

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

ALEKSANDRA ZRINSKI

**JOGA V SODOBNEM ZAHODNEM SVETU**

**DIPLOMSKO DELO**

LJUBLJANA, 2005

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

**ALEKSANDRA ZRINSKI**

Mentor: doc. dr. Aleš Črnič

**JOGA V SODOBNEM ZAHODNEM SVETU**

**DIPLOMSKO DELO**

LJUBLJANA, 2005

# KAZALO

<b>1. UVOD</b>	1
<b>2. JOGA V INDIJI</b>	3
<b>2.1. KAJ JE JOGA</b>	3
<b>2.2 . JOGA IN HINDUIZEM</b>	5
2.1.1. Osnovni pojmi v hinduizmu	5
<b>2.3. POGLED V ZGODOVINO JOGE</b>	6
2.3.1. Prva besedila o jogi	8
<b>2.4. FILOZOFIJA JOGE</b>	11
<b>2.5. GLAVNE POTE IN OBLIKE INDIJSKE JOGE</b>	13
2.5.1. Specialne joge	14
2.5.1.1. <i>Bhakti joga</i>	14
2.5.1.2. <i>Karma joga</i>	15
2.5.1.3. <i>Džnjana joga</i>	15
2.5.1.4. <i>Radža joga</i>	16
2.5.1.5. <i>Hatha joga</i>	17
2.5.2. Sintetične joge	17
2.5.2.1. <i>Joga Bhagavadgite</i>	17
2.5.2.2. <i>Integralna joga</i>	18
2.5.2.3. <i>Tantra joga</i>	18
<b>2.6. POMEMBNE OSEBNOSTI V JOGI</b>	20

### **3. JOGA IN ZAHODNI SVET** \_\_\_\_\_ 23

<b>3.1. AZIJSKE RELIGIOZNO-FILOZOFŠKE IDEJE NA ZAHODU.....</b>	<b>23</b>
3.1.1. Začetki.....	24
3.1.2. New age gibanje.....	24
3.1.3. Načini prenosa azijskih konceptov na Zahod.....	26
<b>3.2. JOGA DANES.....</b>	<b>27</b>
3.2.1. Joga in zdravje.....	28
3.2.2. Joga in prehrana.....	30
3.2.3. Sistem joga v vsakdanjem življenju.....	31
<b>3.3. STILI JOGE NA ZAHODU.....</b>	<b>32</b>

### **4. JOGA V SLOVENIJI** \_\_\_\_\_ 39

4.1. Prvi stiki z azijskimi religijami.....	39
4.2. Azijski koncepti v slovenskem prostoru danes.....	40
4.3. PREGLED SKUPIN, KI SE V SLOVENIJI UKVARJAJO Z JOGO.....	41
4.3.1. » Skupine joge s tradicijo«.....	42
4.3.2. » Joga kot oblika telesne vadbe«.....	47
4.3.3. » Joga v okviru drugih dejavnosti in posamezniki, ki poučujejo jogo«.....	49

### **5. ZAKLJUČEK** \_\_\_\_\_ 51

### **6. LITERATURA IN VIRI** \_\_\_\_\_ 53

## 1. UVOD

Živimo v času, ko vsakdo čuti, da se dogajajo velike in hitre spremembe v družbi, zavesti in naravi dojetanja sveta in ljudi. Vedno so se dogajale spremembe, vendar niso še nikoli bile tako univerzalne in nagle, da bi se dotaknile vsakega izmed nas. V sodobnem zahodnem svetu mora vsakdo prevzeti odgovornost za ohranjanje in povzdigovanje svojega nivoja zavesti, se boriti proti trajnemu stresu, sprejemati odločitve in delovati na vseh področjih življenja, ki je obremenjeno z nenehnimi konflikti, stresnimi situacijami, destruktivnim ravnanjem in gonjo za materialnimi dobrinami. Zaradi tega potreba posameznikov po iskanju notranjega miru, harmonije in sreče, ki bi lahko prerasla okvire vsakdanje minljivosti, postaja vedno večja.

Po drugi strani pa vzhodne ideje vse bolj prežemajo materializirani Zahod in ljudje v njih iščejo nove duhovnosti; ni jim do novih pripadnosti tej ali oni religijski ustanovi, temveč stremijo za duhovnostjo, ki umiri posameznika in mu da moči za delovanje v delo in tekmovanje usmerjenemu svetu. Tako nastajajo različne »duhovne« ponudbe, ki obljublajo posameznikom dobro počutje in zadovoljstvo. Guruji se množijo in vodijo množice utrujenih in naveličanih Zahodnjakov po eksotičnih poteh misli in jog.

Joga s svojo filozofijo, ki združuje zdrav duh v zdravem telesu, v sodobnem zahodnem svetu pridobiva vse več privrženecv in je v današnjih časih brez dvoma ena najbolj priljubljenih azijskih duhovnih praks na Zahodu. Geslo »Joga za zdravje in lepoto« je na Zahodu postal nekakšen moto in sinonim za jogo.

Ljudje v sodobnem zahodnem svetu ob besedi joga verjetno največkrat pomislijo na čilo in prožno telo v nenavadnem položaju, negibnega jogija v meditaciji ali pa na obsežno vzhodno filozofijo. So takšni, ki mislijo, da je joga religija. Drugi verjamejo, da si z jogo izboljšamo zdravje in pridobimo telesno moč. Za nekoga tretjega je joga pot razvoja osebnosti. Vse to pa so le delne resnice. Kot bomo videli v prvem delu naloge, je joga po svojih starodavnih koreninah predvsem disciplinirana pot do osvoboditev iz neskončnega kroga rojstev in smrti in v končni fazi združitve posameznikovega jaza z absolutno resničnostjo.

V prvem delu naloge sem želela prikazati jogo v njenem izvornem kontekstu; hinduizem kot okvir iz katerega izhaja, njeno zgodovinsko in filozofsko ozadje, glavne poti in oblike indijske joge ter nekatere poskuse njenih razlag in definicij.

Drugi del naloge poskuša opisati kdaj in kako so tehnike joge začele prihajati na Zahod, pomen joge v sodobnem svetu ter načini in oblike njenega manifestiranja. Indijske tehnike joge so se pod vplivom drugačnega okolja postopoma osvobodile navezanosti na svoj izvorni kontekst, že dolgo časa samostojno živijo v sodobni zahodni družbi, kjer so široko razprostranjene in se vedno bolj vraščajo v njeno življenjsko kulturo.

V tretjem delu naloge pa sem se osredotočila na jogo v Sloveniji. Podobno kot drugje po Evropi, tudi pri nas njena popularnost raste, kar se v zadnjem desetletju (predvsem pa zadnjih nekaj let) odraža v naraščanju skupin in posameznikov, ki se profesionalno ukvarjajo z jogo; poučujejo njene metode in tehnike ter imajo iz dneva v dan več interesentov. Tako sem v zadnjem delu naloge poskušala narediti čimbolj natančen pregled teh skupin pri nas.

## 2. JOGA V INDIJI

Čeprav joga izvira iz Indije, so njene metode in cilji univerzalni, saj se ne naslanja na kulturno okolje, vero ali božanstvo, temveč zgolj na posameznika. Joga je v prvi vrsti izkustvena dejavnost, sicer pa je sam fenomen joge tako zelo kompleksen, da mu je težko priti do dna. Za začetno predstavitev kaj sploh je joga, sem izbrala nekaj poskusov razlag nekaterih avtorjev.

### 2.1. KAJ JE JOGA

*Joga je zelo stara znanost. Izraz znanost pravzaprav ni najboljši. Tudi izraza filozofija ali religija bi nikakor ne ustrezala. Joga je več. Je predvsem do potankosti dognano urjenje osebnosti; vaja, ki naj človeku omogoči, da dozori in se uresniči v najvišjem spoznanju, ki je nad dvojnostjo sveta. Vaja zajema od vsega začetka telesno in duševno plat, saj sta obe le oblika ene same resničnosti. To je indijska misel vedela že vrsto let pred našo (Zalokar, 1976: 12).*

*Joga je sanskrtski<sup>1</sup> izraz (etimološko soroden slovenski besedi igo, latinski besedi iugum, angleški besedi yoke in nemški besedi Joch – jarem) ter pomeni združitev oziroma združenost ali povezanost, uporablja pa se za poimenovanje stanja, v katerem je človek v tem ali onem delu svojega bitja zavestno združen s kako platjo višje ali božanske zavesti; z isto besedo poimenujemo tudi postopke, metode in discipline, ki peljejo k temu cilju (Aurobindo, 1990: 97).*

Šri Aurobindo<sup>2</sup> jogo razume kot »metodično prizadevanje za izpopolnitev samega sebe z izražanjem možnosti, ki se skrivajo v bitju, in združitev človeškega posameznika z vesoljnim in transcendentnim bivanjem, ki ga vidimo delno izraženega v človeku in v vesolju« (Aurobindo, 1990: 97).

---

<sup>1</sup> Sanskrt je staroindijski knjižni jezik.

<sup>2</sup> Šri Aurobindo (1872-1950); filozof, pesnik in mistik je poznan kot eno največjih imen in tudi največjih avtoritet indijske duhovne misli in joge.

V starem indijskem jeziku beseda joga opisuje: jarem, ki se natakne vlečni živali, ko jo vprežejo v težavno delo. Tako je joga v bistvu napor, ki zahteva zbranost in koncentracijo. Gre tudi za dolgotrajno duševno in telesno zadolžitev v smislu, da je potrebna vztrajnost za doseg nečesa, kar v bistvu ni intelektualna pridobitev ali predmet; ampak z besedami težko opredeljivo doživetje, v katerem človek preseže samega sebe, čas in prostor (Milčinski, 2000: 199-200).

Joga je dragocen »poklon« indijskih modrecev, ki so dosegli popolno spoznanje zakonov bivanja, njena več tisoč let stara modrost je univerzalna in večna. Težko je v nekaj besedah povedati kaj je joga. Prav gotovo pa je to eden izmed najbolj celovitih in univerzalnih sistemov oziroma pogledov na svet, človeka in ostala živa bitja ter celoten kozmos; kateri uči, da je vse naštetu neločljivo povezano ter da lahko človek samo skozi spoznanje in doživetje te celovitosti, poteši svoj notranji nemir ter željo po znanju in trajni sreči (vir: [www.joga-v-vsakdanjem-zivljenju.org/kajjejoga.asp](http://www.joga-v-vsakdanjem-zivljenju.org/kajjejoga.asp), 15.3.2005.)

Joga je eden izmed najbolj znanih indijskih filozofskih sistemov in predstavlja skupek telesnih in spiritualnih tehnik, katerih namen je odrešitev človeka od trpljenja. Glede na način odrešitve poznamo več vrst jog (po nekaterih zapisih celo 108), najpogosteje pa ponavadi srečamo naslednje: džnjana-joga (joga modrosti, razmišljanja), radža-joga (joga koncentracije, notranjega raziskovanja in obvladovanja misli), hatha-joga (joga telesnih vaj z duševnim sodelovanjem), bhakti-joga (joga oz. pot ljubezni in predajanja), karma-joga (joga pravilnega delovanja in predajanja plodov dela bogovom, sistem joge za čiščenje stare in ustvarjanje nove karme), joga-nidra (joga kontrole spanja in sanjanja, sistem joge, kjer so predmeti preučevanja podzavest, zavest in nadzavest), nada-joga (joga zvoka; joga preučevanja manter, glasov in glasbe z ritmi ter melodijami), tantra-joga ali kundalini (joga dvigovanja uspavanih moči proti vsem višjim centrom zavedanja), nata-joga (joga skrivnih moči). Joga je zelo izdelan sistem, ki ima mnogo šol, katere se marsikdaj med seboj prepletajo. Joga je življenjska modrost; način celostnega življenja in spreminjanja življenjskih navad; in ne stvar nekaj tedenskih (plačanih) tečajev in nasvetov (Mrhar, 1994: 92-94).

Joga predstavlja najstarejši sistem osebnostnega razvoja na svetu, ki zaobsega telo, um in duha, katerega bistvo je v samospoznavanju; v obvladovanju posameznikovega duha in mišljenja (glej Lidell, 1991:10).



## 2.2. JOGA IN HINDUIZEM

Začetki joge, ki jo poznamo danes, v tesni povezavi s hinduizmom<sup>3</sup>, ki pa ni religija v običajnem pomenu besede - je v bistvu bolj krovna oznaka za množico religioznih praks, ki izhaja iz indijske podceline. Danes je prevladujoča religija v jugovzhodni Aziji, ki šteje verjetno že več kot 900 milijonov vernikov po vsem svetu.

### 2.2.1. Osnovni pojmi v hinduizmu

Hinduizem je najstarejša in zelo raznolika religija, ki se je razvijala hkrati s kulturnim razvojem indijske podceline, njen nastanek pa se povezuje s starodavno kulturo<sup>4</sup>, ki je tam živela pred vdorom Arijev<sup>5</sup>. Hinduizem se je razvil iz verovanj obeh teh ljudstev in danes zaobjema najrazličnejša verovanja in filozofije. *Brahman* je v hinduizmu popolna, nespremenljiva, končna resničnost, ki po njihovem verovanju obstaja nad pojavi navadnega sveta (eni vidijo v njem boga, drugi brezosebno moč, ki se je ne da opisati). Hinduizem uči, da ima vsak človek dušo, ki se imenuje *atman* in mnogi imajo svoj atman (svoje notranje bistvo) za del brahmana (Absolutnega). Hindujski verjamejo, da so vsa živa bitja vpeta v večni krog življenja, smrti in ponovnega rojstva; ta krožni tok življenja se imenuje *samsara* (imajo jo za utrudljivo ter nesmiselno in upajo, da se je bodo enkrat končno osvobodili). Tujka za ponovno rojstvo je *reinkarnacija*. Poudarjajo še zakon karme; *karma* kot sila, ki vrti kolo življenja. Nanaša se na dela, ki jih je posameznik opravljal v svojem življenju (dobra dejanja človeku omogočajo boljše ponovno rojstvo in obratno). Osvoboditev iz kroga reinkarnacij se v hinduizmu imenuje *mokša*<sup>6</sup>; le ta pa se lahko doseže samo, če se neznanje nadomesti z modrostjo. Tisto kar pa ljudi odvrača od tega se imenuje *maja*; je kozmična iluzija oz. nagib, da se stvari vidijo narobe. Za mnoge hindujce sta edina resnična stvar brahman in atman, vse drugo je utvara (glej Meredith, 1996: 12-17).

---

<sup>3</sup> Zgodovina joge je tesno prepletena z vedsko filozofijo (iz katere se je razvil hinduizem) in je povezana tudi z drugimi izročili; z budizmom, džainizmom in tantra (Fraser, 2004: 14).

<sup>4</sup> Arheološke najdbe mest Harappa in Mohendžo-daro, kateri naj bi cveteli v dolini Inda nekje med 3500 in 1500 pred našim štetjem.

<sup>5</sup> Nomadsko pleme; vedenje o Arijih izvira iz zbirke himen imenovanih Vede, na katerih temelji hinduizem.

<sup>6</sup> Da bi človek lahko dosegel mokšo, se mora za to odpraviti na eno od štirih poti spreminjanja zavesti: pot znanja (džnjana joga), pot kraljevske joge (radža joga), pot karme (karma joga) ali pot predanosti (bhakti joga) (Smrke: 2001: 81). Posamezne poti so podrobneje opisane v nadaljevanju.

*Karma, maya, nirvana* in *yoga* so štiri osnovni in medsebojno povezani pojmi, ki tvorijo bistvo indijske duhovnosti. Zakon karme predstavlja zakon splošne vzročnosti, zaradi katerega je človek del kozmosa in ga »prisiljuje«, da nadaljuje svojo eksistenco skozi različne oblike. Pojem *maje* predstavlja kozmično iluzijo, dokler je človek zaslepljen z neznanjem (*avidya*). *Nirvana* predstavlja absolutno resničnost, katera se nahaja izven kozmične iluzije in izven karmično povzročene človeške izkušnje, čista Bit, Absolut, ki se skriva pod različnimi oznakami: *sebstvo (atman)*, *Brahman*, *transcendentalno*, *nesmrtno*, *neuničljivo*, *nirvana*. *Joga* predstavlja sredstvo za doseg te biti, tehnike, ki omogočajo osvoboditev (*moksho*, *mukti*). Skupek teh sredstev predstavlja *jogo* v pravem pomenu besede (Eliade, 1984:27).

### **2.3. POGLED V ZGODOVINO JOGE**

*Joga* je nastala že na začetku človeške civilizacije, ko je človek prvič spoznal svoje spiritualne potenciale in tako začel razvijati tehnike, da bi jih izpopolnil. V pradavnih časih so bile jogijske tehnike zavite v skrivnost in jih niso nikoli zapisovali ali predstavili javnosti, od učitelja do učenca so prehajale izključno z besedami. Nekatere tradicije verjamejo, da je bila *joga* božji dar, ki so ga odkrili starodavni modreci, da bi lahko človeštvu ponudili možnost uresničiti svojo božansko naravo (Satyananda Saraswati, 1998: 11).

Začetne sledi razvoja *joge* so zavite v skrivnostno meglo starodavnega časa, izpred vsaj 5000 let; in zaradi tega njena zgodovina glede samih začetkov ni povsem jasna oz. je skrivnostna in dvomljiva. Starodavno učenje *joge* in razumevanje njenih duhovnih besedilo je bilo dostopno le nekaterim redkim izbrancem. Dolgo in bogato zgodovino *joge* mogoče razdeliti na štiri glavna obdobja novitet in razvoja (glej: [www.yogabasics.com/yoga/YogaHistory.html](http://www.yogabasics.com/yoga/YogaHistory.html), 11. 3. 2005):

#### *Pred - klasično obdobje:*

Prvotne sledi razvoja *joge*, ki jo poznamo danes, je mogoče zaslediti že v predvedskem obdobju. V arheoloških ostankih starodavne civilizacije že prej omenjenih predarijskih mest, na področju današnjega Pakistana, so bili najdeni kamniti pečatniki v podobi jogijskih položajev. Beseda *joga* je nastala v vedskem obdobju in je bila prvič omenjena v najstarejšem svetem

besedilu – Rigvedi. Vede predstavljajo zbirko besedil, ki obsegajo različne pesnitve in obredja in so jih v tistih časih uporabljali in razumeli zgolj svečeniki, ki so vedenje o jogi počasi »izboljševali«, tako da so začeli zapisovati svoja izkustva, prvotno v Upanišadah.

