

Prof. dr Predrag Nikić
Međunarodna Akademija za školovanje instruktora joga
Joga savez Srbije

POVEZANOST SUŠTINSKIH I JOGA KOMPETENCIJA

Rezime: Joga je filozofski sistem ali i stara disciplina samorazvoja. Prisutna je u nauci ali i u svakom segmentu svakodnevice. Danas prepoznajemo dva pristupa jogi: jogi kao sistemu, tj. disciplini samousavršavanja, životnom stilu koji proizilazi iz joga životne filozofije i jogi kao delotvornim tehnikama.

U ovom radu jogu sagledavamo kao svojevrsni vid inteligencije, imajući u vidu da je joga svojevrsna sposobnost kojom se uspostavlja ravnoteža između telesnih, emocionalnih, socijalnih i kognitivnih sposobnosti.

Jogu ne možemo da sagledamo izolovano kao poželjnu sposobnost pojedinca, već kao mogućnost koja proizilazi iz uvida da u nama postoje latentni potencijali koje je moguće prepoznati, razumeti i upotrebiti a sa ciljem dostizanja jedinstva – stanja samadhi. Treba imati u vidu da joga praksu prožimaju ravnopravne dimenzije: motorička, kognitivna, emocionalna i socijalna. Život je polje susretanja različitih, nekada suprotstavljenih sila: ciljeva, potreba, zahteva, htenja i mogućnosti. Potrebe nisu samo materijalne, potrebe često nisu racionalne, zahtevi su vrlo često emocionalne prirode omeđeni pritiskom društveno prihvatljivog ponašanja. Rezultati sprovedenog istraživanja ukazuju da oni koji su završili obuku za instruktore joga imaju razvijenije kompetencije suštinske inteligencije, u poređenju sa kontrolnom grupom u kojoj nisu instruktori, da postaju samosvesniji, osetljiviji za potrebe okruženja te da su vredniji poverenja, što je izmereno pomoću procene ponašanja od strane polaznika, kao i pomoću inventara samoprocene.

Ključne reči: joga, inteligencija, joga inteligencija, suštinska inteligencija, joga kompetencije

Joga kao inteligencija

Nema jedinstvenog stava oko toga kako se može definisati inteligencija, pre se može govoriti o jedinstvenom neslaganju autora povodom ovog pitanja. Obično se pominje više određenja inteligencije: kao sposobnosti da se nauči nešto novo i dotad nepoznato, kao sposobnosti prilagođavanja i snalaženja u nepoznatim situacijama, sposobnosti za formulisanje apstraktnih pojmova i sposobnosti za apstraktno mišljenje, sposobnosti rešavanja problema putem mišljenja, sposobnosti uviđanja bitnih odnosa u problematičnoj situaciji. Definicije inteligencije mogu se grupisati u tri celine: definicije u kojima se inteligencija sagledava kao sposobnost apstraktnog mišljenja, definicije u kojima se inteligencija sagledava kao sposobnost za učenje i definicije u kojima se inteligencija sagledava kao sposobnost za snalaženje u novim situacijama. Zajedničko svim pomenutim shvatanjima značenja inteligencije je to da se radi o uviđanju odnosa ili rešenja u problematičnim situacijama, koja su za aktera nova i nepoznata, te da je inteligencija sposobnost rešavanja problema putem mišljenja. Svi autori pod inteligencijom podrazumevaju sposobnosti za preuzimanje aktivnosti za rešavanje problema kojeg karakteriše neka poteškoća, složenost, apstraktnost uz uslov da problem ranije nije bio rešavan, odnosno nije ga bilo u iskustvu. Dakle, podeljena su mišljenja oko definisanja pojma, ali i oko pitanja da li je inteligencija jedinstvena sposobnost ili se sastoji od određenog broja različitih posebnih sposobnosti. Dosadašnja istraživanja dala su delimičan odgovor na ovo pitanje. Istraživački napor u vezi sa ovim pitanjem bili su naročito živi u prvoj polovini prošlog veka, a među poznatim autorima iz tog vremena obično se pominje Spirman, koji je isticao da je inteligencija jedinstvena opšta sposobnost, Terston sa zaključkom da

