

NIŠTA BEZ SVESTI

Psihički aspekt joge je neodvojiv deo svake joga prakse. Bez osnovnih postavki indijske filozofije, bez nepotrebne filozofije uopšte, sve telesne vežbe izvršene uz puno učešće svesti imaju značajno veći učinak na muskulaturu tela u odnosu na obično vežbanje.

Misli su oblik ispoljavanja naše svesti i uobličavaju našu sudbinu. Od načina na koji razmišljamo zavisi da li će učinak biti pozitivan ili negativan za nas. Pomoću dobrih i pozitivnih misli može se privući dobro, dok nas negativne, loše misli i zla osećanja guraju u zlo, nesreću i bolest. Snaga misli upravlja našim životom, našim odnosima s drugim ljudima, našim poslovima i navikama.

Snaga koncentrisane misli, ukoliko znamo kako da je fokusiramo i na sugestivan način ispoljimo, dovoljno je moćna da pomoću nje možemo lako ovladati prilikama u sopstvenom okruženju. Međutim, ljudi koji su posvećeni jogi ne teže ovom cilju, već žele da spoznaju svoju pravu suštinu.

Profesor V. G. Anderson (eng. *W. G. Anderson*) je na američkom univerzitetu Jeil (eng. *Yale University*) izveo izvanredan naučni eksperiment u vezi sa merenjem snage misli i uma. Jednog od studenata je postavio je na terazije vagu tako da se težište njegovog tela nalazilo na središnjem delu, što je uslovalo da vaga bude u ravnoteži. Zatim mu je zadao da rešava matematičke zadatke pri čemu je krv studenta počela da jače struji prema mozgu što je uticalo da se vaga nagne u pravcu glave, usled promene ravnoteže. Teži matematički zadaci su uticali da otklon vage bude veći.

Zatim je zamolio studenta da se koncentriše na telesne vežbe, za zamišlja vežbe u kojima se noge i mišići stopala snažno grče. Posle nekoliko minuta vaga je počela da se nagnje u pravcu nogu, što je bio dokaz da je snaga svesti dovoljna da izazove usmeravanje veće količine krvi prema nogama, dakle bez izvedenih pokreta. Ovaj eksperiment je izveo sa većim brojem studenata i dobio iste rezultate.

Nemački atleta osamdesetih godina devetnaestog veka, Ojgen Zando (nem. *Friedrich Wilhelm Müller*) je uvideo da izvođenje telesnih vežbi bez koncentracije misli, dakle samo mehanički, veoma malo mogu da doprinesu razvijanju mišića. On i profesor Anderson su bili prvi koji su nešto čuli o izvanrednom delovanju jednog indiskog sistema vežbanja pred ogledalom (vežbe sporih pokreta) i koji su primenili, sistematizovali i dokumentovali ta znanja.

Sedište naše svesti je siva moždana masa. Bitna činjenica koja je od važnosti za ljude koji praktikuju jogu je ta što je svaki čovek razvio savršen instrument gde je naša svest inegrirana u naše moždane ćelije. Ako usmeravamo svoju svest, snagom volje, moguće je da je uvedemo u bilo koji deo tela, jer su i tamo nervne ćelije koje imaju slične osobine kao i ćelije sive mase. Naučno je dokazano da, ukoliko funkcija nekog važnog nerva bude uništena nesrećnim slučajem, negovu funkciju preuzima drugi nerv. Sposobnost prilagođavanja i elastičnost nerava se graniči sa magijom, a joga praksa nam omogućava da postanemo tvorci te magije.

Dugim vežbanjem možemo razviti svest koja svaku nervnu ćeliju dovodi do nivoa gde ima sposobnosti da regeneriše tačno određene delove tela. Da bi se to postiglo potrebna je

posvećenost i, svakako, vreme. Ko ima mogućnost da sopstvenu volju, koncentracijom, usmeri na nervne ćelije svog tela, odmah će izazvati određenu reakciju. Naravno, ova reakcija neće biti velika, ali za prvo vreme moramo se zadovoljiti stanjem u kom su nervi došli u određeno stanje nadražnosti. Ovo značajno pomažu vežbe istezanja baš tih delova tela, osećanje zagrevanja tog dela tela usled istezanja i osećanje toplote uspeđ priliva krvi obogaćene kiseonikom. Ako nekom nevrnom spletu svakodnevno, neprestano i godinama, upućujemo svesne poruke, u njemu počinje jedan postepeni razvoj koji dovodi do željenih rezultata.

Malo nas može da dubi na glavi. Ako vidimo nekoga ko je jači i ko bolje vlada svojom ravnotežom, primetićemo da, bez poteškoća i prilično brzo, može zauzme takvu poziciju. Čovek u takvoj poziciji drugačije doživljava i sebe i svet oko sebe. Doživljaji koji se zbivaju u ljudima su nama nevidljivi. Iako postoje instrumenti koji mogu da registruju prisustvo svesti, razvoj tehnologija još uvek nije na nivou koji bi omogućio da registruje njen kvalitet. Samo po spoljašnjem delovanju ljudi možemo da osetimo njihovu svest, a svoju svest upoznajemo kada postanemo svesni sebe. Ako želimo saznati dostignuća ljudi oko sebe, koja su oni ostvarili koncentracijom, onda moramo biti u stanju da to isto i sami doživimo. Onaj ko praktikuje jogu može čini samo jedno da bi dokazao svoju istinu: on može pokazati put.

Jedan jedostavan eksperiment dokazuje dejstvo svesti na telo. Ukoliko pružimo desnu ruku sa stisnutom pesnicom i ispruženim kažiprstom i fokusiramo svoju pažnju na vrh ispruženog prsta i zamislimo kako se životna energija koncentriše u njemu, nakon kraćeg vremena ćemo osetiti peckanje u vrhu prsta i stvaranje toplote. Malo zatim kroz prst će početi da struji toplota, koja se kod ljudi sa dobrom koncentracijom pretvara u pulsirajuću vrelinu. Izvanredno je što posledica nije samo toplota, nego i priliv sveže krvi obogaćene kiseonikom, što deluje lekovito.

Celokupni sistem joga, bez obzira na vrstu, zasniva se na vraćanju ka prirodnom načinu života, ka intuiciji koja vodi čoveka ka njegovoj suštini. Zasniva se na povratku plodovima uma i tako postaje jedan od najdragocenijih zaloga jednog novog sveta u nastajanju i pokolenja koje će živeti srećnim i prirodnim životom. Kada potpuno utihne zveket oružja rodiće se novi, slobodniji i bolji svet. Približava se vreme kada će čovek izlečiti svoje rane i početi da se razvija na nov, zdraviji i svesniji način. Neka tri najveća dara joga: ZDRAVLJE, SNAGA i MLADOST, pripadnu tom novom pokolenju!

A. Selvarajan Y., Haich E., **Joga i sport**, „Napredak“, Arandelovac, 1982. godine