#### *Klasično obdobje:*

Je najbolj zaznamoval riši (stari indijski modrec) Patandžali, ki je v 2. stoletju pr. n. št. napisal prvo sistematično predstavitev joge v znamenitih *Yoga-Sutras*. Patandžalija se pogosto omenja tudi kot »očeta joge« in njegova osemstopenjska pot radža joge še danes velja za temelje vseh modernih stilov joge.

#### *Po - klasično obdobje:*

Nekaj stoletij za Patandžalijem so mojstri joge začeli zavračati učenje starodavnih ved in vedante. Kot sredstvo za doseg razsvetljenja so sprejeli fizično telo ter začeli ustvarjati sistem postopkov oz. telesne tehnike za pomlajevanje telesa in podaljševanje življenja. Razvili so tantra jogo - z radikalnimi tehnikami za očiščevanje telesa in duha ter za prestrego vozla, ki človeka veže na fizičen obstoj. Raziskovanje teh fizično-duhovnih povezav in na telo usmerjenih tehnik, je imelo za posledico nastanek hatha joge, ki je danes najbolj razširjena oblika joge na Zahodu.

#### *Moderno obdobje:*

Na začetku 20. stoletja je hatha joga v Indiji postala splošno priljubljena in nadvse popularna; najbolj na račun življenjskega dela T. Krishnamacharya, ki je potoval po vsej Indiji in javno nastopal pred množicami z demonstriranjem jogijskih položajev. Odprl je tudi prvo šolo hatha joge in izšolal prve tri učence, ki so nadaljevali njegovo zapuščino in ponesli hatha jogo tudi na Zahod; to so: B.K.S. Iyengar, T.K.V. Desikachar in Pattabhi Jois. Že v poznih šestdesetih, predvsem pa v sedemdesetih letih 20. stoletja, so mojstri joge množično potovali na Zahod, kjer so s svojim vedenjem o jogi pritegnili veliko pozornosti in številne privrženice. Danes ima hatha joga na Zahodu mnogo različnih šol oz. stilov.

### **2.3.1. Prva besedila o jogi**

Hindujske svete knjige so izvorno zapisane v sanskrtu, nastajale so nekje sredi 2. tisočletja pred našim štetjem in pisanje nekaterih je trajalo več stoletij. Preden so nastale *Vede*<sup>7</sup>, ki veljajo za najstarejše duhovne spise na svetu, je vedske himne stoletja pred tem ohranjalo in širilo ustno izročilo (Meredith, 1996:17).

V Vedah so zbrane himne, molitve, mantre<sup>8</sup> in navodila za opravljanje obredov, vsebujejo pa tudi filozofske in duhovne razprave o življenju in smrti, materiji in duhu, nastanku vesolja, duši in bogu<sup>9</sup>. Vendar so Vede lahko razumeli le posvečenci, zato so jim jogiji in duhovni učitelji dopisali razlage in komentarje, med katerimi so najpomembnejše Upanišade<sup>10</sup> (Maheshwarananda, 2000: 379).

Domneva se, da predstavljajo številna objavljena dela o jogi le neznamenit del rokopisnega gradiva, katerega hranijo v zasebnih knjižnicah v Indiji. Besedila<sup>11</sup> o jogi so napisana v obliki aforizmov ali dvogovorov med učiteljem in učencem, kot uporabni napotki, epske pesmi ali kot slovesni himnični stihi; vsaka od teh na svojstven način osvetljuje vadbo joge, med njimi pa obstajajo razlike v zvezi s posameznimi podrobnostmi, pomembnih točkah vadbe joge ali njene filozofije. Sodobnim bralcem po vsem svetu so danes na razpolago odlični prevodi s podrobnimi razlagami. Podrobne študije o vseh jogijskih spisih naj ne bi doslej opravil še nihče. Številna besedila, ki so na razpolago, bralca navdihujejo, mu svetujejo, dajejo navodila in služijo kot bogato gradivo za poglobljeno proučevanje joge (Fraser, 2004: 16).

#### *Upanišade:*

Predstavljajo vrhunec vedske literature, imenovan *vedanta*<sup>12</sup>. Opisovanje joge začne dobivati oprijemljivejšo obliko (v vedah gre bolj za simbolično namigovalo na jogo). Sama beseda Upanišad pomeni sedeti pri učiteljevih nogah in poslušati njegovo učenje, ki pomaga razvozlati

---

<sup>7</sup> Vede so razvrščene v štiri zbirke: Rigveda, Samaveda, Jadžurvega in Atharvaveda. Sanskrska beseda veda pomeni znanje, vedenje.

<sup>8</sup> Mantra je sveti zlog, beseda ali stavek, ki služi kot sredstvo za meditacijo.

<sup>9</sup> Niso omejena zgolj na eno predstavo o bogu ali na določeno božanstvo.

<sup>10</sup> Vsebujejo filozofske razprave (med duhovnimi učitelji in učenci), ki obravnavajo filozofsko in duhovno bistvo Ved (Maheshwarananda, 2000: 379).

<sup>11</sup> Ta besedila so del kompleksne celote, ki jo poznamo pod skupnim imenom vedanta in pomenijo temelj hindujske filozofije in jogijske književnosti.

<sup>12</sup> Dobesedno konec Ved.

skrivni nauk vedskih tekstov. Z Upanišadami (600-300 pr. n. št.) se prične obdobje izrazite filozofske misli in takrat se razvije večina konceptov, ki predstavljajo temelj današnjega hinduizma. Nastajale so v zelo dolgem časovnem obdobju in sestojijo iz filozofskih del o absolutni resničnosti, ki prežema celotno vesolje (brahmanu) in boju za dosego mokše ter tako prinašajo poglobitveni temelj jogijskega nauka in filozofije. Znanih je preko 200 tekstov (tradicionalne zbirke jih najpogosteje obsegajo 108). Večina besedil je bolj metafizičnega kakor praktičnega značaja. Kot poti za osvoboditev duše iz kroga smrti in vnovičnih rojstev omenjajo reinkarnacijo, karmo in jogo (glej Fraser, 2004: 17).

### *Bhagavadgita:*

V dobesednem prevodu pomeni »Gospodova pesem«. Velja za najznamenitejši jogijski spis<sup>13</sup>, ki je najbolj znan in priljubljen del obsežne hindujske epske pesnitve *Mahabharate*<sup>14</sup>. Gre za dvogovor med junakom in hindujskim božanstvom Krišno<sup>15</sup>. Prvih šest poglavij opisuje pot karma joge, naslednjih šest bhakti jogo, zadnjih šest pa džnjana jogo. Celotno delo razlaga tudi ideal integralne joge, kot združitev vseh treh. Bhagavadgita trdi, da je joga primerna za vsakogar (Fraser, 2004: 17).

### *Jogijske sutre:*

Sutre o jogi so temelj radža joge. V njih je Patandžali prvi obdelal vse plati joge, vključno z njeno praktično tehniko. Priznane so kot mojstrovina v jogijski literaturi in so prestale vse preizkušnje časa in izkušenj. Avtor se ukvarja z znanostjo, ki sloni na dejstvih in izhaja iz človekovih izkušenj. Tolmačenje nekega predmeta v obliki suter<sup>16</sup> je posebna metoda, katere Zahod ne pozna. Gre za klasično metodo starodavnih modrecev pri razlagi nekaterih najpomembnejših tem (glej Taimni, 1995: 1-9).

---

<sup>13</sup> Govori o etiki, svetovnem nazoru, spoznavoslovju v jogi, in pojasnjuje, kako z jogo doseči samospoznanje in razsvetljenje, ter tako velja za enega temeljnih jogijskih spisov (Maheshwarananda, 2000: 379).

<sup>14</sup> Starodavna hindujska epska pesnitev, velja za verjetno največjo pesnitev na svetu saj obsega več kot 100 000 verzov. Pripoveduje zgodbo o dveh vojskujočih se vladarskih družinah (Meredith, 1996: 17).

<sup>15</sup> V Bhagavadgiti nastopa Krišna na bojišču kot voznik bojnega voza za vojščaka, princa Ardžuno; in ga hkrati poučuje v jogijskih spretnostih; različne načine iskanja mokše ter ugotavlja različne vrste joge (Meredith, 1996: 17).

<sup>16</sup> Beseda sutram v sanskrtu pomeni nit, sutra pa predstavlja simbol najvišje umetnosti strnjene misli (»zgoščeno zrno modrosti«).

Jogijske sutre sestavlja 195 kratkih rekov, kateri nizajo vrsto filozofskih načel, ki v praksi določajo pot za dosego samouresničenja in katere po tradiciji razlaga učitelj (guru<sup>17</sup>). Sutre so dovolj kratke, da si jih je mogoče brez težav zapomniti, recitirati ali peti (kar je tudi tradicionalni način učenja) ter hkrati dovolj nedoumljive, da je o njih mogoče dolge ure razpravljati z učiteljem. Natančen pomen vsake sutre je stvar interpretacije in ga je mogoče prikrojiti potrebam posameznega učenca (Fraser, 2004: 18).

Med bolj znana besedila o jogi, ki jih velja omeniti, sodijo še (glej Fraser, 2004: 16-17):

#### *Hatha joga Pradipika:*

Naslov tega rokopisa iz 14. stoletja je preveden kot »osvetlitev hatha joge«. Združuje telesno vadbo hatha joge z duhovnimi cilji radža joge. Vsebuje opise pečatov ali zapor (bandha), ki prebujajo energijo kundalini in osem različnih vrst nadzorovanega dihanja. Gre za klasično besedilo o hatha jogi, ki opisuje razne asane<sup>18</sup> in dihalne tehnike, ki so temelj sodobnih jogijskih tehnik.

#### *Gheranda Samhita:*

Je »priročnik«, ki je nastal konec 17. stoletja, opisuje nekaj čez 30 telesnih položajev, 21 očiščevalnih tehnik in 25 »pečatov« (muder). Navaja pa tudi vrste hrane ter svetuje glede hranitvenih navad<sup>19</sup>.

#### *Gorakša Padhati:*

Delo, ki vsebuje 202 verza, ti opisujejo šeststopenjsko pot, ki naj bi jo upoštevali jogiji: pravilen telesni položaj, nadzorovano dihanje, vzdržnost, koncentracija, meditacija in ekstaza (podobno osemstopenjski poti v Jogijskih Sutrah). Besedila opisujejo tudi telesna energijska središča (čakre) in poudarjajo pomen ponavljalnega svetega zloga om.

---

<sup>17</sup> Duhovni učitelj; iz sanskrske korenine gur, kar pomeni »povišati, dvigniti« (Yogananda, 2003: 3).

<sup>18</sup> Opisuje različne vrste položajev, kot na primer: lotos (padmasana), kravji gobec (gomukasana), položaj trupla (šavasana), skoraj natančno tako, kot se jih danes poučuje na tečajih joge.

<sup>19</sup> Npr., da mora biti polovica želodca napolnjena s hrano, četrtnina z vodo, četrtnina pa mora ostati prazna za nadzorovano dihanje (pranajamo).

## 2.4. FILOZOFIJA JOGE

V hinduizmu obstaja šest<sup>20</sup> klasičnih filozofskih sistemov, filozofskih pristopov, šol oziroma doktrinarnih sistemov - *daršan*, med katerimi se tri najpomembnejše nanašajo na jogo (glej Puljo, 1990: 15-17):

- *Vedanta* se je razvila na osnovi Upanišad in je najstarejša ter najpomembnejša daršana, ki še danes predstavlja filozofsko jedro hinduizma. Predstavlja konec Ved, idealistični filozofski sistem, ki je zasnovan s komentarji filozofov, kateri zastopajo različne filozofske smeri.
- *Samkhya* je dualističen sistem, ki uči o duši in materiji. Poudarja večno distinkcijo med naravo (*prakriti*) in individualnim duhom (*purusha*) ter razlaga mokšo kot osvoboditev duše iz prijema materije.
- *Joga* predstavlja učenje o spreobrnjeni duši, ki se lahko doseže z lastnim naporom, s pomočjo različnih metod. Končni cilj je dosega metafizične osvoboditve od neznanja in strasti in združitve z Brahmanom, z univerzumom. Joga je eden od najširše poznanih in največkrat omenjanih indijskih filozofskih sistemov.

Jogo kot »sistem filozofije« je razvil Patandžali, ki je v 2. stoletju pr. n. št. zbral ideje in sisteme joge, ki so bili v tistem času prisotni v hinduizmu in jih združil s samkhya filozofijo, ki mu je služila za metafizično osnovo. Filozofija joge je (enako kot samkhya) dualistična, po kateri naj bi našo bit obvladovalo dvoje načel; *purusa* (zavest) in *prakriti* (materija). Patandžalijeva joga večinoma sprejema epistemologijo in metafiziko samkhye, s to razliko, da vpelje idejo Boga (Ishvara), ki je predmet koncentracije in ima pomembno vlogo za duhovno disciplino; saj je predanost Ishvari neobhodna za izvajanje osemstopenjske poti joge, ki vodi v osvoboditev uma od navezanosti in želja, kar posameznika pripelje do višjih stanj zavesti - *samadhi*. Patandžali samkhyo definira kot metodično prizadevanje, da bi človek z obvladovanjem telesnih in psihičnih elementov svoje narave dosegel popolnost. Ne gre za metafizično teorijo, temveč z disciplinirano dejavnostjo načrtano praktično pot k odrešenju in osvoboditvi (glej Milčinski, 2000: 197-202).

---

<sup>20</sup> Vajšešika, njaja, mimamsa, vedanta, samkhya in joga; vsaka na svoj način vodi izpod jarma materialne eksistence.

Patandžalijev učni sistem sestoji iz osmih stopenj in je danes splošno znan kot radža joga (glej Fraser, 2004:18-19):

*1. yama*

predstavlja omejitve oziroma pet moralnih pravil samoobvladovanja, katere naj bi zatrle najnižjo naravo v človeku, te so: nenasilje (*ahimša*), resnicoljubnost v besedah, dejanjih in mislih (*satja*), vzdrževanje od kraje (*asteja*), zmernost v vsem ter popolna spolna vzdržnost in čistost; čistost življenja (*brahmačarja*) in odpovedovanje posesti, ne si lastiti; v smislu odsotnosti pohlepa (*aparigraha*),

*2. niyama*

predstavljajo dolžnosti, katerih je prav tako pet, te so: čistost (*sauča*), notranje zadovoljstvo (*santoša*), strogost oz. samodisciplina; samoobvladovanje (*tapas*), preučevanje svetih spisov (*svadhaja*) in nenehno vztrajanje v zavesti o božanski prisotnosti oz. vdanost Bogu (*Išvara pranidhan*),

*3. asana*

položaji telesa oz. telesne vaje,

*4. pranayama*

uravnavanje dihanja oz. dihalne vaje,

*5. pratyahara*

notranja zbranost, usmeritev vase oz. utišanje, odvrčanje čutov od zunanjega družbenega in telesnega sveta k notranjemu duševnemu, intelektualnemu in duhovnemu svetu oz. odtegnitev čutov od čutnih objektov,

*6. dharana*

koncentracija, oz. sposobnost zadrževati pozornost na enem objektu, kar vodi v sedmi člen,

*7. dhyana*

meditacija; na tej stopnji se mišljenje zlije z objekti meditacije,

*8. samadhi*

je končni cilj joge – samouresničenje; nadzavedno stanje, v katerem dualnost in pojavni svet ne obstajata več; stanje popolne zavesti, ob katerem se zlijeta subjekt in objekt.



## 2.5. GLAVNE POTI IN OBLIKE INDIJSKE JOGE

Indijska beseda joga ne pomeni le stanja združenosti posameznikove duše z absolutno resničnostjo, temveč je tudi izraz za vse tiste poti, ki peljejo k temu cilju. V Indiji so spoznali, da so različnim ljudem z različno naravo, potrebne različne poti, da bi lahko odkrili višjo resnico, spoznali svoj pravi jaz oz. našli božanstvo. Pri teh poteh ne gre za filozofska ugibanja, temveč za izkušeno znanje; za vrsto zelo sistematičnih in metodičnih disciplin in postopkov, ki temeljijo na preizkušenem in preverjenem psihološkem znanju številnih iskalcev. Indijske jogijske metode učijo, da je za spoznanje subjektivne resničnosti v človeku potrebna subjektivna metoda raziskovanja (glej Svetina, 1990:29-30).

Za svojo hojo k duhovnemu cilju vsaka oblika indijske joge izbere eno od glavnih zmožnosti ali plati človeške narave. Pot džnjana joge uporabi predvsem človekov misleči, razlikujoči um ali njegovo zmožnost umske zbranosti. Pot bhakti joge uporabi predvsem človeško srce in čustva. Pot karma joge uporabi dejavno, dinamično pot človeške narave. Pot radža joge uporabi človekovo voljo in delovalne sile (umske, vitalne, telesne). Pot hatha joge uporabi še druge vitalne sile v človeku ali njegovo telesno plat. So pa tudi poti, ki uporabijo več teh plati hkrati in tako pridejo k širšemu ali višjemu uresničenju (Svetina, 1990: 43).

Janez Svetina<sup>21</sup> pravi, da je glavne smeri in oblike indijske joge, v grobem mogoče deliti na dve veliki skupini, t.j. na specialne in sintetične joge. Pri specialnih jogah gre za tiste poti, ki za odkrivanje najgloblje resnice samega sebe uporabljajo le eno plat človeške narave. Sintetične joge pa po poti spoznavanja absolutne resnice uporabljajo več plati človeške narave hkrati .

---

<sup>21</sup> Znani poznavalec hindujščine in indijske filozofije, ki je v Indiji je dolga leta preučeval Šri Aurobindovo filozofijo.