inteligencija nastaje kombinovanjem sedam posebnih faktora i jednog opšteg i Gilford sa zaključkom da inteligenciju čini veliki broj faktora. Proučavanje strukture inteligencije vršilo se pomoću faktorske analize, a svi dosadašnji rezultati pokazuju da uspeh prilikom rešavanja različitih problema ne zavisi samo od jedne sposobnosti nego od više njih.

Iako je koncept joga inteligencije nov, određene joga kompetencije su od pedesetih godina prošlog veka bile prisutne u programima različitih menadžerskih edukacija. Pojedine joga tehnike bile su uključivane u programe za obuku menadžera: programe za obuku komunikacijskih veština, programe empatije, programe upravljanja konfliktima, programe obuke za upravljanje stresom. Analizom rezultata sprovedenih istraživanja uvidelo se da su oko dve trećine kompetencija u vezi sa joga kompetencijama. Izdvajaju se: svesnost, samopouzdanje, fleksibilnost, istrajnost, empatija i sposobnost slaganja sa drugima (Boyatzis, 1982; Lusch i Serpkeuci, 1990; McClelland, 1999; Rosier, 1994-1996; Spencer i Spencer, 1993).

U svetu posla, najveći broj ljudi je bez neophodnih kompetencija. Zbunjujuće je to što više od polovine zaposlenih koji su anketirani, nema motivaciju da nastavi da uči i usavršava se u svom poslu (Harris Education Research Council, 1991). Možda odgovore treba tražiti u kontekstu. Komponente joga inteligencije istrgnute iz suštinskog i smislenog konteksta ne daju potpune rezultate. Treba imati u vidu da ljudi provode više svog budnog vremena na poslu nego na bilo kom drugom mestu. Imajući u vidu sve izneto joga inteligencija može pomoći da život bude dobro mesto za sazrevanje, zdravlje i lično blagostanje. O sposobnostima možemo zaključivati posredno, tek na osnovu uspešnosti u obavljanju određenih aktivnosti. Osobe podjednakog obrazovanja i podjednake uvežbanosti postižu različite uspehe u obavljanju određenih aktivnosti. Ova razlika u uspehu pripisuje se sposobnostima. Ukoliko je ulagan podjednak napor da se izvrši aktivnost i postoji podjednaka motivacija, uspeh u ostvarenju zavisi od dva faktora: od nasledne osnove (urođene dispozicije) i od iskustva (vežbe i ranijih aktivnosti). Pod sposobnostima podrazumevamo osobine ličnosti koje utiču na razliku u uspešnom obavljanju određenih aktivnosti, ako već postoji slično iskustvo i podjednaka motivisanost da se aktivnosti uspešno obave. Egzistiraju dva stanovišta. Jedno je da postoji onoliko sposobnosti koliko ima vrsta aktivnosti, te da se može govoriti o sposobnostima za joga instruktora, menadžera, profesora, mehaničara itd. Drugo stanovište ima uporište u sagledavanju da se sposobnosti koje se ispoljavaju u veoma različitim delatnostima mogu ipak svesti na ograničeni broj sposobnosti. Ovo stanovište podržavaju i rezultati faktorske analize sposobnosti. Srećemo se sa mišljenjem da se inteligencija i osobine ličnosti smatraju različitim i suprotstavljenim svojstvima. Razum se često izjednačava sa ukupnom kognicijom koja je suprotstavljena osećanjima. Iako metodološki razlozi nameću istraživačima proučavanje određenih delova ličnosti (jer se ne raspolaže pouzdanim tehnikama kojima bi se mogla odjednom istraživati celokupna ličnost) treba znati da čoveka ne čine nezavisni suprotstavljani delovi već on predstavlja psihofizičko jedinstvo, gde je jedinka nedeljiva, složena i jedinstvena. Holistički pristup teži da osobu i njeno funkcionisanje objasni u ukupnosti, integrišući rezultate iz različitih naučnih oblasti. Mnogobrojna istraživanja govore o povezanosti između inteligencije i neintelektualnih svojstava ličnosti (Lorge, 1940; Wechsler, 1950; Eysenck, 1947; Lynn and Gordon, 1961; Eysenck, 1967; Ismail, Kane and Kirkendall, 1969; Ismail, 1976; Gottfredson, 1982; Nagoshi et al, 1982; McCann and Stewin; 1984).

