mora sagledati stvari i primeniti sveobuhvatan pristup pri rešavanju teških situacija. On bi trebalo da rotira trougao u smeru suprotnom od kazaljke na satu.

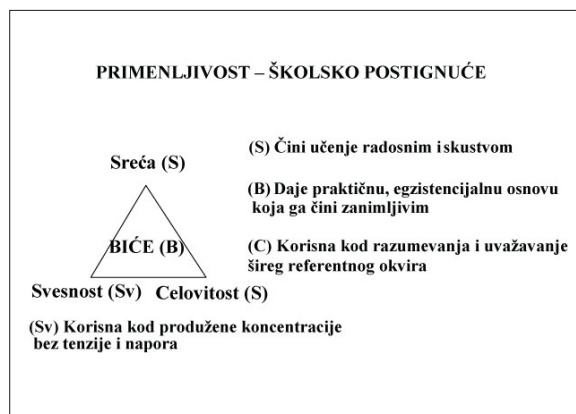
Vinod, S. (2010): Uloga joga u modelu individualnog i kolektivnog razvoja. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive"*, 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 130-138



Da bi se nosio sa stresnim situacijama, pojedinac mora imati prilagodljiv um kako bi postupao u skladu sa zahtevima situacije bez mnogo poteškoća. U ovakvim okolnostim trougao se mora rotirati u oba smera.

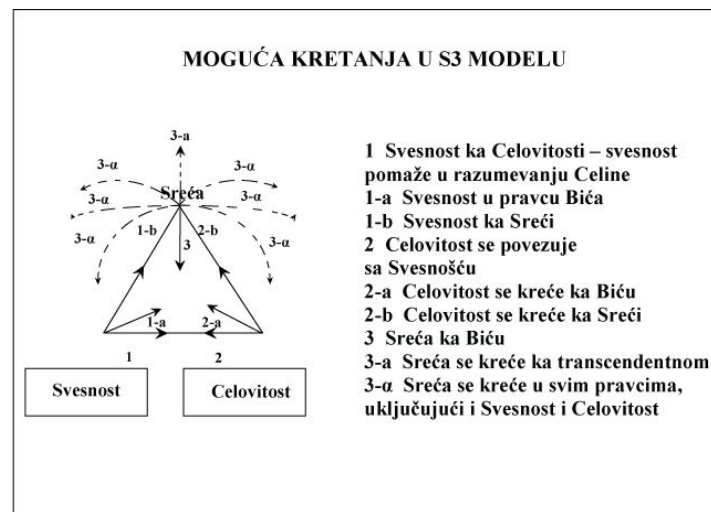


Da bi unapredili sposobnost rešavanja problema, trougao nije neophodno pomerati. Svesnost postaje korisna u sagledavanju problema takvog kakav jeste. Celovitost obezbeđuje širu perspektivu. Sreća čini proces rešavanja problema radosnim i omogućuje da problem ne sputa onog koji ga rešava. Biće daje čvrstu egzistencijalnu povezanost.



Da bi uvećali školsko postignuće potrebno je da razvijemo sposobnost održavanja koncentracije bez napetosti duže vreme što nam omogućava Svesnost. Celovitost obezbeđuje širi referentni okvir. „Biće“ obezbeđuje praktičnu, egzistencijalnu osnovu koja školsko postignuće čini zanimljivijim. Sreća čini učenje radosnim. Prirodno, možemo duže učiti bez zamora.

Moguća pomeranja u S3 modelu



S3 je dimačka struktura koja se može različito primenjivati u skladu sa različitim kretanjima. Svesnost se može kretati ka celovitosti i obrnuto. Svesnost i celovitost se mogu kretati ka *biću* i/ili *sreći*. Sreća se u suštini kreće ka svetu transcendentnog, ali takođe i u pravcu bića. Može lebdeteti u svim pravcima i prema svesnosti i celovitosti. Ovi pokreti sudeluju sa situacijama koje nastaju na putu individualnog i kolektivnog razvoja.

Zaključak

S3 ili Swanand Sahayog Sadhana je konceptualni model predstavljen kao jednakostranični trougao sa srećom ili blaženstvom na vrhu, gde svesnost i celovitost čine bazu. Dostizanje sreće je glavna težnja u životu što se ogleda u različitim aktivnostima. Put ka sreći počinje u ograničenom „Ja svetu“ i kreće se ka „Mi svetu“. Kretanje od „Ja“ do „Mi sveta“ je početak pravog individualnog razvoja tokom kojeg se obim individualnog razvoja proširuje. „Mi“ obezbeđuje jake temelje, sa svesnošću i celovitošću kao baznim tačkama. I materijalni razvoj se konsoliduje na ovim temeljima. Razvoj dalje teče ka sreći ili blaženstvu kroz fazu pročišćenja, koja ukazuje na kretanje od grubog ka suptilnom. Iskustvo sreće je vrhunac ljudskog razvoja, posle koga počinje faza uvek rastuće saradnje i kolektivnog razvoj. S3 model ima brojne primene u zavisnosti od smera tendencija. Preporučuje se primena u: liderstvu, rešavanju problema, upravljanju stresom, školskom postignuću i podsticanju kreativnosti. Nakon dostizanja sreće počinje plodonosna faza transcendencije koja otvara bezgranične avenije za individualni i kolektivni razvoj.

Literatura:

1. Vasu, Srischandra (1933): *Gheranda Samhita*, text and engl. translation, Madras.
2. Griffith, Ralph T. H. (1893): *The Sāmaveda Samhitā*.
3. Patanjali (1977): *The Yoga Sutras*
4. Sastri, Mahadeva (1920). *The Yoga Upanishads*, text with commentary of Sri Upaniśad-Brahma-Yogin, Madras.
5. Sivananda, Swami (1995): *The Bhagavad Gita*, The Divine Life Society.

Vinod, S. (2010): Uloga joga u modelu individualnog i kolektivnog razvoja. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive"*, 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 130-138

6. Bihar School of Yoga (1998): *Hatha Yoga Pradipika*.
7. Van Nooten, B., Holland, G. (1994): *Rig Veda, a metrically restored text*, Department of Sanskrit and Indian Studies, Harvard University, Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts and London, England.

* * *

THE ROLE OF YOGA IN THE MODEL OF INDIVIDUAL AND COLLECTIVE DEVELOPMENT

Summary: *In this paper we examine and argument functionality of the S3 model or "Swanand Sahayog Sadhana" – conceptual model of individual and collective development and role of yoga in conducting the proposed model. Searching for happiness attracts every individual. Achievement of individual happiness provides deeper and more meaningful with surrounding. S3 model explains basics of the material and spiritual growth that mutually harmonize and supplement each other. In this paper there was analysed an extent to which yoga techniques help in development of the individual's consciousness.*

Key words: *individual development, yoga, collective development, change.*