## **2.5.1. SPECIALNE JOGE**

### **2.5.1.1. Bhakti joga**

Sama beseda bhakti asociira na ritualno izražanje oboževanja, ki se v prvi vrsti nanaša na boga. Je pot ljubezni in predanosti, posvečenosti nekemu višjemu idealu oz. bogu. Osnovna ideja bhakti joga je vnos ljubezni in videnje boga v vseh aspektih življenja; služenje bogu pravzaprav pomeni služenje celotnemu človeštvu. Fenomen oboževanja (bhakti) izhaja iz obdobja Ved, čeprav sodi že v nearijsko tradicijo. Bhakti joga se je razvila iz teistične oblike vedante (višnuizma) in velja za najstarejšo obliko joga, saj je človek po svoji naravni razvojni poti, prej razvil čustva kot razum (glej Puljo, 1990: 33-34).

Bhakti joga je pot srca in ljubezni, njena metoda je čaščenje božanstva in je primerna za tiste iskalce, ki imajo bogato razvito predvsem čustveno plat, so zmožni nesebične ljubezni in čaščenja Boga z vsem svojim srcem in bitjem ter mu darovati samega sebe (Svetina, 1990: 44).

Ta pot ima številne privržence in je najbolj priljubljena med vsemi štirimi glavnimi potmi indijske joga. Njen cilj je usmeriti k bogu ljubezen, ki leži na dnu vsakega srca. Bhakti joga si ne prizadeva za istovetenje z bogom, temveč ga občuduje z vsakim delcem svoje biti, ga nesebično ljubi. S hindujskega stališča je krščanstvo velika, bleščeče osvetljena bhakti pot do boga (glej Huston, 1990: 25-27).

Bhakti joga svoje iskalce navdihuje z močjo ljubezni in njeno utelešenje v bogu. Z molitvijo, čaščenjem in obredi se predajajo bogu ter usmerjajo in preobražajo svoja čustva v brezpogojno ljubezen in predanost; značilno je petje hvalnic bogu (Lidell, 1991:19). Na tem mestu velja omeniti Hare Krišno, ki je verjetno najbolj poznana skupnost hindujskega porekla na Zahodu in prav tako v Sloveniji, katere člani prakticirajo izključno bhakti joga.

### **2.5.1.2. Karma joga**

Razvila se je iz ene od starih indijskih teistični smeri. Je pot del, ki pelje k najvišji Resnici, predvsem s posvetitvijo vseh človekovih moči in del Bogu. Primerna je za ljudi močne dinamične volje, za dejavne človeške narave, take ljudi, ki so zmožni s svojo voljo usmeriti svoja dejanja k Bogu, tako da mu posvetijo in v svojih mislih darujejo vsa svoja dejanja. Njena metoda je ukvarjanje z dejavnostjo v svetu. Za iskalce po tej poti (in tudi po poti bhakti joge) ni nujno, da bi se iztrgali iz življenja in iz vseh navadnih človeških razmerij, temveč lahko sredi življenja, med opravljanjem vseh svojih življenjskih dolžnosti, sledijo notranji poti srca ali nesebičnega posvečenega delovanja. Pot del lahko ustreza ljudem v najrazličnejših življenjskih vlogah in položajih, saj kaže na to, kako je mogoče iz kakršnegakoli začetnega izhodišča usmeriti svoje korake h globlji in višji resnici (Svetina, 1990: 45-46).

Karma joga uči nesebičnega ravnanja, brez misli na dobiček in nagrado, v smislu, da če se človek odpove sadovom svojih dejanj in jih rajši daruje bogu, si na ta način uči sublimirati svoj ego (značilne so mantrе) (Lidell, 1990:18-19). Karma jogiji poskušajo storiti vsako stvar, ki jim pride na pot, kot da je edina stvar, ki jo je treba storiti, in ko so jo storili, se enako lotijo naslednje dolžnosti (Huston, 1996: 33).

### **2.5.1.3. Džnjana joga (*jñâna yoga*)**

Kot filozofski pristop vseh pojavov v univerzumu, po poti analiziranja in razlikovanja, naj bi se džnjana joga pojavila prva. Njeni začetniki so bili upanišadski rišiji, ki so razmišljali o nastanku življenja in sveta, o smislu življenja, o odnosu človeka, boga in kozmosa. Z analiziranjem narave in pojavov v njej, so težili k odkritju višje resnice, stvarnosti. Beseda jnana pomeni transcendentalno modrost in džnjana joga kot humanitarna filozofija in disciplina uma ter duha, s svojim resnično moralno vsebino daje osnovo, pot; na kateri so zgrajeni številni sistemi jog (glej Puljo, 1990: 32-33).

Je pot spoznavanja, katera najvišjo bit posameznika (Atman) in sveta (Brahman) išče z močjo znanja, z razlikovanjem med videzi in resničnostjo in z zametovanjem lažnih videzov, dokler iskalec po tej poti ne pride do Resničnosti. Je stara vedantska pot, pot Upanišad. Metoda te poti je v asketskem odrekanju vsem zunanjim stvarem in v prepoznavanju ter zavračanju lažnih videzov, in je primerna za dejavne človeške narave, katere so zmožne ostrega in jasnega razlikovanja med videzom in resničnostjo in osredotočanja vseh svojih umskih sil na edino resnični Bit, ki je bistvo vseh stvari. Iskalcem na tej poti znanja je navadno treba zapustiti vsakdanje življenje v svetu in se tudi navzven odpovedati vsem stvarem in vezem, ter živeti kot potujoči asketi, menihi v samostanu ali puščavniki v samoti (Svetina, 1990: 43-44).

Je pot do enosti z božanstvom po poti spoznanja, namenjena je duhovnim aspirantom z močnim refleksivnim nagnjenjem. Je najkrajša in najhitrejša pot do božanske realizacije. Zahteva pa redko povezanost racionalnosti in duhovnosti, kar je namenjeno le nekaterim izbrancem (Huston, 1996: 24). Vendar preden se človek loti džnjana joge, mora biti pred tem podkovan v učenosti dveh drugih poti joge (karma in bhakti), kajti moč telesa in duha ter stremljenje k samouresničenju nista možni brez nesebičnosti in ljubezni do boga (Lidell, 1991:19).

#### **2.5.1.4. Radža joga** (*rāja yoga*)

Radža joga je opisoval Patandžali v svojih Joga sutrah. Pot »kraljevske joge« je primerna za tiste iskalce, ki imajo posebno zmožnost introspekcije in notranje zbranosti. Njena metoda vsebuje osem že omenjenih disciplin, je izrazito psihološka in zahteva popolno samoobvladovanje in strog dnevni red. Dolgotrajne dnevne meditacije so namenjene obvladovanju človeškega uma in dokončnemu utišanju vseh misli. Njen cilj je posebno jogijsko stanje duha, ki je zadnja, najvišja stopnja radža joge (samadhi). Na Zahodu je ta oblika joge poleg hatha joge, najbolj opisovana in znana oblika; tako da jo nekateri kar enačijo s pojmom joga (glej Svetina, 1990: 45-47).

### **2.5.1.5. Hatha joga**

Hatha joga<sup>22</sup> za svoje izhodišče in pot k notranjemu odkritju izbere človekovo telo in tako najbolj ustreza tistim iskalcem, ki so zelo ujeti v svoje telo ter močno osredotočeni in navezani nanj. Gre predvsem za povečevanje telesnih sposobnosti, izboljševanju telesnega zdravja in podaljševanju telesne mladosti in življenja; ne da bi se človek ob tem usmeril k duhovnemu cilju. Kar pa seveda še ni joga v pravem pomenu besede, temveč zgolj priprava nanjo ali celo samo skrb za bolj zdravo in daljše življenje. Sestavine hatha joge so med ljudmi na Zahodu<sup>23</sup> najbolj znane kot joga, in številni ljudje imajo vadbo asan in pranajam že kar za jogo (Svetina, 1990: 47-48).

V radža jogi se je potrebno popolnoma osredotočiti na um; do duhovnih dosežkov se lahko pride z razlikovanjem, zbranostjo in meditacijo. V hatha jogi pa se mora mišljenje ves čas osredotočati na fizično telo in se ukvarja samo s fizičnim telesom; pozna postopke, s katerimi je mogoče očistiti notranje organe in pridobiti popolno zdravje (Ramakrišna, 1994: 137).

## **2. 5. 2. SINTETIČNE JOGE**

### **2.5.2.1. Joga Bhagavadgite**

Bhagavadgita velja za eno izmed največjih del svetovne duhovne literature in slovi po vsem svetu kot dragulj indijske duhovne modrosti. Poleg izjemne pesniške moči in lepote, vsebuje tudi globoko in široko duhovno ter psihološko znanje in moč ter podaja filozofsko razlago človekove biti. Združuje tri glavne pristope ali oblike joge: bhakti, džnjana in karma joga. Za iskalce, ki se iskreno in zvesto ravnaajo po njenih naukih, lahko postane vodnica po poti k duhovnemu doživetju in uresničenju. Opisana je v zelo številnih delih in komentarjih (Svetina, 1990:49).

---

<sup>22</sup> Asane in pranajame sestavljajo podrazdelek radža joge, ki se je pravi hatha joga.

<sup>23</sup> Podrobnejši opis razumevanja hatha joge v sodobnem zahodnem svetu sledi še v drugem delu naloge.

### **2.5.2.2. Integralna joga**

Šri Aurobindo je razvil novo metodo sintetične joge, t.i. celovito jogo, v kateri je združil temeljna načela glavnih posameznih jog, da bi le ta lahko pripeljala do celovitega odkritja in doživetja najvišje resničnosti. Metoda integralne joge temelji na trojni poti Bhagavad-gite (pot spoznavanja, del in ljubezni), ki ji je Šri Aurobindo dodal še t.i. »pot samoizpopolnjevanja«. Pri tem ni povezoval zunanjih metod in tehnik ali oblik raznih vrst joge, saj so si te pogosto nasprotne, praktično nezdružljive ali pa se izključujejo, temveč je poiskal tisto osrednje počelo oz. silo, ki je najgloblje gibalno ne samo vseh oblik joge, temveč sploh vsega življenja, vse rasti in vsega razvoja na zemlji: božansko zavestno moč – čit ali šakti, ki je v ozadju vsega pojavnega bivanja, moč, ki ustvarja vesolje in žene zemeljsko evolucijo. Prvi glavni cilj v tej jogi je, da iskalec doseže stik s to božansko zavestno silo (čit ali šakti), ki je gibalno vsega življenja in da se ji potem, ko jo najde, vse bolj izroča ter se prepušča njenemu delovanju in vodstvu. Ko iskalec najde ta stik, božanska zavestna sila nadalje usmerja njegovo pot in vpleta v delovanje joge vse tiste izkušnje ter metode, ki so potrebni za iskalčevo duhovno rast. Potek te joge je pri vsakem iskalcu drugačen in skrajno individualiziran (Svetina, 1990: 59-61).

### **2.5.2.3. Tantra joga**

Pot tantra joge je zapleten sistem obredov, ponavljanja manter, meditacij ob jantrah, raznih postopkov čaščenja (pudže) in meditacije. Kakor številnih drugih postopkov joge, se tudi tega sistema ni pametno lotevati na lastno roko oziroma brez ustreznega vodstva. Tantrična joga v svoji izvorni obliki na poti do duhovne odrešitve poudarja tudi uživanje v svetu in izpolnitev narave v človeku. Njen najvišji cilj je Šakti, ki izraža dinamično plat ali obraz neskončnega Bitja, božansko zavestno silo, imenovano tudi Božanska mati. Kakor v vseh drugih poteh, obstaja tudi v tantri vrsta različnih smeri in raznih aspektov, pod katerimi iščejo in častijo Šakti; tako je govora na primer o desni tantri in levi tantri. Desna tantra (dakšina marga) je polna omenjenih postopkov in obredij. V levi tantri (vama marga) pa so tudi postopki v katerih se obredno opravlja dejanja, ki jih ima večina drugih jogijskih poti za oviro na duhovni poti (npr. uživanje mesa, vina, spolnosti). Te oblike tantre so se v Indiji razvijale skrivno, nauki so se

prenašali izključno z učitelja na učenca in so še dandanes neposvečenim nedostopni. Večina drugih poti gleda nanje z nezaupanjem. Tako je tudi težko spoznati prave postopke in pravo pot, saj se večinoma prenašajo osebno in niso kaj dosti predstavljene v knjigah. Metode niso bile namenjene spolnemu uživanju, kot se to danes pojmuje na Zahodu; temveč zmagi nad spolnostjo kot oviro in uporabi teh energij v človeku za pomoč pri iskanju duhovne odrešitve. Očitno pa se ta izvorni motiv tantričnih metod ni prenesel na Zahod skupaj z nekaterimi jogijskimi vajami, saj mnogi zahodnjaki uporabljajo kvazi-tantrične postopke predvsem za stopnjevanje svojih spolnih užitkov (glej Svetina, 1990: 49-51).

Tantrizem je hindujsko<sup>24</sup> ezoterično izročilo obreda in joge, po katerem v fizičnem telesu obstaja dinamična sila, imenovana kundalini<sup>25</sup>, ki ponazarja spečo potencialno silo, energijo v človeškem organizmu, katero je mogoče prebuditi s pomočjo jogijskih tehnik: asan, pranayam, krija joge<sup>26</sup> in meditacije. Energija kundalini se enači z žensko kozmično energijo (Šakti) in glavni cilj tantrične poti je združitev moških in ženskih sil Šive in Šakti. Po poti leve tantrije (vama marga) se za prebujanje spečih energijskih centrov v telesu, združuje spolno življenje z jogijskimi praksami oz. je prebujanje kundalinija možno s spolnim aktom med moškim in žensko. V tej tantri se uporablja energija orgazma kot sredstvo za širitev zavesti oz. kot sredstvo za doživljanje transcendence. Seksualne tehnike predstavljajo le majhen del celotne tantrične filozofije, vendar so ravno te v zadnjih letih postale zelo popularne na Zahodu. Duhovni potencial spolnosti danes po vsem svetu izkoriščajo za povezovanje z ustvarjalno energijo veselja (za krepitev fizične stvarnosti). Tantrična spolnost in terapija sta v novi dobi postali pomembni preobrazbeni metodi (glej Satyananda Saraswati, 1999: 92-100).

Poleg »klasične« joge (Patandžalijev filozofski sistem) in glavnih smeri ter oblik indijske joge, pa obstajajo še vrste nesistematiziranih oblik »popularne« joge, »magijske« in »mistične« oblike joge, budistična joga, itd. (glej Eliade, 1984: 28).

---

<sup>24</sup> Z nekaterimi pomembnimi razlikami obstaja tudi v budizmu.

<sup>25</sup> Kundalini ponazarja spečo moč, ki kot zvita kača leži v korenu hrbtenice in se lahko pri častilcu, ki doseže božansko raven, dvigne skozi telesna energijska središča (čakre) do temena; kar povzroči nenaden preblisk razsvetljenja (Thompson: 2003: 126).

<sup>26</sup> Gre za zelo staro jogijsko meditativno tehniko, ki vsebuje mantra meditacijo, mudre in posebno obliko pranayame ([www.drustvo-namaste.si/krija](http://www.drustvo-namaste.si/krija), 8.4.2004).

Budistična joga npr. je zelo izdelana oblika joge in je v nekaterih pogledih podobna džanjana jogi. Od prej omenjenih zvrsti joge se razlikuje po tem, da zavrača idejo boga oz. stvarnika in si namesto tega na podlagi Budove osmere poti prizadeva za odrešitev iz spon človeškega ega. Išče rešitev iz tega sveta nestalnosti in minljivosti, praznosti in nezadovoljivosti v stanju imenovanem nirvana<sup>27</sup>, ki ga vedantska duhovna izkušnja imenuje mokša. Ta pot je privlačna zlasti za tiste iskance, ki si želijo popolnega umika iz vsega pojavnega bivanja in jim je tuja predstava o kakšnem božanstvu, ki bi vladalo svetu. Jedro te joge je Budova plemenita osmera pot (podobno kot v radža jogi), ki se ogiba uživanja čutnih predmetov in skrajni askezi ter išče žlahtno uravnoteženo hojo k odrešitvi. Je zelo podrobno izdelana etična in psihološka metoda, s podrobnim opisom raznih oblik meditacije in duševnih stanj, skozi katera se mora iskalec povzpeti na poti h končni rešitvi, t.j. nirvani (glej Svetina, 1990: 48-49).

## **2.6. POMEMBNE OSEBNOSTI V JOGI**

Samo vedenje o jogi pa se ne bi razvijalo in širilo brez številnih indijskih gurujev, ki so svoje življenje posvetili preučevanju in poučevanju joge in nenazadnje njeno sporočilo ponesli in naredili dostopno tudi zahodnemu svetu. V nadaljevanju bom na kratko predstavila nekaj najpomembnejših osebnosti v širjenju joge na Zahod.

*Swami Vivekananda* (1863-1902) je bil (glavni) učenec Šri Ramakrišne<sup>28</sup>. Prvič je leta 1893 z velikim uspehom nastopil na Svetovnem parlamentu religij v Chicagu, predavateljske turneje pa je imel še po celih ZDA, Angliji, Franciji in Švici. Umrli je star komaj 39 let, njegove knjige pa so ostale večne in na lahko dostopen način posredujejo pogloblitve oblike stare indijske modrosti, joge (glej Milčinski, 2000: 195-197).

---

<sup>27</sup> Ugasnitev, prenehanje; ugasnitev ega, želja ter egoističnega mišljenja in delovanja (Svetina, 1991: 762).

<sup>28</sup> Eden izmed največjih indijskih mistikov 19. stoletja.



*Paramhansa Jogananda* (1893-1952) je bil indijski mojster oz. učitelj joge, ki je v začetku 20. stoletja »prinesel« jogo v ZDA in Evropo. Je avtor znane duhovno inspirativne knjige z naslovom *Avtobiografija jogija*, ki je bila prvič izdana leta 1946; v njej je napisal poročilo o svojih življenjskih izkušnjah in velja za mojstrovino duhovne literature (vir: [www.drustvo-namaste.si/parmaha](http://www.drustvo-namaste.si/parmaha), 12.4.2005).