I danas se susrećemo sa različitim pristupima i konceptima inteligencija. Možemo govoriti o biološkoj inteligenciji, seksualnoj inteligenciji, poslovnoj inteligenciji, emocionalnoj inteligenciji, kreativnoj inteligenciji, socijalnoj inteligenciji, moralnoj, ekološkoj i suštinskoj inteligenciji. Svi pomenuti koncepti prolaze dug put naučne provere i preispitivanja. Mnoge savremene teorije inteligencije mogu da se posmatraju kao sistemske teorije jer su kompleksnije, po mnogim pitanjima, nego što je to bio slučaj sa ranijim teorijama i nastoje da posmatraju inteligenciju kao složen sistem, ističe Sternberg.

Koncept joga inteligencije

Joga inteligenciju možemo definisati kao sposobnost korišćenja potencijala u celini, sposobnost da uvidimo, razumemo i upravljamo našim najdubljim značenjima i ciljevima, sposobnost da sve životne

okolnosti prepoznamo kao prostor za transformaciju i razvoj imajući u vidu nepredvidljivost životnih okolnosti oslanjajući se na dubinu proživljenih (usvojenih) uvida a s ciljem dostizanja jedinstva – stanja samadhi.

Joga inteligencija je koncept u povoju, i teorijski i empirijski. Predstavlja nov koncept kojem predstoje istraživanja o ljudskim kvalitetima sa kojima se može povezati. Međutim, imajući u vidu da joga inteligencija funkcionije kao svesni, kompleksni i adaptivni sistem uma, kvaliteti ovog sistema čine nam se kao nesumnjivo prvo mesto na kome treba tražiti indetifikujuće kvalitete same joga inteligencije. Koriste se nekoliko validnih i pouzdanih instrumenata sa dobrim mernim karakteristikama za procenu pojedinih sposobnosti uključenih u model. Joga inteligencija čini sposobnost prepoznavanja različitosti i jedinstvenosti u sagledavanju svrhe i smisla u mislima, emocijama i ponašanju.

Dakle, joga inteligenciju čine sposobnosti i veštine koje pomažu u uspešnom savladavanju izazova svakodnevice u putu samousavršavanja. Možemo je sagledati kroz pojednostavljen model.

Tabela 1. Uprošćeni koncept joga inteligencije

JOGA INTELEGENCIJA	UOČAVANJE, PROCENA I IZRAŽAVANJE	PAŽNJA ENERGETSKI IMPULSI, PROCESI, KRETNJE TELESNI IMPULSI SEKSUALNI IMPULSI
	REGULACIJA	EMOCIONALNI IMPULSI MISAONI IMPULSI
	UPRAVLJANJE	KREATIVNI IMPULSI KOMUNIKACIONI TOKOVI MOTIVACIONI PROCESI