*Swami Šivananda Saraswati* (1887-1963), njegovo učenje je sinteza vseh formalnih doktrin joge. Je avtor več kot 300 knjig na temo joge in zdravja ter duhovna energija organizacije *Sivananda Yoga Vedanta Centers*; izuril je veliko pomembnih učiteljev joge in jih poslal širit jogo na Zahod (vir: [www.cityoga.org/joga\\_ucitelji.htm](http://www.cityoga.org/joga_ucitelji.htm), 18.2.2005).

*Swami Višnudevananda* (1927- 1993), njegov učitelj Šivananda ga je poslal na Zahod leta 1957, z namenom, da razširi učenje joge in vedante. Je svetovno priznan učitelj hatha in radža joge, ustanovitelj *International Sivananda Yoga Vedanta Centers* in avtor znane knjige *The Complete Illustrated book of Yoga* (vir: [www.cityoga.org/joga\\_ucitelji.htm](http://www.cityoga.org/joga_ucitelji.htm), 18.2.2005).

*Swami Satyananda Saraswati*, rojen leta 1923, v svojem 40 letu je ustanovil *International Yoga Fellowship*<sup>29</sup>, leta 1964 pa *Bihar School of Yoga*. Več kot 20 naslednjih let je potoval po vsem svetu in napisal več kot 80 knjig. Leta 1987 je ustanovil *Sivananda Math*, dobrodelno ustanovo za razvoj podeželja, in *Yoga research Foundation* (*Satyananda Saraswati*, 1998: 5).

*Swami Niranjanananda Saraswati*, leta 1994 je v Mungerju v Indiji, ustanovil univerzitetno ustanovo za napredne študije jogijskih znanosti; prvo univerzo joge na svetu (*Bihar Yoga Bharati*), ki predstavlja vrhunec vizije njegovih prednikov; Šivanande in Satyanande (*Satyananda Saraswati*, 2003: 4).

---

<sup>29</sup> Dobrodelno in filozofsko gibanje, z namenom razširiti tradicijo joge po vsem svetu (vir: [www.satyanandayoga.tara.si](http://www.satyanandayoga.tara.si), 20.2.2005).

*Paramhans Swami Maheshwarananda* (Svamidži) je prišel v Evropo leta 1972. Svoje življenje je posvetil služenju človeštvu in vsem živim bitjem. Je avtor sistema »Joga v vsakdanjem življenju«, ki ga je posebej priredil razmeram in potrebam sodobnega človeka in družbe (Maheshwarananda, 1999: 110).

*Jogi Bhajan* je postal mojster kundalini joge že v starosti 16. let in pri svojih 39. letih se je odpravil razširjati jogo na Zahod; leta 1969 je začel predavanja v Los Angelesu in kmalu za tem je ustanovil center Happy Holy Organization, katerega podružnice so se hitro razširile po ZDA in drugod po svetu. Objavil je več kot 30 knjig o duhovnosti in zavesti in prispeval k gospodarskemu razvoju vseh okolij v katerih je kdaj deloval. Kot vodja sikhovskega gibanja v zahodnem svetu, se je med drugimi srečal tudi s papežem Janezom Pavlom II., s katerim je razpravljal o medreligijskih odnosih (vir: [www.kundaliniyoga-slovenia.net/zgodovina.htm](http://www.kundaliniyoga-slovenia.net/zgodovina.htm), 15.3.2004).

*Indra Devi* (1899-2001) po rodu Rusinja, je bila »prva dama joge«; od leta 1927 je živela v Indiji, kjer je postala učenka S.T. Krishnamacharya in leta 1939 odprla svojo prvo šolo joge. Po 2. svetovni vojni je nadaljevala študij joge v Himalaji, nakar se je preselila v ZDA, kjer je v Hollywoodu osnovala joga studio ter nadaljevala s širjenjem joge po ZDA in Mehiki s pomočjo konferenc in medijev; in desetletje za tem je ponesla jogo po vsem svetu. Ko je leta 1960 odšla v SZ je postala znana kot »ženska, ki je prinesla jogo v Kremlin«, nakar je vodila meditacije v Vietnamu in medtem je pogosto potovala v Indijo. Leta 1985 se je preselila v Argentino, kjer je ustanovila Indra Devi Foundation; razširjala je jogo po vsej Južni Ameriki, poleg tega pa je organizirala seminarje in predavanja v ZDA in Evropi. V svojem življenju je prakticirala vse to, kar je učila; in tako je bila njena vitalnost energija, ko je imela 100 let, naravnost osupljiva. V svojem življenju je napisala mnogo knjig, zadnja – *Yoga for You* – je izšla maja 2002, v mesecu, ko bi dopolnila 103 leta (vir: [www.allspiritfitness.com/libraly/IndraDevi.shtml](http://www.allspiritfitness.com/libraly/IndraDevi.shtml), 6.5.2005).

### **3. JOGA IN ZAHODNI SVET**

Zahod so v drugi polovici 20. stoletja preplavile nemalokrat poenostavljene in izkrivljene ponudbe v prvem poglavju omenjenih zvrsti joge. Običajno gre le za posamezne segmente, ki so iztrgani iz širšega konteksta in prirejani današnji potrošniški družbi. Najbolj je razširjena hatha joga, v široki paleti različnih stilov in šol; in ljudje je (v glavnem) ne prakticirajo zaradi duhovnih ciljev, temveč predvsem za lajšanje negativnih posledic sodobnega načina življenja, povečanja telesnih sposobnosti, izboljšanja telesnega zdravja in podaljšanja telesne mladosti in življenja. Kar pa, kot smo videli, še ni joga v pravem pomenu besede. Zahodnjake največkrat privlačijo senzacionalistični učinki prakticiranja jogijskih metod in tako je »modna telovadba«, ki se je v sodobnih zahodnih družbah razširila pod imenom joga, daleč od mističnih prizadevanj izvorne joge (glej Črnič, 2001: 151-152).

*»Mnogi ljudje na Zahodu jemljejo jogo preprosto kot vaje, ki krepijo telo in zagotavljajo sprostitvev in duševni mir, vendar je joga v hinduizmu sredstvo, s katerim si človek prizadeva za odrešenje«* (Hammer, 1987: 178) in *»ne glede na dejstvo, da so nekaterim ljudem dale nekaj dobrega in jim pomagale do bolj zdravega duševnega in fizičnega življenja, pa je to poenostavljanje problema jogijskega življenja v neki meri vulgaliziralo tendenco jogijske kulture in naredilo napačen vtis o pravem namenu in tehniki joge, še zlasti na Zahodu«* (Taimni, 1995: 2).

#### **3.1. AZIJSKE RELIGIOZNO-FILOZOFŠKE IDEJE NA ZAHODU**

Vzhodni svet Zahodnemu danes ponuja vrsto religiozno-filozofskih idej in konceptov, ki prebivalcu sodobne družbe pomagajo lajšati posledice potrošniško usmerjenega načina življenja in nemalokrat tudi zapolnjujejo metafizično praznino ter zadovoljujejo duhovno-religiozne potrebe ljudi. Na Zahodu danes delujejo mnogi budistični templji, meditacijski centri, orientalski inštituti, skoraj na vsakem koraku se ponujajo hindujske tehnike meditacije in joge in intenzivno navdušenje množic nad različnimi vrstami joge raste iz dneva v dan (glej Črnič, 2001: 141-142).

### **3.1.1. Začetki**

Stiki Zahodnega sveta z azijskimi kulturami so se začeli že v antiki, ko je med Grki in Indijci potekala bogata kulturna izmenjava. S prvimi prevodi vzhodnih religioznih besedil<sup>30</sup> ob koncu 18. stoletja, pa se prične tudi prvo pravo zanimanje za azijske religije, ki se v 19. stoletju močno razširi. Že ob prelomu stoletja so se na Zahodu začele pojavljati organizacije, ki so bile inspirirane z azijskim duhovnim okoljem. Pomembno vlogo pri pohodu vzhodnih filozofij na Zahod, je odigralo Teozofsko društvo, ki ga je leta 1875 ustanovila Helena Blavatsky skupaj s polkovnikom Henrijem Olcottom; promoviralo je ideje hinduizma, budizma in zahodnega okultizma. Prizadevalo si je za sintezo ezoteričnih naukov Zahoda in južne Azije ter poudarjalo središčni pomen karme in reinkarnacije. Pomemben mejnik pa je bil prvi Svetovni parlament religij leta 1893 v Chicagu, kjer so se prvič neposredno srečali predstavniki zahodnih in vzhodnih religij. Med številnimi predstavniki azijske duhovnosti je največ pozornosti zbudil hindujski učitelj Swami Vivekananda, kateri je leta 1897 v New Yorku ustanovil društvo Vedanta (*Vedanta Society*). Leta 1925 je Paramahansa Jogananda v Los Angelesu ustanovil *Self-realization Fellowship*, in leta 1930 je bil v New Yorku ustanovljen prvi zen inštitut (*Zen Institute of America*) (glej Črnič, 2001: 141-144).

### **3.1.2. New age gibanje**

Zares široko popularnost pa azijske religiozno-filozofske ideje na Zahodu doživijo v drugi polovici šestdesetih let, ko z množico emigrantov iz Azije, predvsem v ZDA<sup>31</sup>, kasneje pa tudi v Evropo, pridejo številni duhovni učitelji<sup>32</sup> in s svojimi idejami naletijo na izjemno plodna tla za razcvet azijskih religiozno-filozofskih idej, ki jih je pripravila hipijska kontrakultura<sup>33</sup>, katera je bila tudi ključnega pomena za pojav new age gibanja oz. nove dobe (glej Črnič, 2001: 144).

---

<sup>30</sup> Npr. prevod Upanišad v latinščino leta 1802, Bhagavad-gite v nemščino leta 1827.

<sup>31</sup> K temu je leta 1965 odločilno pripomogla sprememba zakona o priseljevanju tujcev.

<sup>32</sup> Ki so ustanovili svoje skupine, npr. Bhagwanova Transcendentalna meditacija, Prabhuphadova Mednarodna skupnost za zavest Krišne, ipd.

<sup>33</sup> Hipijske kontrakulture v šestdesetih in sedemdesetih letih ne gre razumeti zgolj kot politični in kulturni upor mladih zoper obstoječo kulturo. Hkrati z bojem za državljanske pravice, enakopraven položaj žensk in nastankom ekološkega gibanja, se je v tistih časih tudi izjemno povečalo zanimanje za drugačno duhovnost od tiste, ki so jo ponujale obstoječe religiozne institucije. Alternativa se je pojavila v okultnih in mističnih tradicijah starodavnega Zahoda, predvsem pa tudi Vzhoda.

*New age ali nova doba predstavlja eklektično in sinkretično gibanje, kamor različni raziskovalci uvrščajo raznovrstna in včasih radikalno različna gibanja. Pod to oznako najdemo zelo različne skupine, kot so npr. ekološke, feministične, psihoterapevtske skupine, skupine ki črpajo iz starodavnega ezoterično-okultnega učenja Zahoda, pa tudi astrologija, numerologija, alternativna medicina, dejavnosti, kot so npr. zdravljenje s kristali, komunikacija z naravo, oblike pozitivnega mišljenja itd., pomembno mesto pa zasedajo tudi skupine pod vplivom azijskih religiozних tradicij (Črnič, 2001: 144).*

Pod pojmom nova doba oz. new age se skriva širok krog interesov in dejavnosti, ki jih povezujejo nekatera skupna načela. Novodobsko gibanje si prizadeva doseči celostno zdravje in harmonijo. Poudarja enako pomembnost uma, telesa in duha, zaobjema najrazličnejše terapije in tehnike za samopomoč ter poudarja duhovno zavedanje in upoštevanje izročil v vsakdanjem življenju (Thompson, 2003: 7).

Ključna podobnost zelo raznolikih skupin znotraj new age gibanja se kaže v skupnem prepričanju, da se človeštvo nahaja v obdobju velike spremembe, te skupine kot najvišji cilj in najpomembnejšo človekovo psihološko potrebo poudarjajo »subjektivno duhovnost« (self<sup>34</sup>-spirituality) in »samouresničenje« (glej Črnič, 2003:124).

Koncept nove dobe izhaja iz astrologije in temelji na vzorcih kozmičnega vpliva v daljših časovnih obdobjih, kar naj bi povzročilo radikalne in daljnosežne družbene spremembe. Sonce, ki je bilo v zadnjih dva tisoč letih v znamenju rib<sup>35</sup>, v obdobju, ki smo mu priča, prehaja<sup>36</sup> v znamenje vodnarja<sup>37</sup>, kar je povezano s cikličnim spreminjanjem nagiba zemeljske osi. V takšnih odločilnih trenutkih se ljudje začnejo zavedati, da obstoječe vrednote ne veljajo več in so zaradi tega potrebne korenite spremembe. Zdajšnja nova doba zavrača prevladujoče vplive

---

<sup>34</sup> Tukaj velja omeniti C. G. Jung-a, ki je leta 1912 pod vplivom azijskih filozofij (še posebej Upanišad) razvil pojem sebstva (self), ki je pravo, resnično bistvo človeka. S tem je pripravil osnovo, na kateri temelji religioznost new agea (Črnič, 1999: 41).

<sup>35</sup> Na svetu so prevladovala nasprotja, tekmovanja, spori in vojne.

<sup>36</sup> »Prehodna doba iz ere rib Rib v ero Vodnarja traja od 11. novembra 1991 do 11. novembra 2012« (vir: [www.kundaliniyoga-slovenia.net/zgodovina.htm](http://www.kundaliniyoga-slovenia.net/zgodovina.htm), 21.3.2005).

<sup>37</sup> V tem obdobju naj bi pod vplivom kozmičnih sil na zemlji vladale duhovnost, sožitje, harmonija in mir, dobrot, ipd.

na današnjo družbo<sup>38</sup> in poudarja nekaj stabilnejšega, nekaj, kar je zakoreninjeno v globljih in trajnejših duhovnih vrednotah (Thompson, 2003:7).

Pod imenom new age danes razumemo široko, težko pregledno mrežo posameznikov, skupin, gibanj, pobud z različnimi cilji; katere povezuje ostro zavračanje »starega« in goreče navdušenje za »novo«. Izraz nova doba (»new age«) je bil nekaj časa zelo v modi, danes pa se ga večina skupin otepa in zase raje uporabljajo izraz *nova duhovnost*. Nekateri raziskovalci teh gibanj, ločijo visoki<sup>39</sup> in popularni<sup>40</sup> new age, vendar je oba kroga težko ločiti (Goljevšek, 1992:13-14).

### **3.3.1. Načini prenosa azijskih konceptov na Zahod**

Prenos azijskih religiozno-filozofskih idej na Zahod poteka v dveh smereh (glej Črnič, 2001: 146- 148):

#### *»Presajanje« azijskih religij:*

Gre predvsem za skupine azijskih emigrantov v ZDA in Evropi in tudi nekatera nova religijska gibanja<sup>41</sup>, ki črpajo neposredno iz azijske tradicije. Pri skupinah azijskih emigrantov ostanejo religiozne ideje v veliki meri podobne izvornim. Manjše spremembe, ki so zaradi prehoda v radikalno drugačno kulturo neizbežne; ne vplivajo bistveno na samo jedro religioznega nauka. Primer »presajanja« azijskih religiozno-filozofskih idej na Zahod je Mednarodna skupnost za zavest Krišne.

#### *Kulturna reinterpretacija:*

Obstaja pa še vrsta drugih novih religijskih gibanj in različnih skupin, ki v zahodno kulturno okolje vnašajo zgolj posamezne azijske koncepte, tako da jih iztrgajo iz izvornega religiozno-kulturnega okolja in priredijo na način, ki ustreza njihovim potrebam in željam v zahodnem

---

<sup>38</sup> Tehnologijo, materializem in ekonomsko rast.

<sup>39</sup> Gibanja, ki jim gre za preoblikovanje splošne zavesti na višjo stopnjo.

<sup>40</sup> »Psihotrg«, ki ponuja najrazličnejše nadomestke za neobvladljivo sodobno življenje; kjer posameznik iz ponudbe izbira tisto, za kar se mu zdi, da mu bo pomagalo živeti.

<sup>41</sup> »S terminom »nova religijska gibanja« označujemo skupine z izjemno pestrim naborom različnih verovanj in praks, ki so na Zahodu nastajala v 20. stoletju, množično pa po drugi svetovni vojni – npr. Mednarodna skupnost za zavest Krišne, Scientološka cerkev, Moonova Združitevna cerkev, Rajneeshevo gibanje Bhagwan itd.« (Črnič, 2001: 146)

prostoru. Še več pa je idej in konceptov, ki so se »osvobodile« vezanosti na religijsko-kulturno tradicijo in se vključile v raznobarven mozaik sodobne zahodne kulture kot samostojni delci; gre za selektivno prisvajanje posameznih pojmov, idej in praks, ki se iztrgani iz širšega konteksta reinterpreterirajo in vključijo v nov kulturni sistem. Tipičen primer idej, ki so iztrgane iz svojega izvirnega okolja zaživele v zahodni kulturi – kjer pa so dobile svoje pomene in se po vsebini zelo oddaljile od svojega izvirnega konteksta – sta koncept reinkarnacije<sup>42</sup> in sistem joge.

*Pri proučevanju vpliva azijskih religiozno-filozofskih idej na zahodne družbe se je nujno osredotočiti tudi na posamezne ideje in koncepte, ki v zahodno kulturo vstopajo tudi mimo organiziranih azijskih religioznih skupin. Veliko zahodnjakov namreč sprejema določene azijske koncepte (npr. reinkarnacijo) in celo aktivno prakticira določene veščine (kot so npr. meditacija, joga, tai či čuan, itd.), pri tem pa se seveda ne deklarira za denimo budiste, hindujce, ipd. (Črnič, 2001: 159).*

Številni azijski koncepti (oz. konkretno joga) z bogato hindujsko tradicijo, so se razširili na Zahod predvsem po zaslugi številnih gurujev<sup>43</sup> indijske tradicije joge, ki so v šestdesetih in sedemdesetih letih 20. stoletja začeli širiti svoje nauke na celotno človeštvo in množično potovati na Zahod, kjer so pritegnili številne privrženice. Znameniti indijski guruji so Ramana Mahariši, Šri Aurobindo in Anandamaji Ma. Največ privrženecv pa ima Sai Baba<sup>44</sup>, ki velja za avatarja (glej Thompson, 2003: 126).

### **3.1. JOGA DANES**

Pomen joge v širšem smislu označuje vse kar povečuje zavedanje samega sebe, človeka kot celostnega bitja. Joga se je skozi stoletja razvijala v sistem fizičnih, umskih in spiritualnih vaj ali disciplin. Po vsem svetu so najbolj priljubljeni fizični položaji telesa (asane), so posebnost, ki loči jogo od vseh ostalih fizičnih vaj (Hiti, 1994: 15).

---

<sup>42</sup> Zahodno pojmovanje reinkarnacije je precej drugačno od indijskega, po katerem je to negativen koncept katerega treba preseči. Zahodnjaki pa pod reinkarnacijov razumejo odločujočo možnost vedno novih začetkov.

<sup>43</sup> Npr. Jogi Bhajan in njegova Happy Holy Organization, Swami Satchidananda, ki je zaslovel s svojim nastopom na Woodstocku, Swami Vishnudevananda in njegova International Sivananda Yoga itd. (Črnič, 2001: 144)

<sup>44</sup> Ustanovil je šole, univerze in bolnišnice, v katerih je zdravljenje brezplačno. Sai Baba uči, da lahko z ljubeznijo in nesebičnim služenjem vsak prebudi svojo dušo in odkrije boga v sebi.

V dobi računalnikov, mobilnih telefonov in štiriindvajset urnega nakupovanja ima jogijska praksa velik osebni in celo poslovni smisel. V času, ko se zdi, da je svet v zadregi in zavrača pretekle vrednote, ne da bi bil sposoben ustvariti nove, priskrbi joga ljudem sredstvo, s pomočjo katerega najdejo lastno pot povezave s svojim pravim bistvom in preko te povezave so ljudje sposobni manifestirati harmonijo v tej dobi. V tem pogledu joga pomeni veliko več od zgolj fizičnih vaj. Predstavlja tudi pomoč pri vzpostavljanju novega načina življenja, ki zajema tako notranjo kot tudi zunanjo realnost. Vseeno pa je takšen način življenja izkušnja, ki je ni mogoče razumeti intelektualno in lahko postane "znanost o življenju" le skozi prakso in izkušnjo (Satyananda Saraswati, 1998: 13).

Joga je na Zahodu postala splošno priljubljena v šestdesetih letih 20. stoletja; v času, ko je začelo naraščati zanimanje za vzhodnjaško duhovnost, hkrati pa so ljudje odkrili, da je joga odlično sredstvo za premagovanje stresov sodobnega življenja in ohranjanja zdravja. Na Zahodu je največje zanimanje za telesne oblike joge<sup>45</sup>. S pomočjo jogijskih metod so si milijoni navdušencev izboljšali zdravje, pridobili moč, povečali telesno gibljivost, dosegli duševni mir in višje stanje zavesti (Thompson, 2003: 128).

Joga je postala pomembna v življenju marsikaterega sodobnega človeka na Zahodu, včasih kot sredstvo za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti, toda tudi kot sredstvo za osebni in duhovni razvoj. V industrializiranem zahodnem svetu 21. stoletja so verska prepričanja oslabela, hkrati pa marsikdo ni zadovoljen z znanostjo; in tako se ljudje pogosto počutijo duhovno izgubljene. Joga pa omogoča posvetno dejavnost, ki hkrati lahko zadovoljuje tudi duhovne potrebe ljudi (Fraser, 2004:28).

### **3.2.1. Joga in zdravje**

V sodobnih časih na Zahodu, pa joga ni le zelo popularen sistem za sproščanje telesa in uma, ampak kot integralni del sistema ayurvedske<sup>46</sup> medicine, predstavlja tudi kurativni in preventivni vidik samozdravljenja in se kot taka uporablja na različnih področjih sodobne medicine. V znanstvenih krogih s pomočjo joge in njenih tehnik samozdravljenja, izvajajo

---

<sup>45</sup> Hatha joga, ena najbolj poznanih jogijskih vaj na Zahodu je pozdrav soncu.

<sup>46</sup> Indijski tradicionalni medicinski sistem.



različne raziskave za zdravljenje širokega spektra psihosomatskih bolezni, duševnih in čustvenih težav, v ortopediji, kot del psihoterapije, kot nadaljevalni proces zdravljenja po akupunkturi, itd. (vir: [www.satyanandayoga.tara.si/jogainzdravje.php](http://www.satyanandayoga.tara.si/jogainzdravje.php), 2.2.2005). Joga je sistematičen izbor tehnik, ki pomagajo sodobnemu človeku izboljšati zdravje v celostnem smislu - fizično, duševno, mentalno in duhovno. (vir: [www.drustvo-namaste.si/zdravje](http://www.drustvo-namaste.si/zdravje), 11.3.2005).

Zadnja leta medicina posveča vse več pozornosti pozitivnim učinkom joge. Raziskave so na primer pokazale, da lahko redna vadba asan in pranajam, znižuje visok krvni tlak in lajša obolenja, kot so artritis, arterioskleroza, kronična utrujenost, astma, krčne žile in srčne motnje. Raziskava učinkov šestmesečne vadbe hatha joge je odkrila: znatno povečanje pljučne kapacitete, znižanje holesterola in krvnega sladkorja, kar je posledično prenovilo telesne naravne sestave (Lidell, 1991: 12-13).

Za večino ljudi na Zahodu joga pomeni le način vzdrževanja zdravja in dobrega počutja v stresni družbi. Jogijski položaji vplivajo na odstranjevanje fizičnega neudobja. Sprostitvene tehnike joge pa pomagajo človeku do skrajnosti povečati učinkovitost; kljub vse večjemu pomanjkanju časa. Poleg zadovoljevanja potreb posameznika, so principi joge lahko tudi pravo orodje za borbo s socialnimi boleznimi. Eden najpomembnejših dosežkov joge je fizična in mentalna terapija, saj deluje na celotne principe harmonije in združitve. Joga je kot alternativna oblika terapije dosegla uspeh pri boleznih, kjer je sodobni znanosti spodletelo. Medicinski znanstveniki so mnenja, da je jogijska terapija uspešna zaradi tega, ker v živčnem in endokrinem sistemu ustvarja ravnotežje, kar pa neposredno vpliva na druge telesne sisteme in organe (Satyananda Saraswati, 1998: 12-13).

Joga je za vsakega posameznika pot osebnega odkritja. Vadba joge prinaša telesne, čustvene in predvsem duhovne koristi. Na telesni ravni deluje na večjo moč, prožnost in vzdržljivost; izboljšuje občutek za ravnotežje, telesno držo, gibčnost in eleganco. Hkrati pa očiščuje in krepi organizem ter pospešuje telesne procese. Dihalne tehnike joge izboljšujejo dihanje, kar bistri in umirja um in se tako izboljšuje zbranost in zmanjšuje čustveno napetost. Joga pa tudi blaži in odpravlja določene simptome ali težave<sup>47</sup> (Fraser, 2004: 28-29).

---

<sup>47</sup> Npr. predmenstrualni sindrom, glavobol, bolečine v hrbtenici, stres, nespečnost, astmo, diabetis, krvni pritisk, sindrom razdraženega črevesa ter druge bolezni kronične ter strukturne narave. Pod vodstvom izkušenega učitelja

### 3.2.2. Joga in prehrana

#### *Vpliv treh gun:*

Jogijski odnos do prehrane ima isti izvor kot ayurveda, katera uči, da je veselje nastalo iz povezanega delovanja treh temeljnih počel, imenovanih *gune*. To so: *radžas* (počelo nemirne dejavnosti, gnanosti in strasti), *tamas* (počelo teme, nevednosti in lenobe ali otopele nedejavnosti) in *satva* (počelo luči, ravnotežja in razumnega znanja). Vse tri gune se nahajajo v zraku, zemlji, živalih, rastlinah, ljudeh, hrani in neživih predmetih. V vsakem človeku so vse tri gune, vendar ena vedno prevladuje in vpliva na njegova dejanja, misli ter želje. Z jogijskim načinom prehranjevanja naj bi človek uravnotežal gune s pomočjo hrane, ki jo uživa. Korist uravnoteženja treh gun se kaže v ohranjanju telesne vitkosti, izboljšanju prožnosti in ugodja telesa. Jogijska prehrana povečuje tudi pozitivni vpliv prane<sup>48</sup> v telesu, jasni um, krepi zbranost in preprečuje čezmerno obremenjevanje telesa z odpadnimi snovmi in toksini (glej Fraser, 2004: 32-33).

#### *Vegetarijanstvo:*

Jogijska prehrana daje prednost živilom, ki se gojijo v harmoniji z naravo in okoljem. Osnovno načelo vegetarijanske prehrane je ahimsa (jogijsko načelo nenasilnosti do vseh živih bitij). Poleg tega etičnega odnosa pa obstajajo še drugi razlogi; dokazi potrjujejo, da pretežno vegetarijanska prehrana koristi zdravju. Jogijska prehrana je načeloma lahkovvegetarijanska<sup>49</sup>, nekatere jogijske smeri pa se zavzemajo za vegansko<sup>50</sup> prehrano (glej Fraser, 2004: 34-35).

---

lahko joga pomaga pri spoprijemanju s tako resnimi boleznimi, kot so rak, okuženost z virusom HIV, aritis, multipla skleroza in druge degenerativne bolezni; ali jih celo pozdravi.

<sup>48</sup> Prana je v jogijski filozofiji ime za energijo, ki predstavlja nekakšno »življenjsko silo«, univerzalni tok življenja, ki ljudem in drugim živim bitjem daje življenjsko iskro (Fraser, 2004: 20).

<sup>49</sup> Sestavljajo jo izključno živila, ki niso živalskega izvora, dovoljeno pa je uživanje mleka, sira, jogurta, masla, jajc in medu.

<sup>50</sup> Prepoveduje uživanje prav vseh živil živalskega izvora (tudi tistih, ki jih lahkovvegetarijanci smejo uživati).

### **3.2.3. Sistem joga v vsakdanjem življenju**

Sistem joga v vsakdanjem življenju (v nadaljevanju JVSŽ<sup>51</sup>) je eden najbolj razširjenih sistemov učenja joge na Zahodu in predstavlja tipičen primer prilagajanja jogijskih tehnik za sodobno občinstvo. Temelji na osmih stopnjah (podobno kot Patanjalijska radža joga, ki velja za prvi sistematičen pristop k jogi), ki so prilagojene razmeram in potrebam sodobnega življenja.

Avtor sistema JVSŽ je Paramhans Swami Maheshwarananda, ki se je skozi dolga leta delovanja v Evropi, ZDA in Avstraliji seznanil z načinom življenja ter telesnimi in duševnimi težavami ljudi, ki živijo v sodobni civilizaciji. Na podlagi teh izkušenj in spoznanj je razvil sistem JVSŽ. Samo ime sistema kaže na to, da naj bi ga ljudje vadili in živeli v vsakdanjem življenju. Upošteval je značilnosti sodobne družbe in prastari nauk joge ter sistem posebej priredil razmeram in potrebam sodobnega človeka in družbe. Gre za postopno in sistematično metodo, ki zajema vsa življenjska področja in odpira vrata klasične poti joge vsem ljudem (ne glede na starost, telesni ustroj, socialne razmere, nacionalnost ali veroizpoved). Sama vadba ne zahteva nadpovprečnih gibalnih sposobnosti in je tako primerna tudi za ljudi, ki niso dobro telesno pripravljene, bolnike, rekonvalescente in invalide. Stopnje sistema so zasnovane v sodelovanju z zdravniki in fizioterapevti in se jih ob upoštevanju pravil in opozoril lahko vadi tudi doma. JVSŽ danes poučujejo po vsem svetu<sup>52</sup>; v jogijskih in izobraževalnih središčih, zdravstvenih in rehabilitacijskih ustanovah, zdraviliščih, športnih društvih. Predstavlja vsestranski sistem, ki se ukvarja s telesom in posega tudi na duševno ter duhovno raven, sestavljen je iz poti: pozitivnega mišljenja, vzdržljivosti, samoobvladanja, usmerjenosti k Najvišjemu, molitev, dobrote in razumevanja; katere vodijo do samospoznavanja in razsvetljenja. Najpomembnejši cilji sistema JVSŽ so telesno, duševno, socialno in duhovno zdravje ter spoznanje božanske lastnosti v posamezniku, kar v končni fazi vodi do razsvetljenja. (Maheshwarananda, 2000: 10-11).

---

<sup>51</sup> Za podroben opis sistema glej knjigo P.S. Maheshwaranande: »Sistem joga v vsakdanjem življenju«.

<sup>52</sup> Danes JVSŽ poučujejo kvalificirani učitelji joge na več kot 4000 lokacijah po vsem svetu. *The International Sri Deep Madhavananda Ashram Fellowship* je mednarodna krovna organizacija, ustanovljena leta 1990, s sedežem na Dunaju in trenutno povezuje društva JVSŽ po 23 državah sveta: Avstriji, Avstraliji, Kanadi, Hrvaški, Češki, Franciji, Nemčiji, Veliki Britaniji, Madžarski, Indiji, Italiji, Makedoniji, Novi Zelandiji, Poljski, Slovaški, Sloveniji, Španiji, Švici, ZDA, Srbiji in Črni Gori, Bosni in Hercegovini, Ukrajini in Nizozemski. Na novo pa se odpirajo centri v Italiji, Španiji in drugod (vir. [www.yoga-in-daily-life.org/](http://www.yoga-in-daily-life.org/), 21.2.2005).

### 3.3. STILI JOGE NA ZAHODU

Na Zahodu se poučuje predvsem hatha joga, v okviru katere obstaja več različnih šol oziroma stilov joge. Zato bom v naslednjem odstavku namenila še nekaj besed hatha jogi, nakar sledi opis najbolj znanih jogijskih slogov na Zahodu (zagotovo pa obstajajo še drugi, ki jih tukaj ne omenjam). Vsak stil joge na Zahodu ima svoj slog poučevanja, ki ga je uvedel posamezen učitelj. Vsi poučujejo podobne telesne položaje, med seboj pa se razlikujejo po tem, da poudarjajo različne vidike joge.

Po staroindijskih spisih je hatha joga celovita pot oziroma tehnika, ki vodi do fizičnega zdravja, umske jasnosti in duhovnega razsvetljenja. Vadba hatha joge združuje asane (položaje telesa), krije (telesne čistilne tehnike), pranajamo (dihalne vaje), koncentracijo in meditacijo. »Ha« pomeni »sonce«, »tha« pa pomeni »luna«. Hatha joga je torej tehnika, ki omogoča tistemu, ki se z njo ukvarja, da uravnoteži svoje sončeve in lunine energije ter ustvari stanje harmonije v telesu in umu z uravnoteženjem sončnega in luninega, moškega in ženskega, aktivnega in pasivnega vidika posameznika. Kar pa ne gre brez združitve dihanja in meditacije s fizičnimi položaji telesa. Hatha joga je sistem tehnik za raztezanje in uglasovanje telesa ter gojenje zdravih načinov dihanja z namenom: -doseganja in ohranjanja zdravja, -obvladovanje stresa, strahu in odvisnosti, -razvoja sposobnosti koncentracije in zavedanja, -umiritev misli in čustev, -krepitev stika s samim seboj (vzpostavljanje notranjega miru ter ravnovesja v življenju). Cilj vsega skupaj je uravnotežiti posameznika na fizični, umski, čustveni in duhovni ravni. Hatha joga je preprost in naraven sistem, ki vključuje pet temeljnih načel: -pravilna telovadba (telesni položaji – asane), -pravilna sprostitvev (dihalne vaje – pranayama), -pravilna sprostitvev (položaji za sproščanje – savasana), -pravilna prehrana in -pozitivno mišljenje ter meditacija (vir: [www.cityyoga.org/hatha\\_joga.htm](http://www.cityyoga.org/hatha_joga.htm), 21.2.2005).

Na Zahodu je danes znanih mnogo stilov joga vadbe, razlike med njimi pa se navadno kažejo v poudarkih na določen aspekt vadbe (npr. osredotočenje vadbe na pravilno držo telesa v pozah, povezanost dihanja z gibanjem, držanje poz ali živahno izvajanje zaporedja asan, dodajanje duhovnih nauk in petja). Vsi stili pa sledijo istemu izvoru; ustanovitelji glavnih stilov joge (Astanga, Iyengar in Viniyoga) so bili neposredno učenci istega učitelja – Krishnamachariya, znanega učitelja pri Yoga Institute v palači Mysore v Indiji. Integralni in Šivananda stil joge sta

bila ustanovljena s strani učencev znanega guruja Šivanande. Nobeden stil joge naj ne bi bil boljši oz. slabši od drugega, vse je odvisno od osebnega okusa, dosti bolj je pomemben odnos učitelj – učenec in počutje med vadbo joge in po njej ([www.suryasakti.org/yogastili.html](http://www.suryasakti.org/yogastili.html), 23.2.2005).

### ***Ananda joga***

Osnoval jo je Swami Kriyananda, učenec Paramahanse Yoganande. Predstavlja klasični stil hatha joge, ki temelji na vadbi poz v kombinaciji z dihalnimi vajami, za spodbujanje in kontroliranje energij čakler v telesu. Namen je v uporabi te energije za harmoniziranje delovanja telesa, misli in emocij, predvsem pa v dvigovanju in usklajevanju zavesti z višjimi nivoji osveščenosti. Zaradi koncentriranja na notranje občutke, ta stil joge fizično ni zahteven, njegova posebnost pa je uporaba miselnih afirmacij (ponavljajočih se besed in stavkov) med držanjem poz, kar naj bi vodilo do višje oblike zavesti ([www.suryasakti.org/yogastili.html](http://www.suryasakti.org/yogastili.html), 23.2.2005).

### ***Anasura joga***

Stil je osnoval John Friend. Anasura joga je opisana kot izvirajoča iz srca. Gre za spiritualno navdihnjeno vadbo, katera je vodena z znanjem za izravnavanje človeka z okoljem. Vsak učenec poišče svoje notranje znanje, prepričanje in gibanje in ga upošteva kot glavno vodilo pri vadbi. Beseda anasura pomeni »stopiti v pretok božanske volje«, »slediti svojemu srcu«, »gibati se s pretokom božanske volje« ([www.suryasakti.org/yogastili.html](http://www.suryasakti.org/yogastili.html), 23.2.2005).