Čine je tri kompetencije: svesnost o energetskim, telesnim, emocionalnim, umnim, komunikacionim i motivacionim potencijalima, precizna procena i sposobnost izražavanja. Samosvesni praktičari joge prepoznaju svoje unutrašnje signale i sposobni su da prepoznaju kako njihovi potencijali deluju i na njih i na okruženje. Usaglašeni sa humanim vrednostima (yama i niyama) s lakoćom određuju pravac akcije i u složenim situacijama lako sagledavaju širu sliku. Osobe sa višim nivoom svesnosti iskreni su i autentični, otvoreno govore o svojim potencijalima, sa velikim ubedenjem govore o viziji kojom se rukovode. Objektivna samoprocena omogućava tačan uvid u svoje mogućnosti, sposobnosti i ograničenja. Sledeći koncept joga inteligencije uključuje prethodno pomenute komponente. Čine ga sledeće dimenzije: **svesnost** je ključna komponenta joga inteligencije. Svesnost o sebi predstavlja sposobnost jogina da prepozna svoje energetske, telesne, emocionalne i misaone potencijale u vremenu i prostoru. Ova sposobnost pomaže u izboru veština koje treba razviti kako bi se proces samousavršavanja nastavio. Sposobnost upravljanja sobom odnosi se na umeće upravljanja navedenim unutrašnjim potencijalima korišćenjem širokog spektra joga tehnika. Samomotivacija predstavlja sposobnost istrajnosti i pored suočavanja sa neuspesima koji prate svaki razvojni put. Svesnost o okruženju predstavlja sposobnost prepoznavanja, razumevanja i upravljanja procesima koji se odvijaju sa okruženjem. Dakle, podrazumeva se da će pojedinac koji praktikuje jogu nakon postignuća viših nivoa svesnosti želeti da prenosi svoje znanje dalje svojim učenicima. Sinhroničnost predstavlja interakciju na energetskom, neverbalnom nivou koja omogućava neverbalni odnos sa drugim osobama.

Tabela 2. Koncept joga inteligencije sagledavanjem sposobnosti

JOGA SPOSOBNOSTI – KOMPETENCIJE – VEŠTINE		
Samosvesnost Svesnost (1-6) Samoprocena (7) Samovredno- vanje (8)	1	Prepoznavanje sopstvenih: energetskih, telesnih i fizioloških, emocionalnih, misaonih, kreativnih i motivacionih procesa.
	2	Prepoznavanje mesta pažnje (fokus pažnje)
	3	Prepoznavanje sopstvene i sveukupne neprolaznosti
	4	Prepoznavanje kauzaliteta (uzročnosti) u unutrašnjim procesima
	5	Prepoznavanje jedinstvenosti i jedinstva svih procesa
	6	Prepoznavanje svrhe i smisla u svakom trenutku
	7	Poznavanje sopstvenih snaga i ograničenja (sopstvenih granica i mogućnosti)
	8	Objektivno samovrednovanje – sagledavanje sopstvene vrednosti i sposobnosti (samopoštovanje).
Upravljanje unutrašnjim potencijalima	1	Upravljanje sopstvenim: energetskim, telesnim i fiziološkim, emocionalnim, misaonim, kreativnim i motivacionim procesima (korišćenjem joga tehnika: krija, bande, mudre, asana, pranajama, pratjahara, darana, djana.
	2	Prilagodljivost, tj. fleksibilnost u promenljivim situacijama u skladu sa raspoloživim energetskim statusom i trenutnim mogućnostima.
	3	Samokontrola (brahmacharya) - inhibicija bilo kojeg oblika zadovoljstva u korist razvojnih postignuća.
	4	Tiha i nenametljiva inicijativa – neodustajanje od samousavršavanja.
	5	Orijentacija prema samorazvoju: nastojanje da se uvek radi bolje i postiže više. "Pruži svoj maksimum i budi zadovoljan postignutim".
	6	Doslednost u vrednostima, sprovođenju joga prakse, emocijama i ponašanju.
	7	Pozitivan pogled na svet, sebe i svoj život, sadašnjost i svakodnevicu.
	8	Prihvatanje sebe i stvarnosti kakva jeste.
	9	Lakoća u dostizanju jer se svi samorazvojni koraci sprovode u granicama prijatnosti.
Svesnost o okruženju	1	Sposobnost prepoznavanja i saosećanja sa emocijama koje drugi osećaju.
	2	Predusretljivost
	3	Svesnost o uzročnosti pojava i jedinstvu svih ljudi, kreacija i ideja.
Upravljanje odnosima	1	Etičnost (integritet, odgovornost, saosećanje i opraštanje proizašle iz yame i niyame)
	2	Negujući odnos (podrška i podsticaj proizašao iz odnosa učitelj – učenik)
	3	Nesebičnost u pomaganju tragaocima
	4	Katalizator je razvojnih promena polaznika
	5	Rezonantost koja se ostvaruje ličnim primerom
	6	Upravljanje odnosima u grupi polaznika
	7	Sinhroničnost (usaglašavanje na energetskom nivou)

Etičnost se stiče usvajanjem načela yame i niyame (pravila ponašanja i načina pridržavanja). Njega čine četiri komponente: integritet, odgovornost, saosećanje i opraštanje. Moralni kodeks za jogina predstavlja kapacitet odslikavanja. Praktičar joge uviđa da usvajanjem načela yame i niyame podiže nivo svesnosti, ali odslikavanje se odigrava i iz drugog smera. Razvijanjem svesnosti olakšano se usvajaju načela yame i niyame. Etičnost je priroda joge zato što se usavršavanjem dostižu uvidi jedinstva što doprinosi usvajanju univerzalnih ljudskih vrednosti, izboru humanih ciljeva i aktivnosti. Osobu sa integritetom odlikuje harmonizovano ponašanje u skladu sa univerzalnim etičkim principima. Joga praktičar sa integritetom radi ono što misli da je ispravno i oslonjen je na usvojene etičke vrednosti. Osoba koja preuzima odgovornost za svoje postupke i konsekvence svojih akcija u stanju je da uskladi svoje aktivnosti sa univerzalnim etičkim vrednostima i principima.

Negujući odnos za druge ne uključuje samo pažnju prema drugima već stvaranje klime da i drugima takvo ponašanje bude uzor. Opraštanje je važan princip jer bez tolerancije za greške i svesnost o sopstvenim trenutnim ograničenjima naginjemo ka rigidnosti i nefleksibilnosti gde ne postoji razumevanje za potrebe drugih osoba.

Suštinska inteligencija

Suštinska inteligencija omogućava da se stekne uvid u dublje značenje svrhe života kao i uloga koju to značenje, vrednosti i svrha igraju u životu, strategijama i misaonim procesima (Zohar, Marsall, 2004)¹. Suštinska inteligencija predstavlja sposobnost koja omogućava da se u svim aktivnostima pronalazi smisao i da se integrišu suštinske životne vrednosti. Ona život stavlja u širi i plemenitiji kontekst. Suštinsku inteligenciju čine: fleksibilnost, sposobnosti suočavanja s izazovima života, visok stepen samosvesnosti, nadahnutost vizijom i vrednostima, zaziranje da se ikome naudi, sklonost pronalazjenja veze u različitostima, potraga za suštinskim odgovorima i nezavisnim delovanjem. Sličnosti suštinske i joga inteligencije su očigledne. Možemo li reći da je joga metod za dostizanje suštinske inteligencije. Međutim, joga inteligenciju izdvaja celovitost u pristupu. Joga je životna filozofija ali i praksa. O suštinskoj inteligenciji možemo govoriti, ali joga poseduje i način kako se ona ostvaruje.