### ***Aštanga vinjasa joga (ashtanga vinyasa)***

Ta slog je osnoval K. Pattahi Jois (rojen leta 1915) z Inštituta aštanga joge v Mysoreju v južni Indiji. Aštanga vinjasa je živahen in telesno zahteven jogijski slog. Aštanga pomeni »osemdelen« (po Patandžalijvi osemstopenjski jogi; osem-delna pot za združitev telesa, uma in duha), vinjasa pa »povezan«. Tečajji se navadno začenjajo in končujejo s skupinskim petjem manter aštanga joge. Na tečajjih se od učencev pričakuje, da že poznajo zaporedje položajev in se s pomočjo učitelja samo še izpopolnjujejo. Med vadbo je potrebno ves čas globoko dihati. Učenci se učijo telesnih položajev v določenem zaporedju, ko obvladajo osnovno zaporedje,

napredujejo k učenju druge in nato višjih stopenj. Posamezne telesne položaje vsake stopnje povezovalni gibi povezujejo v mehko, tekoče zaporedje (vinjasa – je vadba pravilnega dihanja v zaporedju gibalnih vaj skozi katere telo začne proizvajati intenzivno notranjo toploto in čistilno potenje, s čimer se detoksificira mišice in notranje organe; izvaja se med vsako pozo srednjega dela vadbe). Ta slog joge je idealen za ljudi, ki se jim zdi tradicionalna sedeča meditacija pretežka in jim ne ugaja; saj se tukaj meditacija doživi skozi gibanje. Najprimernejša je za ljudi, ki uživajo v telesnem izzivu in so popolnoma zdravi (Fraser, 2004: 44).

Aštanga vinjasa velja za fizično najbolj zahtevno vadbo joge, zato ni primerna za popolne začetnike, ljudi brez kondicije in tiste, ki si predstavljajo jogo kot lažjo obliko razgibavanja telesa. Udeleženec vadbe se giblje skozi točno določeno serijo vaj, ki se povezujejo z vinjasami (zato tudi ime ashtanga vinjasa joga); povezovalnimi vajami z namenom povečanja fleksibilnosti in vzdržljivosti telesa. Poudarek je na krepitvi telesa in relativno hitri menjavi poz (in ne toliko na naravnosti in popolnosti poze). Posebnost tega stila je tudi poudarek na uporabi tehnike dihanja imenovane udžai; gre za vrsto polglasnega dihanja s priprtih grlom. Na tem stilu vadbe temelji tudi tako imenovana »**Power joga**«. Na Zahod je ta slog prišel okrog leta 1970 in se razvil v enega najpopularnejših joga stilov. Zelo je priljubljen med plesalci, igralci in ljudmi, ki imajo mentalno stresno službo; navdušenci pa so tudi zvezde<sup>53</sup> pop scene. Aštanga vinjasa je najzahtevnejša med stili joge na Zahodu in skoraj meji na gimnastično raztezanje; na vadbo se zahteva tudi okrog 50 sklec, kar izredno okrepi telo (www.suryasakti.org/yogastili.html, 23.2.2005).

### ***Biharska šola joge***

Učitelji te šole so temeljito izšolani v vseh vidikih joge in nekateri med njimi se še posebej posvečajo petju ali filozofskim vplivom telesnih položajev (jogijska terapija). Prirejajo tudi tečaje za otroke. Sami tečaji pa so podobni tečajem šivananda joge; ter splošni in začetni tečaji navadno telesno niso zahtevni, utegnejo pa vsebovati tudi duhovno in filozofsko učenje (Fraser, 2004: 45).

---

<sup>53</sup> Npr. Madonna, Sting, Christie Turlington, Willem DaFoe ter številne zvezde Hollywooda in fotomodeli po svetu.

Bihar School of Yoga (BSY) je leta 1963 v Mungerju (država Bihar) ustanovil Swami Satyananda Saraswati (učenec Svamija Šivanande in je tudi ustanovitelj jogijskega gibanja International Yoga Fellowship Movement), kot dobrodelno in izobraževalno ustanovo, ki omogoča vadenje joge aspirantom vseh narodnosti. Njen cilj je jogo in pravo jogijsko filozofijo približati človeštvu ter pomagati ljudem v stiski in jih zdraviti z integralnimi jogijskimi terapijami. Je največja in najbolj poznana šola joge v Indiji, z najstarejšo tantrično civilizacijo. Svoje podružnice ima po vsej Indiji in drugod po svetu, njeni izurjeni učitelji poučujejo jogo v vojski, zaporih, izobraževalnih ustanovah, na medicinskih fakultetah in na podeželju. Prireja pa tudi seminarje, kongrese in turneje s predavanji po vsem svetu. BSY skupaj z Bihar Yoga Bharati (BYB) oblikuje integrirano akademsko atmosfero v ašramskem okolju, kjer lahko ljudje iz vsega sveta študirajo jogo, jo raziskujejo in jo tudi izkusijo kot integralni del življenja. BYB je prva univerza joge na svetu; univerzitetna ustanova za napredne študije jogijskih znanosti, ki jo je leta 1994 prav tako v Mungerju na temeljih Biharske šole ustanovil Swami Niranjanananda Saraswati. Ta univerza je prva takšna ustanova v svetu, ki daje vsestransko in popolno jogijsko izobrazbo na fakultetah za filozofijo joge, psihologijo joge in uporabne jogijske znanosti (Satyananda: 1998: 5-6).

### ***Bikramova šola joge (Bikram joga)***

Začetnik tega sloga je Bikram Choudhury, rojen je leta 1948 v Kalkuti in dandanes deluje na Beverly Hillsu v Los Angelesu; jogo je študiral pri bratu Paramahanse Joganande (Bishnu Ghoshu). Posebna značilnost tega jogijskega sloga je, da je v prostoru kjer se vadi, več kakor 38 stopinj; kar naj bi posnemalo indijsko podnebje. Človek mora biti za ta jogijski slog dobro telesno pripravljen. Na tečajih se učenci obilno potijo; kar naj bi pospeševalo očiščevalno delovanje položajev in povečevalo prožnost telesa; naučijo se točno določenega zaporedja 26 asan (položajev); navadno izvedejo vsako po dvakrat, s katerimi se ogreje telo in raztegnejo mišice, ligament in vezi v telesu (Fraser, 2004: 45).

### ***Dinamična joga***

Najpomembnejši učitelj te jogijske smeri je britanski jogi Godfrey Deveraux. Gre za hitro tekočo vadbo, katera je po slogu podobna aštanga vinjasa jogi; razlika pa je v tem, da se pri dinamični jogi ne poučuje položajev po posameznih stopnjah (Fraser, 2004: 44).

## ***Integralna joga***

Osnoval jo je Swami Satchidanande (na originalnem Woodstock koncertu je učil množice kako naj pojejo »OM«). Gre za stil joge, ki posveti enako pozornost pranajami in meditaciji kot pozam. Ta način joge je tudi služil kot osnova za Dr. Dean Ornish-evo prelomno zdravljenje obolenj srca in ožilja ([www.suryasakti.org/yogastili.html](http://www.suryasakti.org/yogastili.html), 23.2.2005).

## ***Ijengarjeva šola joge (Iyengar joga)***

B.K.S. Iyengar ima svoj inštitut v Puni v zahodni Indiji, slovi kot eden največjih živečih jogijev in poučuje po vsem svetu. Njegova šola je priljubljena tudi na Zahodu; njena glavna značilnost je natančna poravnava telesa v posameznem položaju. Učitelji njegovega sloga morajo odlično obvladati anatomijo, da lahko uspešno zdravijo poškodbe ter odpravljajo telesne težave. Pri vadbi položajev na tečajih uporabljajo različno oblikovane gumijaste opore, plastične kvadre, blazine, trakove, vrvi, odeje ter druge pripomočke. Učenci se najprej učijo asan, nato napredujejo k dihalnim tehnikam; v začetnih tečajih navadno še ne poučujejo duhovnih nauk (Fraser, 2004: 44).

Po mišljenju Iyengarja »stanje« ni le pokončna drža, temveč zelo aktivna poza (»poza gore«). Ta stil je zelo popularen v svetu in predstavlja stil hatha joge z zelo rafiniranim, detajlno orientiranim pristopom učenja tradicionalnih joga poz (asan). Temelji na principih anatomije in fiziologije s poudarkom na smeri gibanja in mišično-skeletnem naravnanju telesa. Je zahtevna vrsta joge in od vadečega zahteva maksimalen napor; poze se držijo dlje za vzdržljivost telesa in z namenom izboljšati ravnotežje in gibčnost telesa; hkrati pa ta način pomirja telo in zavest (vir: [www.suryasakti.org/yogastili.html](http://www.suryasakti.org/yogastili.html), 23.2.2005).



### ***Dživamukti joga (jivamukti joga)***

Je sodoben jogijski slog, ki sta ga iz aštanga vinjase razvila David Life in Sharon Gannon in ga danes tudi poučujeta v njunem centru joge v New Yorku. Je dinamična oblika joge, telesno zahtevna in bolj ustreza popolnoma zdravim ljudem. Za dinamičen slog te joge so značilna tekoča zaporedja asan (razlikujejo se od položajev v aštanga jogi), duhovno učenje, petje, dihanje in meditacija. Beseda dživamukti pomeni v sanskrtu »duhovno svoboden človek« (Fraser, 2004: 44).

Ta stil je fizično precej naporen in hkrati tudi intelektualno stimulativen; z namenom spiritualnega prebujenja človeka. Poudarja vzgojni aspekt vadbe; kako fizična vadba pripelje do spiritualnega osveščanja in pove, od kod te stvari izvirajo v Indiji. Vsaka ura vadbe se osredotoči na neko misel, ki je podkrepljena s petjem v sanskrtskem jeziku, branjem tekstov, glasbo (od Beatlov do Mobyja), zaporedjem poz in dihanjem ([www.suryasakti.org/yogastili.html](http://www.suryasakti.org/yogastili.html), 23.2.2005).

### ***Joga v vsakdanjem življenju***

Je sistem združevanja telesa, misli in duha, ki temelji na pradavnih zapisih učenja joge in je prilagojen današnjemu življenju v sodobnem svetu. Skozi vadbo si človek pridobi fizično, psihično, socialno in spiritualno zdravje ter doseže samouresničitev (vir: [www.suryasakti.org/yogastili.html](http://www.suryasakti.org/yogastili.html), 23.2.2005).

### ***Kundalini joga***

Oblikoval jo je jogi Badžan (Bhajan), ki je ta stil prinesel na Zahod leta 1969. Kundalini joga vsebuje meditacije in mantr, dinamične in statične vaje, dihalne tehnike, mudre in relaksacijo. Dihanje je povezano z gibanjem v določenem ritmu in uravnoveži delovanje telesa in dejavnost endokrinega, prebavnega in živčnega sistema. Beseda kundalini pomeni zavedanje in skrite možnosti zavedanja. V jogijski tradiciji Kundalini predstavlja v klobčič zvita kača, ki spi spodaj, na začetku hrbtenice. Dvig kundalini energije pomeni prebujanje in aktivizacijo človekovega ustvarjalnega potenciala ([www.kundaliniyoga-slovenia.net/kratko.htm](http://www.kundaliniyoga-slovenia.net/kratko.htm), 21.3.2005).

### **Šivananda joga** (*Shivananda joga*)

Je ena od največjih svetovnih šol joge. Po svojem učitelju Šivanandi ga je poimenoval in razvil Vishnu-Devananda (napisal je eno klasičnih knjig o jogi: »*The Complete Illustrated Book of Yoga*«, ki je izšla leta 1960 in je še vedno ena najboljših virov branja za začetnike joge v svetu). Stil združuje vadbo pranajame, klasičnih asan in relaksacije ([www.suryasakti.org/yogastili.html](http://www.suryasakti.org/yogastili.html), 23.2.2005).

Zahodu je bil ta stil predstavljen v petdesetih letih prejšnjega stoletja in predstavlja zelo priljubljen jogijski slog; obsega 12 osnovnih telesnih položajev ter različice (zaporedja), ki temeljijo na teh osnovnih položajih. Učenci se učijo dihalnih tehnik in petja; pri čemer pa je pogosto pomembno tudi duhovno učenje (Fraser, 2004:45).

### **Vini joga** (*Viniyoga*)

Predstavlja (bolj) metodologijo za izdelovanje vadbe za individualne zahteve in namene. Stil je osnoval Sri T. Krishnamacharya; bil je učitelj snovalcev znanih joga stilov (Iyengar, Jois, Indra Devi). Njegov stil je nadaljeval njegov sin T.K.V. Desikachar. Vini joga je blag jogijski slog; zajema dihanje, vadbo telesnih položajev ter duhovne in filozofske nauke. Ključna karakteristika vadbe je natančna integracija dihanja z gibanjem hrbtenice in zaporedjem, priredbo in intenzivnostjo vaj; odvisno od posameznikovega cilja vadbe. Sam namen vadbe je poudarjen bolj kot natančnost poze. Vadba pa lahko vključuje tudi pranajamo, meditacijo, refleksijo, predavanja in ostale klasične dele joge. Navadno se v tem slogu poučuje posamezne učence ali majhne skupine in je zaradi takšne individualne pozornosti idealna za ljudi s poškodbami ([www.suryasakti.org/yogastili.html](http://www.suryasakti.org/yogastili.html), 23.2.2005).

## **4. JOGA V SLOVENIJI**

Zanimanje za joga v Sloveniji, podobno kot drugje po Evropi, narašča. Z besedo joga se je skoraj zagotovo srečal že vsakdo in si ustvaril svoje mnenje o njej.

Na tem mestu bi omenila rezultate spletne ankete: »*Kako razumete besedo joga?*«, ki sem jo vzela iz arhiva spletne strani Najdi.si; potekala je v mesecu juniju leta 2003. Te ankete so sicer informativno-zabavne narave in rezultati izražajo mnenja samo tistih, ki so se odločili za sodelovanje in ne nujno vseh prebivalcev na splošno. Vendar glede na široko uporabo interneta v današnji sodobni družbi, menim, da odgovori dokaj natančno pokažejo večinsko razumevanje besede joga v Sloveniji.

Od 3959 sodelujočih jih kar 80 % razume joga kot vaje za sprostitev; od ostalih 20 % pa jih ima 7 % za prebujanje mističnih sposobnosti, 6 % (se jih pošali?), da je to jogi ženskega spola, za samo 3 % sodelujočih predstavlja joga proces povezovanja z Bogom (kar dejansko najbolj ustreza besedi joga v sklopu možnih odgovorov); od ostalih 4 % pa jih 2 % te besede ne pozna, 2 % pa padeta pod kategorijo drugo (vir: [www.najdi.si/ankete/arhiv\\_anket.jps](http://www.najdi.si/ankete/arhiv_anket.jps), 9.2.2005).

### **4.1. Prvi stiki z azijskimi religijami**

Zanimanje za azijske religije (posebno za budizem in hinduizem) se je v Sloveniji, podobno kot drugod po Evropi, začelo v prvi polovici 19. stoletja, bolj množično pa je naraslo v prvih desetletjih 20. stoletja. Do konca 19. stoletja je bil nivo informiranosti o azijskih kulturah na slovenskih tleh na splošno zelo slab in pre pogosto napačen. Informacije o azijskih religijah so bile omejene na skromne, in pogosto tudi povsem napačne, prispevke v časopisih in revijah. Odnos avtorjev je bil povečini odklonilen, razen nekaterih izjem (npr. Karel Glaser, Anton Aškerc in drugi), ki so se do obsežnejšega znanja dokopali izključno s študijem tuje literature, katera pa je bila v tistih časih redka in težko dosegljiva. Z naraščanjem popularnosti azijskih idej v zahodni in srednji Evropi v začetku 20. stoletja je le ta naraščala tudi na slovenskih tleh. Takrat so kritiki iz vrst katoliške cerkve začeli opozarjati javnost, da je širjenje budizma povezano z razširjanjem »protikrščanske svobodomiselnosti«. V Slovenijo je budizem prišel iz nemško govorečih dežel, kar gre pripisati vplivu budistično orientiranega filozofa Arthurja

Schopenhauerja. Skoraj vsa dela v tem času so azijske religije ocenjevala negativno in vzbujala občutek ogroženosti ob širjenju budističnih idej. Razen nekaterih izjem (npr. Anton Aškerc), je do konca 1. svetovne vojne v Sloveniji prevladovala katoliška enostranska ocena budizma, nakar pa so pozitivni prikazi azijskih idej postali izčrpnjši in številnejši. Pomemben korak je bil storjen leta 1924, ko se je slovenski bralec lahko prvič poučil o filozofiji vedante, neposredno iz samega vira (objavljeno je bilo predavanje Svamija Vivekanande »Bog in človek«; katerega je prevedel Ivan Vuk). V 30. letih izideta dve knjigi, v celoti posvečeni indijskim religijam in filozofijam. Leta 1931 je v slovenskem prevodu izšla knjiga Ramačakare »Filozofija jogijev in orientalski okultizem«. Pozneje pa še knjiga, ki ogorčeno zavrača hinduizem, misijonarja Stanka Podržaja »Bengalčevi bogovi«. Največ znanja o azijskih religijah so Slovenci v največji meri črpali iz tuje literature. Iz lastnih izkušenj so poročali le nekateri misijonarji in redki popotniki. Odnos do različnih azijskih religij pa je delno razviden tudi iz pojava in širjenja teozofije na Slovenskem; leta 1923 se je formalno institucionalizirala Teozofska družba v Ljubljani. Okoli leta 1936 so se lotili sistematičnega prevajanja filozofskih in religioznih del Vzhoda (npr. osem temeljnih govorov Bude, Bhagavadgite, Vivekanandovih spisov itd.) (glej Šmitek, 1986: 160-185).