Tabela 3. Koncept suštinske inteligencije

SUŠTINSKA INTELEGENCIJA	ELEMENTI
	Samosvest
	Spontanost
	Biti vođen vizijom i vrednostima
	Holističnost
	Saosećanje
	Poštovanje raznolikosti i različitosti
	Nezavisno mišljenje
	Saznajna radoznalost
	Pomeranje granica
	Pozitivno korišćenje nevolje
	Zahvalnost
	Osećaj pozvanosti

Značenje, kreativnost i svrha su tri najdublja motivaciona faktora. Suštinska inteligencija, navode autori, omogućava opažanje i rešavanje problema smisla i vrednosti. Omogućava da se život i aktivnosti

¹ Zohar, D.& Marshall I: *Spiritual capital, The Ultimate Intelligence*, London: Blomsbury, 2000.

smeste u širi, sadržajni kontekst značenja, i da se pravovremeno proceni da li je tok delovanja ili životni put smisleniji od nekih drugih. Suštinska inteligencija pomaže pojedincu u pronalaženju i korišćenju najdubljih unutrašnjih izvora tolerancije; razvijanju jasnog osećaja da je svaka osoba jedinstveni i neponovljiv idiom; mogućnost opažanja pravog značenja događaja, pronalaženja svrhe u radu; povezivanju ličnih vrednosti s jasnim smislom i svrhom.

Praktikovanjem joga dotičemo naša najdublja značenja, najdublje vrednosti, svrhu i najdublje motive, nalazeći način da sve to ugradimo u naše živote i u naš rad. Praktikovanjem joge povećava se svesnost o unutrašnjim potencijalima ali i predanost višim interesima, u ime humanosti i budućnosti. Svesnost joga praktičaru pomaže da prepozna u šta veruje, prepozna raspoložive potencijale, čemu teži i za šta preuzima odgovornost.

Dakle, joga inteligenciju možemo sagledati kao sposobnost pomoću koje se može pristupiti najdubljim značenjima, vrednostima, određenjima i najvišim motivima. Jogin formira moralnu inteligenciju – sposobnost da se razlikuje ispravno od neispravnog, bitno od nebitnog. Ona predstavlja inteligenciju pomoću koje se izražava dobrota, istina, lepota i saosećanje u odnosima. Joga inteligencija omogućava svojevršno kanalisanje, odnosno iznošenje iskustava iz dubljih dimenzija mašte u svakodnevicu naših i života naših porodica.

Joga inteligencija utiče na formiranje celovitosti, omogućavajući integrisanje mnogih fragmenata života, aktivnosti i bivstvovanja. Ona pomaže u saznavanju smisla i svrhe. Praktikovanje joge dovodi u kontakt sa dubinama bića i dubokim izvorima unutrašnjih potencijala. Ona dopušta da se uvidi i razumevanje pokrenu iz tih dubina ka površini našeg bića, gde radimo, mislimo i doživljavamo.

Tabela 4.

Opšta obeležja adaptivnih sistema i joga inteligencije	
KOMPLEKSNI ADAPTIVNI SISTEMI	Samoorganizacija
	Vešana nestabilnost
	Nepredvidljivost nastajanja
	Holističnost
	Adaptivnost
	Evolutivne mutacije
	Osetljivost na spoljašnju kontrolu
	Ispitivački
	Menjanje konteksta okruženja
	Red iz haosa
	Skromnost
	Osećaj poziva
	JOGA INTELIGENCIJA
Spontanost u koračanju ka dostizanju stanja samadi	
Jogin je vođen vizijom, misijom i usvojenim vrednostima	
Holističnost	
Razvijanjem svesnosti razvija se i saosećanje kod joga praktičara	
Poštovanje različitosti	
Slobodno mišljenje bez potrebe za potvrdom drugih	
Konstantno traganje za smislom	
Ne prihvatanje ograničenja uz konstantno pomeranje granica	
Sposobnost transformisanja problema u izazove namenjene izrastanju	

U pokušaju da se konstruiše koncept joga inteligencije nije se došlo do jednostavne definicije koja obuhvata sve njene aspekte. Joga inteligencija utiče na to kako sagledavamo i razumemo život, svet, utiče na naša osnovna uverenja i našu ličnost. Navedene karakteristike adaptivnog sistema podstiču stvaralačku evoluciju sistema, pa ih možemo sagledati kao principe transformacije unutar sistema. Um, svesnost i njihovi strukturisani sadržaji predstavljaju kompleksni adaptivni sistem koji se aktivira u susretu sa poljem značenja čineći osnovu svakog pokušaja da se promene ljudski motivi, a samim tim i ponašanje. Samosvest omogućava praktičaru joge propoznavanje svojih verovanja, prepoznavanje svojih vrednosti i svojih motiva kao i svest o sopstvenim najdubljim životnim ciljevima. Spontanost joginu omogućava življenje u sadašnjem trenutku ali i odgovornost za svaki životni trenutak. Jogin je vođen svojom vizijom misije i usvojenim vrednostima. Njegovo ponašanje uslovljeno je usvojenim principima i dubokim uverenjima. Holizam je joga kompetencija kojom se ostvaruje osećaj za sistem ili za međusobnu povezanost. On obezbeđuje sposobnost uočavanja većih obrazaca, odnosa i veza uz snažan osećaj pripadnosti. Razvijanjem svesnosti u joginu oživljava saosećanje, koje je osnova za univerzalnu empatiju. Poštovanje različitosti podrazumeva uvažavanje drugih ljudi i prihvatanje nepoznatih situacija i pored njihove različitosti. Oslanjajući se na proživljena duboka iskustva jogin jača u sebi slobodno i nezavisno mišljenje. Jogin stiče sposobnost da održi svoje mišljenje držeći se humanih vrednosti i pored uticaja medija, kulturološkog pritiska ili bilo kojeg drugog uticaja. Jogin ni jednog trenutka ne zaboravlja da je sve u službi traganja za smislom i dostizanja stanja jedinstva – samadi. U svakoj pojavi jogin traga za suštinom. U svakoj situaciji jogin traga za višom perspektivom ili širim kontekstom. Jogin u svakoj situaciji traga za lekcijama koje ga približavaju samopostignuću. Jogin uči iz sopstvenih grešaka, sagledava probleme kao šanse za napredak u samousavršavanju. Jogin je svestan da samousavršavanjem doprinosi nečemu mnogo većem od sebe. Jogin neguje izrazitu zahvalnost prema učenju, učiteljima, učenicima i želi da pomogne. Dostizanjem stanja samadi jogin može da odluči da se vrati u svakodnevicu i pomogne drugima da to isto ostvare.

Indikatori promene u sferi ponašanja

Usvajanjem joga kao sistema (životne filozofije i prakse) dolazi do promena motivacije i njene dinamike kod pojedinca. Ali, teško je izmeriti i detektovati tu promenu, ako se ona ne izrazi kroz promenu u ponašanju ili stavovima. Tačnije, ne možemo da uočimo motive neke osobe, ali možemo da opišemo i kategorišemo njeno ponašanje. Polazeći od obrasca ponašanja koji su u korelaciji sa navedenim procesom joga inteligencije, moguće je opisati vrstu ponašanja koja ukazuje na visoku joga inteligenciju a otuda i viši motiv. To je vrsta ponašanja za koju se nadamo da će biti deo životne svakodnevice ljudi, a koji bi mogla da dovede do kulture visoke joga inteligencije.