#### **4.2. Azijski koncepti v slovenskem prostoru danes**

Azijski ideje v Slovenijo ne prihajajo neposredno iz Azije, temveč večinoma prek ZDA in zahodne Evrope. Podobno kot drugje na Zahodu, pa se tudi pri nas azijski koncepti širijo preko presajanja idej na eni strani in kulturne reinterpretacije na drugi. Širjenje azijskih idej v slovenskem prostoru se v največji meri izraža skozi (glej Črnič, 2001: 155-158):

- prijavljene verske skupnosti,
- društva,
- neformalna združenja,
- neregistrirane skupine ali posameznike,
- formalne in neformalne skupine,
- teozofe, antropozofe<sup>54</sup>,
  
- prevode izvirne azijske literature<sup>55</sup>,

---

<sup>54</sup> Poleg duhovnih elementov v slovenski prostor vnašajo alternativne medicinske in predvsem pedagoške prakse.

<sup>55</sup> Npr.: Bhagavadgita, Tibetanska knjiga mrtvih; dela Šri Aurobinda, Šri Ramakrišne, Vivekanande, ipd.

- Duhovno univerzo<sup>56</sup>
- in tudi mimo organiziranih verskih skupin (primer: reinkarnacija, joga).

Pri Uradu Vlade republike Slovenije za verske skupnosti, so na azijskem izročilu temelječe, prijavljene naslednje (vir: [www.gov.si/uvs/verske.htm](http://www.gov.si/uvs/verske.htm), 18.3.2005):

- *Skupnost za zavest Krišne (ISKCON)*; pod tem imenom se je gibanje uradno registriralo kot verska skupnost v Sloveniji leta 1983 in je dandanes najbolj prepoznavna in popularna verska skupnost azijskega izvora pri nas.
- *Skupnost za zavest Sri Gourange (Sri Radhakunda)*; sama skupnost pa v marsičem spominja na Skupnost za zavest Krišne, vendar je v primerjavi z njo za širšo javnost dosti bolj neopazna. Kot verska skupnost je bila registrirana leta 1994 in ima sedež v Piranu.
- *Buddha Dharma (zveza budistov v RS)*; kot verska skupnost je bila registrirana leta 1995, s sedežem na Ptujju; ustanovitelja in vodji pa živita v tujini.
- *Dharmaling (tibetanska budistična kongregacija)*; kot verska skupnost je bila registrirana leta 2003, sedež ima v Škofji Loki.
- *Hinduistična verska skupnost v Sloveniji*; nastala je direktno iz Joge v vsakdanjem življenju in je bila registrirana kot verska skupnost leta 2003 s sedežem v Ljubljani.

### **4.3. PREGLED SKUPIN, KI SE V SLOVENIJI UKVARJAJO Z JOGO**

Nedvomno so azijske ideje tudi pri nas naletele na plodna tla, kar se med drugim kaže tudi v vse večji priljubljenosti joge. Za konec sem poskušala narediti čimbolj natančen pregled skupin, ki se v Sloveniji ukvarjajo s poučevanjem joge; glede na nekatere skupne značilnosti sem jih razvrstila v tri večje skupine.

#### **4.3.1. »Skupine joge s tradicijo«**

---

<sup>56</sup> Leta 1989 jo je ustanovil Center za duhovno kulturo. Ponuja štiri leta trajajoč študij, ki poleg osnov azijskih tradicij ponuja tudi osnove ezoterične psihologije, meditacije, astrologije in duhovnosti new age nasploh. Prakticirajo pa tudi magično jogo.

To so »velike« skupine joge, ki so v slovenskem prostoru tudi nekako najbolj prepoznavne. Vsaka od teh skupin ima svojega duhovnega vodjo oz. se zgleduje po neki tradiciji joge, kateri sledi v njenem poslanstvu.

### ***Joga v vsakdanjem življenju***

*Zveza Joga društev Slovenije*

*<http://joga-v-vsakdanjem-zivljenju.org>.*

Začetki JVSŽ v Sloveniji segajo v leto 1988. Postopoma je iz ene vadbene skupine<sup>57</sup> nastajalo več vadbenih enot, v okviru katerih potekajo vadbe joge v vseh večjih krajih po državi. V Sloveniji trenutno deluje 11 društev Joga v vsakdanjem življenju. Glede na časovni vrstni red ustanovitve so to: Društvo Joga v vsakdanjem življenju Ljubljana, Domžale, Maribor, Novo mesto, Koper, Celje, Kranj, Škofja Loka, Nova Gorica, Popetre in Ribnica. Vsa so registrirana v skladu s slovensko zakonodajo in imajo mednarodno licenco za poučevanje joge po že prej omenjenem sistemu JVSŽ.

Vsa so vključena v Zvezo joga društev Slovenije, ustanovljeno leta 1997, s sedežem v Ljubljani, ki je nacionalni koordinator ter vmesni člen med slovenskimi društvi in mednarodno krovno organizacijo *The Sri Deep Madhavananda Ashram Fellowship*. Namen zveze je doseči boljšo organiziranost joga društev, skrbeti za izobraževanje strokovnih kadrov, organizirati seminarje, pomagati pri izdajanju in prevajanju tuje literature, izdajajo tudi revijo z naslovom JVZZ, ipd. Zveza že od ustanovitve sodeluje s Fakulteto za šport Univerze v Ljubljani, včlanjena pa je tudi v sekcijo terapevtov naravnega zdravljenja pri Gospodarski zbornici Slovenije. Po oceni Zveze vadi Jogo v vsakdanjem življenju v Sloveniji okoli 25.000-30.000 ljudi; sicer pa jogo okoli 40.000 ljudi ([www.joga-v-vsakdanjem-zivljenju.org/sistem](http://www.joga-v-vsakdanjem-zivljenju.org/sistem), 21.3.2005).

Maheshwarananda, avtor sistema JVSŽ, v okviru svojih turnej pogosto obiskuje tudi Slovenijo. Na vse večjo priljubljenost joge pri nas nedvomno kaže dejstvo, da je 26. februarja 2005 je njegovo predavanje na temo »Kundalini in Svadisthana čakra«, do zadnjega kotička napolnilo

---

<sup>57</sup> Npr. jeseni 1990 se je v Mariboru pričela prva redna vadba joge, društvo pa je bilo uradno ustanovljeno leta 1991. Danes, razen v Mariboru, potekajo vadbe v vseh večjih krajih SV Slovenije: v Ptuj, Slovenski Bistrici, Rogaški Slatini, Murski soboti, Lendavi, Gornji Radgoni, Velenju, Slovenj Gradcu, Ravnah na Koroškem in Šmartnem ob Paki (v okviru vseh vadbenih enot društva JVSŽ Maribor, vadi jogo letno povprečno 1500 ljudi).

znamenito Gallusovo dvorano, ki sprejme okrog 1400 obiskovalcev. Ob tem obisku je tudi vodil mednarodni seminar joge v Kranju in imel nekaj neformalnih srečanj s predstavniki lokalnih skupnosti (npr. s predsednikom Janezom Drnovškom, z vodjo muslimanske skupnosti v Sloveniji). Pred tem je bil v Sloveniji oktobra 2004, ko je v ljubljanskem Tivoliju že drugič potekala medreligijska molitev za mir v svetu ([www.joga-v-vsakdanjem-zivljenju.org/clanki](http://www.joga-v-vsakdanjem-zivljenju.org/clanki), 21.3.2005).

### **Tara Yoga Center**

<http://www.satyanandayoga.tara.si>

Tara Yoga Center (TYC) Ljubljana, je podružnica Bihar School of Yoga (BSY), po kateri se zgleduje in sledi njenemu celotnemu standardiziranemu programu ter ciljem. TYC je prav tako član jogijskega gibanja *International Yoga Fellowship Movement* (IYFM) in soustanovitelj ter član *European Yoga Fellowship Assotiation* (EYF) s sedežem v Italiji. V letu 2001 sta ga v Sloveniji ustanovila Manjula Hiti<sup>58</sup> (spiritualno imenovana Shakti) in Janez Hiti; oba sta učenca Swamija Satyanade Saraswatija in Swamija Niranjanande Saraswatija. Manjula Hiti je vodja TYC in njegovega učnega programa; osebno vodi vse tečaje, jogijske programe in seminarje v TYC ter s predavanji tudi gostuje po slovenskih mestih. Janez Hiti pa prevaja<sup>59</sup> knjige o jogi sistema Satyananda Yoge (Satyananda Saraswati, 1999: 423).

TYC je član sistema *Satyananda Yoge*, katera predstavlja mednarodno priznan sistem joge, ki je trdno zasnovan na tradiciji in prilagojen tako, da ustreza potrebam sodobnega človeka. Gre za sistematičen, postopen pristop k jogi, katere cilj je integrirati vse vidike človekovega bitja (vključuje integralno, hatha, raja, karmo, jnana, mantra in bhakti jogo). Poudarja se prebuditev posameznikovega zavedanja in inherentna moč samozdravljenja, osnovne jogijske tehnike so: asane, pranajame in joga nidra<sup>60</sup>. TYC sodeluje v različnih projektih po svetu in je precej aktiven tudi v slovenski javnosti (npr. predstavitev joge na kongresu zdravnikov, obisk Vivekanade, itd.). Center deluje v Ljubljani in ponuja široko paleto različnih programov (npr.

---

<sup>58</sup> Po rodu Indijka, je sannyasin; kar pomeni, da je svoje življenje posvetila v dobrobit globalnih interesov in da pomaga svojemu guruju v njegovem globalnem poslanstvu.

<sup>59</sup> TYC ima svojo založbo »Niranjan« in izdaja revijo Joga.

<sup>60</sup> Joga nidra je starodavna jogijska tehnika za globoko sproščanje telesa in uma skozi proces globokega zavedanja telesa in proces vizualizacije.

jogijsko – ayurvedski programi v procesu zdravljenja) ter tudi tečajev za jogijske učitelje; približna ocena simpatizerjev oz. članov je okrog 350 ljudi (vir: [www.satyanandayoga.tara.si/systemsatananda.php](http://www.satyanandayoga.tara.si/systemsatananda.php), 23.3.2005).

### ***Ezoterična šola TANTRE VAMA MARGA***

<http://www.kriyatantra.com>

Skupina se zgleduje po tradiciji tantra joge, ki izvira iz tradicije Siddhasov, iz katere izhaja tudi krija joga (kri – pomeni delovanje, ja – pomeni zavedanje in joga pomeni združitev). Njen izvor je himalajski mojster joge Babaji, ki je dopolnil znanje kundalini joge. Krija joga uči zavestnega usmerjanja energij v telesu in pripravlja um in telo na dvig kundalini energije, katere izkušnjo lahko partnerja doživljata skupaj ([www.kriyatantra.com/tantra.html](http://www.kriyatantra.com/tantra.html), 14.3.2005).

Ezoterično šolo Tantrę že več kot deset let vodi Polona Sepe<sup>61</sup>, zaenkrat se izvaja še samo v Ljubljani, samostojno in pod tem imenom deluje od leta 1992 (najprej je delovala v okviru slovenske katoliške cerkve kot Krija Tantra joga). Sama opredelitev skupine je duhovna skupnost, katera raziskuje potenciale uma, prave odnose in nov način bivanja; v sozvočju z naravo, drugimi ljudmi in z družbo. Tekstov na temo tantrę je več tisoč, kateri služijo zgolj kot inspiracija, kajti tantra uči, da je pomembnejša izkušnja in ne dobesedno se držati tekstov. Niso združeni s podobnimi organizacijami v Sloveniji in ne v svetu. Sicer se povezujejo z organizacijo sistema *Ipsalu Tantra* (povezanost učiteljev, občasna srečanja oz. gostovanja in podelitev izkušenj) drugače pa delujejo neodvisno. Ocena simpatizerjev, ki redno hodijo na seminarje je nekje od 60- 100 ljudi (vir: intervju<sup>62</sup> s Polono Sepe, usmerjevalko šole, Ljubljana, 10.4.2004).

### ***Joga center Namaste***

<http://www.jogacenter-namaste.com>

---

<sup>61</sup> Scenaristka, režiserka in mednarodno priznana učiteljica tantra joge.

<sup>62</sup> V pregled skupin sem vključila 5 intervjujev z nekaterimi predstavniki šol joge, ki so bili narejeni v okviru empirične sociološke raziskave »Nova religijska in duhovna gibanja v Sloveniji«, ki poteka na Centru za preučevanje kulture in religije FDV pod vodstvom dr. A. Črničā.



Naslanjajo se na tradicijo joge, ki izvira iz učenja indijskega učitelja Paramanhansa Joganande, v katerem vidijo ustanovitelja in duhovnega vodjo določenih tehnik joge, ki se v društvu prakticirajo. Sami sebe opredeljujejo kot duhovnost, njihovo temeljno poslanstvo pa je širjenje tradicionalne joge v obliki tečajev in seminarjev; v ta namen pa izdajajo tudi različno literaturo (npr. skripte, videokasete). Ocena je okrog 200 simpatizerjev oz. članov. Jogo poučujejo na več lokacijah v Ljubljani in okolici, podpredsednik društva, Blaž Bertoncej, pa ima tudi predavanja in seminarje na tematiko joga in obvladovanje stresa, po različnih mestih v Sloveniji, predava predvsem zdravstvenemu osebju in pedagogom. Kot šola joge oziroma specializirano društvo za učenje joge pod imenom *Joga center Namaste* delujejo od leta 2001 (sprva so se leta 2000 registrirali pod imenom Društvo za dvig kakovosti življenja, ki je bilo v osnovi mišljeno kot društvo za različne športne aktivnosti) (vir: intervju z Blažem Bertoncejem, podpredsednikom društva Joga center Namaste, Ljubljana, 23.1.2004).

### ***Društvo Satya (Cityoga)***

*Društvo za kakovostno življenje, Medvode.*

<http://www.cityoga.org>

Povezani so z organizacijo *The International Sivananda Yoga Vedanta Centre*, iz katere izvira njihova matična tradicija in duhovni vodja - Swami Šivananda. Sami sebe opredeljujejo kot duhovnost in njihovo temeljno poslanstvo je duhovni razvoj posameznika; njegova umska ter duševna osvoboditev. Status društva so dobili z majem 2004, sami začetki njihovega delovanja pa segajo že v leti 2001/2002. Sedež društva je v Medvodah, vadbe pa potekajo še v Ljubljani, Kranju ter občasno tudi drugje. Približen podatek o številu simpatizerjev je 500 članov v letih 2001-2004. Poleg tečajev joge ponujajo še vadbeni CD z naslovom »Joga za vsak dan« in izdajajo revijo Avra (vir: intervju z Robertom Križajem, direktorjem društva, Ljubljana, 11.5.2004).

### ***Sahaja Yoga***

*Sahaja joga v Sloveniji, Ljubljana.*

<http://www.jogaslovenija.org>

Ta skupina v Sloveniji deluje najdlje časa, vendar jo namenoma obravnavam na koncu, ker se razlikuje od vseh do sedaj omenjenih zvrsti joge.

Sahaja joga v Ameriki priznavajo kot religijo, v Italiji kot kulturno skupnost in v Angliji kot neprofitno kulturno fundacijo. Sahaja joga Sloveniji deluje od leta 1985, sami sebe opredeljujejo kot religijo in niso pravno-formalno registrirani. Vadbe potekajo v Ljubljani, Kranju, Piranu in Luciji; približna ocena simpatizerjev je 60-70 ljudi. Sahaja joga temelji na dvigu kundalinija in fizičnih izkušnjah, ki iz tega sledijo in je predvsem praktična stvar, katere se ne da naučiti iz besedil (vir: intervju z Dušanom Radošem, organizatorjem Sahaja joge v Sloveniji, Ljubljana, 23.1. 2004).

Sistem Sahaja joge je leta 1970 ustanovila Indijka Shri Mataji Nirmala Devi<sup>63</sup>. Samospoznavanje (»Satori« ali razsvetljenje) je oživitev povezana s človeškim duhom, katerega posledica je nemotena duhovna rast, stranski učinek pa telesno, mentalno in čustveno ravnotežje. »Sahaja« pomeni spontan. Z meditacijo v Sahaja jogi človek lahko doseže novo dimenzijo, v centralnem živčnem sistemu lahko čuti absolutno resnico. Začne se zavedati, da ni samo telo, razum, ego, pogojenost, čustva ali intelekt; ampak nekaj kar ima večno nespremenljivo naravo – Duh, ki je vir čistega znanja, miru in radosti. Delovanje Samospoznanja in subtilni vidiki čakler so del preobsežnega znanja, ki ga ni moč zgolj preštudirati na mentalni ravni. Ta nova raven zavesti se lahko doseže s Samo-spoznanjem in redno vadbo. Do danes se je sistem Sahaja joge razširil po 75 državah sveta in vadba je vedno brezplačna (vir: [www.jogaslovenija.org/index.html](http://www.jogaslovenija.org/index.html), 18.2.2005).

#### **4.3.2. »Joga kot oblika telesne vadbe«**

---

<sup>63</sup> Rojena leta 1923 je že v rani mladosti vedela, da ima enkratni dar, ki mora postati dostopen vsemu človeštvu; vendar ni vedela kako to resnico razodeti ljudem moderne dobe, dokler je leta 1970 ni prevela božanska duhovna izkušnja in je odkrila zgodovinski postopek Samospoznanja, s katerim sodobne množice ljudi lahko dobijo povezavo s svojim Duhom in svojo preobrazbo.

To so »majhne« skupine, ki so nastale po letu 2002 in povečini imajo samo enega učitelja joge, ki je največkrat tudi ustanovitelj društva ali studia. Promovirajo jogo kot telesno vadbo, ob kateri je spiritualnost poljubna. Poučujejo različne variacije hatha joge in poudarjajo njene aspekte kot skrb za zdravo, lepo in prožno telo. V pregled sem poskušala zajeti čim več takih skupin, vendar prav gotovo obstajajo še druge, ki mi jih ni uspelo »izbrskati«.

### ***Suryašakti yoga***

*Oblikovalsko podjetje U3 d.o.o., Ljubljana.*

*<http://suryasakti.org>*

Gre za obliko hatha joge - power joga, ki temelji na Ashtanga-Vinyasa jogi. Vadba je precej intenzivna in fizično naporna in v tem se bistveno razlikuje od že znane joge v Sloveniji. Suryašakti joga deluje v okviru oblikovalskega podjetja U3 d.o.o.; z vadbami joga je ustanoviteljica joga studia, Jana Colona<sup>64</sup> pričela leta 2003. Gre predvsem za fizično vadbo telesa s poudarkom na pravilnem dihanju, položaju telesa in relaksaciji (spiritualnost je ob tem popolnoma poljubna in neobvezna). Vadb se udeležuje okrog 150 ljudi, zaradi zahtevnosti je starostna struktura od 20 do maksimalno 40 let (vir: intervju z Diano Colonno, lastnico studia in direktorico podjetja, Ljubljana, 28.5.2004).