Zaključak

Joga inteligencija je sposobnost prihvatanja da se teži višim motivima i omogućuje da se deluje na njih. Traganje za smislom predstavlja ključni okidač koji pokreće joga tragaoce. Joga inteligencija podstiče na traganje za sve većim značenjem, svrhom i vrednostima, podstiče rast i razvoj s ciljem dostizanja samopostignuća (samadhi). Joga inteligencija predstavlja sposobnost neograničenog uvida u celinu egzistencije kao takve. Daje dublji smisao spoznavanja ili otkrivanja dubine ili važnosti pojava. Joga je adaptivna inteligencija. Joga inteligencija pomaže u samorazumevanju, tj. u prepoznavanju motiva koji stvarno pokreću ponašanje. Joga inteligencija omogućava kritički osvrt na ono što jeste sa stanovišta onoga što bi moglo biti. Joga inteligencija omogućava da zamišljamo situacije i mogućnosti koje još ne postoje u stvarnosti rastvarajući stare obrasce i stare načine mišljenja. Ona takođe ima snage da razgradi stare motive i uzdigne se do viših motiva, stoga joj u daljim istraživanjima valja posvetiti više pažnje.

Nikić, P. (2010): Povezanost suštinskih i joga kompetencija. 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. 27-37

Literatura:

1. Bahadur, R., Vasu, S.C. (1914-15): *The Gheranda Samhita*
2. Griffith, Ralph T. H. (1893): *The Sāmaveda Samhitā*.
3. Nikić, P.(2010): Emocionalna inteligencija u menadžmentu i organizacionom ponašanju, Zadužbina Andrejević, monografija, Beograd.
4. Nikić, P.(2010): Menadžment ljudskih resursa u svetlu uticaja socijalne inteligencije menadžera na upravljanje karijerom zaposlenih, Anali Ekonomskog fakulteta u Subotici broj 23, Subotica,
5. Nikić, P.(2009): Emocionalna inteligencija menadžera u funkciji etičkog ponašanja u organizaciji, Anali Ekonomskog fakulteta u Subotici br 22, str. 61-69,
6. Nikić, P. (2008):. Emocionalna inteligencija menadžera u korporativnoj kulturi kao faktor organizacionih promena. "Obrazovanje, nauka i proizvodnja", Zbornik Univerziteta "Sukhov", Belgorod, Rusija
7. Nikić, P.(2009): Emocionalna inteligencija kao izvor referentne moći menadžera u organizacionom ponašanju, Belgorod, Zbornik Univerziteta "Sukhov", Rusija
8. Patandali (1977): Izreke o jogi. Beograd, BIGZ.
9. Sastri, Mahadeva, *The Yoga Upaniśads*, text with commentary of Sri Upaniśad-Brahma-Yogin, Madras, 1920
10. Sivananda, Swami (1995), *The Bhagavad Gita*, The Divine Life Society.
11. Svami Višnu Devananda (2005): Hata joga pradipika. Beograd, Babun.
12. 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.

* * *

CORRELATION BETWEEN ESSENTIAL AND YOGA COMPETENCES

Summary: *Yoga is philosophical system and old discipline of self-development. Yoga is present in science and in every segment of everyday life. Today we recognize two approaches to yoga: yoga as a system, i.e. discipline of self-improvement, life style that results from a yoga life philosophy and yoga as efficient techniques.*

In this article, we consider yoga to be a specific kind of intelligence and bear in mind that yoga is a kind of ability that helps to establish ballance between body, emotional, social and cognitive abilities.

We cannot perceive yoga isolated as a desirable capability of an individual, but as a possibility that arises from insight that there are latent potentials within us that may be recognized, understood and used with the aim to achieve the state of unity - Samadhi. We should bear in mind that yoga practice is pervaded with equal dimensions: motor, cognitive, emotional and social. Life is the field of meeting different, sometimes confronted forces: aims, needs, requests, wants and possibilities. Needs are not only material, needs are often not rational, requests are very often emotional and limited with the social pressure of acceptable behavior. Therefore, emotional dimension pervades every life activity. Results of conducted research show that practitioners who completed education for yoga instructors have more developed competences of the essential intelligence, comparing to the control group of non-instructors, they become more self-aware, more sensible for the needs of surrounding and they are more trust worthy, which was measured by estimation of behavior by practitioners, as well as by self-estimation.

Key words: *yoga, intelligence, yoga intelligence, essential intelligence, yoga competences*