### ***Joga studio Ramayana***

*<http://ramayana.si>*

Leta 2003 je studio v Ljubljani ustanovila Nevenka Jacqueline du Swami, ki si je pred tem nabrala izkušenj o hatha jogi v Indiji, Angliji in Avstraliji. V studiu sama poučuje jogo in pravi da: »joga ni mistika ampak skrb za telo in zdravje«. Njenih vadb se udeležuje okrog 70 ljudi. Posebnost studia je postanalna joga (za matere po šestem tednu rojevanja) (vir: odgovor Nevenke J. du Swami, na kratek vprašalnik po elektronski pošti, 15.3.2005).

### ***Samadhi joga***

*<http://yoga.auch.org>*

---

<sup>64</sup> Je certificirana joga učiteljica; preden je pričela z vadbami v Sloveniji, je učila jogo v fitness klubih in joga centrih v Maimiju na Floridi. Danes aktivno sodeluje pri razvoju joga izobraževanja pri nas.

Ustanoviteljica in tudi edina učiteljica Samadhi joga studia je Daša Lakner (1981), študentka dramartugije, ki ima naziv SuryaSakti Yoga teachet (»diplomirala« je pri Jani Colloni). Deluje od leta 2004, v Ljubljani. Poučuje jogo vinyasa tradicije, ki se ji pravi free yoga flow in je telesno dokaj zahtevna vadba. Med samo vadbo se navezuje tudi na duhovnost; ki pa je povsem poljubna. Vadbe se udeležuje nekje 50 ljudi, več je mladih (vir: odgovor Daše Lakner, na kratek vprašalnik po elektronski pošti, 21.3.2005).

### ***Društvo za jogo Pozdrav soncu***

*Vigres, d.o.o.Ljubljana.*

*<http://www.vigres.si/joga.htm>*

Kot društvo za jogo so se registrirali junija 2003. Vadbe potekajo samo v Ljubljani in jogo poučuje samo ena učiteljica – Vida Berglez Slana, inštruktor joge AYT (Ananda Yoga Teacher). Telesna vadba je prirejena osnovam terapevtske joge, vendar pa je največji poudarek na spoznavanju in večanju zavedanja samega sebe preko jogijskih tehnik in tehnik dihanja. Poučuje ananda jogo in se povezuje s skupinami Ananda joge v Kaliforniji in Italiji (vir.: odgovor Vide Berglez Slane, na kratek vprašalnik po elektronski pošti, 4.4. 2005).

### ***Pilates holistični center***

*<http://www.pilates.si>*

Od julija 2004 delujejo v Ljubljani kot d.o.o., poučujejo pilates in aštanga vinyasa jogo. Pri pilates jogi je intenzivna vadba, ki prepleta tradicionalne elemente joge z modernimi principi pilatesa. Zgledujejo se po učiteljici pilates joge Moiri Stott iz Kanade in imajo interna izobraževanja v Pilates holističnem centru v Londonu. Vadbe se udeležuje nekje 30-40 ljudi, aštanga vinyasa vadbe pa nekje 20 ljudi; starost je mešana. Posebnost centra je jutranja joga (vir: odgovor Špele Perc , na kratek vprašalnik po elektronski pošti, 16.4.2005).

## ***Joga za vsakogar***

*Svet je lep- društvo, Ljubljana*

*<http://www.svet-je-lep.com>*

Društvo sta ustanovila Primož in Saša. Poučujeta hatha jogo, v kateri se mešajo primesi šivananda, iyengar in aštanga joge. Od novembra 2004 društvo deluje v Ljubljani (Sostro), kjer se vadbe udeležuje okrog 15 ljudi, od marca 2005 naprej pa tudi v Grosuplju, kjer vadbo obiskuje nekje 20-25 ljudi (vir: odgovor Primoža Jančarja, na kratek vprašalnik po elektronski pošti, 28.4.2005).

Omenila bi še tri skupine te vrste, ki sem jih zasledila na spletnih straneh in mi kljub večkratnim poskusom preko elektronske pošte in telefona, ni uspelo dobiti odgovorov glede letnice njihovega nastanka in načina delovanja. To so: ***Tao jog*** (učitelj je Bernard Svete, na spletni strani pa je bolj govora o borilnih veščinah, kakor o jogi), ***Art of yoga*** (učiteljica je Sabrina Meško, na spletni strani je govora o starodavni znanosti muder – položajev dlani) in ***Društvo sončni center*** (Tabor pri Vranskem).

### **4.3.3. »Joga v okviru drugih dejavnosti in posamezniki, ki poučujejo jogo«**

Različnih ponudb za vadbo (hatha) joge je na slovenskih spletnih straneh pravzaprav precej. Joga postaja vedno pogostejši in že ustaljen spremljevalec v ponudbi z drugimi oblikami telesne vadbe; v raznih športnih središčih, lepotnih studiih, različnih društvih, ipd. Pojavlja se kot nekakšna »moderna protiutež« fitnessu in aerobiki; rekreacijskima hitoma 90. let. Joga se vse pogosteje pojavlja tudi v zdravstvenih ustanovah, zdraviliščih in v vzgojno izobraževalnih ustanovah (tudi kot oblika redne športne vzgoje na srednjih šolah in fakultetah). V pregledu sem nekako skušala naštetati vse tiste, ki imajo trenutno aktualno ponudbo na spletnih straneh, zagotovo pa jih obstaja še dosti več; kakor tudi posameznikov, ki poučujejo jogo mimo različnih društev.

*Studio manca* (studio za sprostitve, zdravje in estetiko; Lesce),  
*Društvo Interes* (kulturno, umetniško, športno in izobraževalno društvo; Ljubljana),  
*Konex center* (družba za turizem, šport in marketing, d.o.o.; Ljubljana),  
*Dijaški dom Lizike Jančar* (Maribor).  
*Panter* (atletsko gimnastični klub; Ljubljana),  
*ŠOU šport* (Ljubljana),  
*Sokol Vič* (Ljubljana),  
*Šolski center Rudolfa Maistra* (Kamnik),  
*Klub študentov Kranj*,  
...itd.

Posameznikov, ki poučujejo jogo v Sloveniji, je vsaj toliko, kot različnih ponudb joge v okviru drugih dejavnosti, zato jih ne bom posebej naštevala. Na tem mestu bi omenila zgolj Rusinjo *Anastasio Preložnik*, ki v Sloveniji živi od leta 2004 in poučuje kundalini jogo. Je izjema med posamezniki, ki povečini poučujejo različne variacije hatha joge in je poleg Ezoterične šole tantre, zaenkrat še edina v Sloveniji, ki poučuje jogo po tradiciji tantra joge (vir: [www.kundaliniyoga-slovenia.net](http://www.kundaliniyoga-slovenia.net), 15.3.2005).

Kot je videti iz pregleda skupin, lahko Slovenci izbiramo med kar pestro ponudbo različnih stilov in načinov vadbe joge. »Problem« je edino v tem, da obstajajo različne možnosti vadbe predvsem v Ljubljani in njeni okolici; izjema je edino JVSŽ, ki omogoča vadbo joge praktično po celi Sloveniji.

## 5. ZAKLJUČEK

Za jogo se trdi, da vsaka pot ustreza različnim človeškim temperamentom in notranjim potrebam človeka. Kakor so v že davnih časih v Indiji spoznali, da so različnim človeškim naravam potrebne različne poti do spoznanja najvišje resnice oz. do združitve uma, telesa in duha, tako tudi v današnjem sodobnem zahodnem svetu obstaja mnogo različnih vrst (hatha) joge oz. načinov, na katere se ljudje lahko z njo ukvarjajo. Eni se z njo ukvarjajo iz zdravstvenih razlogov, za nekatere predstavlja rekreacijo, za druge je le preventiva, za nekoga oblika druženja, za nekatere način prehrane, za druge je zanimiva kot filozofija, za nekatere je samo zdrav način življenja, za nekatere je duhovna pot.

Kot smo videli v nalogi, je fenomen oz. pojem joge zelo kompleksen in ga je težko omejiti na katerokoli področje, ker preprosto lahko zavzema vsa področja človekovega življenja, vključno z njim samim, njegovo notranjostjo, s poglobljanjem v samega sebe, v iskanju resnice o samem sebi in svetu. Ljudi predvsem privlačijo pozitivni učinki joge, duhovnost in njen vpliv na zdravo življenje. Za vsakega posameznika je joga individualno izkustvo in različni avtorji opozarjajo na to, da natančno preučevanje v smislu prebiranja knjig ni dovolj za spoznanje joge; brez praktičnega pristopa seveda. Že Patanžali je opozarjal, da se jogo lahko spozna samo z jogo in tudi znani jogijski rek pravi; da je 1% prakse več kot 100% teorije.

Zlasti na prehodu v 21.stoletje je opaziti porast različnih stilov joge v zahodnem svetu. Starodavna tradicija joge se je skozi celo zgodovino obnavljala na svojstven način in v sodobnih časih vedno bolj pridobiva na pomenu. Joga se s danes, s pozitivnim predznakom, pojavlja na različnih aspektih človekovega življenja (npr.: joga za otroke, nosečnice, po porodu, za hujšanje, proti stresu, sprostitvev, odprava bolečin, za kosti, slabovidne, ljudi s posebnimi potrebami, alternativna medicina, ponujajo se pa tudi 15 in 3 minutne joge za preveč zaposlene, ipd.). Sporočilo joge je postalo dosegljivo vsakemu prebivalcu sodobnega zahodnega sveta, kar je tudi bil osnovni namen številnih indijskih gurujev, katerih poslanstvo je bilo razširiti vedenje o jogi na Zahod.

V Sloveniji zanimanje za jogo nedvomno raste, kar se ne kaže le v naraščanju števila skupin in posameznikov, ki jogo poučujejo in tistih, ki se odločijo z njo ukvarjati; temveč tudi skozi številne prevode svetovne jogijske literature; kar se odraža tudi v nalogi. Najbolj zaslužne za te so slovenske »tradicionalne« šole joge, ki v svojem poslanstvu prevajajo in izdajajo knjige svoje tradicije in tako pomagajo pri širjenju vedenja o jogi.

Ob koncu bi kot zanimivost in tudi za premislek, dodala samo še tole: newyorški lastniki hišnih ljubljencev lahko od nedavnega hodijo na tečaj joge namenjen relaksaciji psov, ki se enkrat mesečno prireja v mestnem parku. Ideja o jogi za pse se je porodila neki učiteljici joge, ker se je njen pes neprestano nameščal na njeno podlogo za vadenje joge. Tečaj sponzorira nacionalna veriga fitnes klubov Crunch. Joga za pse, imenovana tudi Doga, počasi postaja med ljubitelji živali v New Yorku vse bolj popularna. Izšla je že tudi knjiga z naslovom “*Doga – Yoga for Dogs*” založbe Chronicle Books, v kateri so prikazane številne vaje. Bruce van Horn (joga guru) je preučeval psihološki vpliv joge na pse v nekem azilu v New Jerseyu, s tehnikami za premagovanje stresa (npr. vadbe dihanja) in misli, da je uspel umiriti pse, in tako vplival nato, da so se prej udomačili. Na jesen pa bo izšla njegova knjiga “*Yoga for Pets and People who Love Them*” (vir: [www.vip.hr/sp/d\\_show](http://www.vip.hr/sp/d_show), 9.2.2005). Glede na vse druge stvari, ki k nam prihajajo iz Amerike, menim, da je samo vprašanje časa, ko bo v ljubljanskem Tivoliju prvič organizirana doga.



## 6. LITERATURA:

Aurobindo, Šri (1990): Integralna joga: Psihologija duhovne rasti k polnosti bitja. Slovenska matica, Ljubljana.

Črnič, Aleš (1999): Azijske religiozno filozofske ideje v sodobnih družbah. Magistrsko delo.

Črnič, Aleš (2001): »Nirvanizacija globalne vasi: Privlačnost azijskih religij za sodobne zahodne družbe«. V: Časopis za kritiko znanosti; letnik 29, št.202-203, str.141-161.

Črnič, Aleš (2003): »Nova religijska gibanja«. V: Verstva in etika 1, gradivo za učitelje verstev in etike: Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, str. 117- 129.

Eliade, Mircea (1984): Joga: Besmrtnost i sloboda. Beogradski izdavačko-grafički zavod, Beograd.

Fraser, Tara (2004): Joga: priročnik za učenje joge doma. Učila International, Tržič.

Goljevšek, Alenka (1992): New age in krščanstvo. Ognjišče, Koper.

Gril, Janez (1990): »Prevrednotenje vrednot«. V: Nova doba, Priloga tretjega dne, Ljubljana, str.107-127.

Hammer, Raymond (1987): »Večni nauk: hinduizem«. V: Velika verstva sveta. Ognjišče, Koper, str. 174- 200.

Hiti, Manjula (1994): Yoga za začetnike:yoga za vsakogar in vsak dan. Tara Yoga Center, Ljubljana.

Huston, Smith (1996): Svetovne religije. Založba obzorja, Maribor.

Koncilija, Rudi (1990): »Nova doba- izziv kristjanom«. V: Nova doba, Priloga tretjega dne, Ljubljana, str.7-26.

Lidell, Lucy (1991): Joga. Založna mladinska knjiga, Ljubljana.

Maheshwarananda, Paramhans Swami (1999): Izbrani biseri. Društvo "Joga v vsakdanjem življenju", Kranj.

Maheshwarananda, Paramhans Swami (2000): Sistem Joga v vsakdanjem življenju. Ibero Verlag /European University Press, Dunaj.

Meredith, Susan (1996): Šolska enciklopedija: Svetovna verstva. Tehniška založba Slovenije, Ljubljana.

Mrhar, Peter (1994): Patandžalijeve joge-sutre s komentarji. Flamingo d.o.o., Nova Gorica.

Milčinski, Maja (2000): »Spremna beseda«. V: Vivakananda, Swami: Radža joga: Mladinska knjiga, Ljubljana, str. 193- 203.

Puljo, Jasmina (1990): Yoga znanja i zdravlja. »Sportska knjiga«, Beograd.

Ramakrišna, Šri (1994): Reki. Založba mladinska knjiga, Ljubljana.

Satyananda Saraswati, Swami (1998): Asana Pranayama Mudra Bandha. Tara Yoga Center, Ljubljana.

Satyananda Saraswati, Swami (1999): Kundalini tantra. Tara Yoga Center, Ljubljana.

Satyananda Saraswati, Swami (2003): Yoga nidra. Tara Yoga Center, Ljubljana.

Smrke, Marjan (2000): Svetovne religije. Teorija in praksa, Ljubljana.

Svetina, Janez (1990): "Zahodna psihologija, tradicionalna joga in Šri Aurobindova integralna joga". V: Aurobindo, Šri: Integralna joga: Psihologija duhovne rasti k polnosti bitja. Slovenska matica, Ljubljana, str. 5- 94.

Svetina, Janez (1996): Razmišljanja o jogi. Didakta, Radovljica.

Škafar, Vinko (1998): Verstva, sekte in novodobna gibanja. Mohorjeva družba, Celje.

Šmitek, Zmago (1986): Klic daljnih svetov: Slovenci in neevropske kulture. Založba Borec, Ljubljana.

Taimni, I.K. (1995): Veda o jogi: Patanjđalijeve Sutre o jogi v sanskrtu s transliteracijo v latinici in komentar. Bele, Nazarje.

Thompson, Gerry Maguire (2003): Atlas duhovnih izročil: Izvor in razvoj duhovnih in mističnih izročil iz vsega sveta. Mladinska knjiga, Ljubljana.

Yogananda, Paramhansa (2003): Avtobiografija jogija. Gnostica, Ljubljana

Zalokar, Jurij (1976): Joga, znanost ljubezni. Mohorjeva družba, Celje.

## **SPLETNE STRANI:**

<http://allspiritfitness.com/>

<http://www.artofyoga.com/>

<http://cityyoga.org/>

<http://cdk.si/du>

<http://www.d-lizjan.mb.edus.si/>

<http://www.drustvo-interes.si/>

<http://www.drustvo-sonnicenter.si/>

<http://freeweb.siol.net/bsvete/>

<http://www.gib-sport.com/>

<http://www.gov.si/uvs/>

<http://www.jogacenter-namaste.com>

<http://www.joga-v-vsakdanjem-zivljenju.org/>

<http://jogaslovenija.org/>

<http://www.klub-studentov-kranj.si/>

<http://www.konex-center.si/>

<http://www.kriyatantra.com>

<http://www.kundaliniyoga-slovenia.net/>

<http://www.najdi.si/>

<http://www.panter-klub.si/>

<http://www.pilates.si>

<http://www.ramayana.si/yoga.html>

<http://ramayana.si>

<http://www.sahajayoga.org/>

<http://www.satyanandayoga.tara.si/>

<http://www.sc-rm.net>

<http://sloyoga.net/>

<http://www.sousport.si/>

<http://www.sokolgroup.com/>

<http://www.suryasakti.org/>

<http://www.svet-je-lep.com>

<http://www.studio-manca.com/>

<http://www.vigres.si/joga.htm>

<http://www.vip.hr/>

<http://www.yoga-in-daily-life.org/>

<http://yoga.auch.eu.org/>

<http://www.yogabasics.com/>

### **OSTALI VIRI:**

Intervjuji s predstavniki šol joge (Polono Sepe, Blažem Bertoncljem, Robertom Križajem, Dušanom Radošem in Diano Colonna), ki so bili narejeni v sklopu empirične sociološke raziskave »Nova religijska in duhovna gibanja v Sloveniji«, ki poteka na Centru za preučevanje kulture in religije FDV pod vodstvom dr. A. Črničā.

Odgovori učiteljev joge (Nevenka Jacqueline du Swami, Daša Lakner, Vida Berglez Slana, Špela Perc in Primož Jančar) na kratek vprašalnik glede delovanja skupine, preko elektronske pošte.