

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Špela Gregorec

POMEN JOGE V ZAHODNEM SVETU

**Percepcija joge med slovenskimi praktikanti joge v
vsakdanjem življenju**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2008

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Špela Gregorec

Mentor: doc. dr. Aleš Črnič

Somentor: doc. dr. Gregor Petrič

POMEN JOGE V ZAHODNEM SVETU

**Percepcija joge med slovenskimi praktikanti joge v
vsakdanjem življenju**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2008

Zahvala

Rada bi se zahvalila vsem, ki so kakor koli pripomogli k nastanku te diplomske naloge, še posebej mentorju dr. Alešu Črničju in somentorju dr. Gregorju Petriču za vse napotke in pomoč, intervjuvankama ge. Miljani Jančigaj in ge. Andreji Vukimir ter društvom Joga v vsakdanjem življenju Ljubljana, Domžale, Novo mesto, Popetre, Maribor in Celje za sodelovanje in pomoč pri anketiranju.

POMEN JOGE V ZAHODNEM SVETU

Percepcija joga med slovenskimi praktikanti Joga v vsakdanjem življenju

Danes v potrošniški družbi so študij, prenatrpan delavnik in skrb za družino dejavniki, ki mnogim ljudem onemogočajo, da bi si vzeli dovolj časa za počitek in sprostitev. Veliko ljudi zahodnega sveta se zato spopada s stresom, kronično utrujenostjo in različnimi boleznimi, do katerih to vodi. Joga predstavlja zelo učinkovito psihofizično vadbo, ki s tehnikami dihanja in sprostitve ter fizičnimi vajami (asanami) vsakemu omogoča, da se nauči obvladovati stresne situacije, sprostitve, razmiga svoje telo idr. Vendar pa to ni edini osnovni namen joga. Korenine ima v hinduizmu, kjer v grobem pomenu besede predstavlja pot do odrešitve, sicer pa o tem, kaj naj bi joga zares bila, obstaja zelo obširna razlaga. Diplomaska naloga ugotavlja, ali je joga, kot jo poznamo v Sloveniji (predvsem sistem joga v vsakdanjem življenju) obdržala prvine versko-filozofskih elementov hinduizma, ali pa je, kot je značilno za zahodni svet, osvobodjena le-teh in predstavlja le še metodo za lajšanje posledic, ki jih je s seboj prinesla potrošniška družba. V njej spoznamo, da predstavlja sistem joga v vsakdanjem življenju kjub dejstvu, da je šlo pri prehodu joga v zahodni svet za kulturno interpretacijo, mnogo ljudem več kot le obliko psihofizične vabe.

Ključne besede: joga, zahodni svet, hinduizem, psihofizična vadba, prvine versko-filozofskih elementov

MEANING OF YOGA IN THE WESTERN WORLD

Perception of yoga inside slovenian practicians Yoga in daily life

Today, in consumer society, people study, have overloaded working days and also provide for their families, so they do not have the time to rest and relax. Therefore many people from the Western world are faced with stress, chronically tiredness and, consequently, with different diseases. Yoga is a very effective method of psychophysical training which includes breathing techniques, relaxation techniques and asanas (physical exercises), and enables anyone to learn how to control stress, relax, perform gymnastic exercises. However there is much more to yoga than that. It originates in Hinduism, where it (if we simplify) provides a path to deliverance, but if we really want know what yoga is we should take a look at it in more detail. In this diploma I will try to establish if yoga in Slovenia (mostly the Yoga in daily life system) contains elements of religious and philosophical elements or if it is liberated of them (characteristic of yoga in the Western world) thus only providing a method of relieving the consequences of our consumer-oriented society. We can see that Yoga in daily life system in Slovenia has a much greater meaning to its practitioners than just psychophysical training, even though it has only kept its cultural interpretation when opening up to the West.

Key words: yoga, Western world, Hinduism, psychophysical training, elements of religious and philosophical elements

KAZALO

1. UVOD	7
2. HINDUIZEM	9
2.1 Razvoj hinduizma	9
2.1.1 Protozgodovinski hinduizem	9
2.1.2 Vedizem	9
2.1.3 Klasični hinduizem	11
2.1.4 Srednjeveški hinuizem	11
2.1.5 Moderni hinduizem	11
2.2 Božanstva, ideali in obredje v hinduizmu	12
2.3 Življenjska obdobja v hinduizmu	13
2.4 Reinkarnacija in transmigracija	14
3. JOGA	16
3.1 Oblike joge kot poti do odrešitve v hinduizmu	16
3.1.2 Džnana joga	16
3.1.3 Bhakti joga	17
3.1.4 Karma joga	17
3.1.5 Radža joga	18
3.2 Prehod joge v zahodni svet	20
3.2.1 Pojav azijskih versko-filozofskih idej v Ameriki in Evropi	20
3.2.2 Azijske versko-filozofske ideje v slovenskem prostoru	22
3.3 Najbolj znane oblike joge v zahodnem svetu	23
3.3.1 Astanga joga	24
3.3.2 Satyananda joga	24
3.3.3 Transcendentalna meditacija	25
3.4 Sistem joga v vsakdanjem življenju	25
3.4.1 Duhovni temelji joge v vsakdanjem življenju, pomen prane, mantr in čaker ter vegetarijanska prehrana	26
3.4.2 Terapevtski učinki joge v vsakdanjem življenju	32
3.4.3 Osemstopenjska vadba joge v vsakdanjem življenju	32
3.4.4 Hatha joga krije	33
4. EMPIRIČNA ANALIZA POMENA JOGE V SLOVENIJI	35
4.1 Hipoteze	35
4.2 Intervju	36
4.2.1 Intervju z go. Miljano Jančigaj	36
4.2.2 Intervju z go. Andrejo Vukimir	37
4.3 Anketa	39
4.3.1 Opis vzorca	39
4.3.2.3 Vegetarijanstvo	49
4.3.2.4 Od psihofizične vadbe do religijske prakse	51
4.3.2.5 Srečanja, povezana z jogo	55
5. SKLEP	59
LITERATURA	63
PRIOGA: ANKETNI VPRAŠALNIK	66

KAZALO GRAFOV IN TABEL

Graf 4.1: Spolna sestava.....	40
Graf 4.2: Starostna sestava.....	41
Graf 4.3: Dokončana izobrazba.....	42
Graf 4.4: Kraj bivanja.....	43
Graf 4.5: Verska pripadnost.....	44
Graf 4.6: Število let obiskovanja joge.....	45
Graf 4.7: Stopnja vadbe.....	45
Tabela 4.1: Dejavniki za pričetek vadbe joge.....	46
Tabela 4.2: Pričakovanja ob začetku vadbe joge.....	47
Graf 4.8: Uresničitev pričakovanj.....	48
Graf 4.9: Sprememba pričakovanj/odnosa do joge.....	48
Graf 4.10: Vegetarijanstvo.....	49
Graf 4.11: Vrsta vegetarijanstva.....	50
Tabela 4.3: Intenzivnost vegetarijanskega prehranjevanja/mišljenja.....	51
Tabela 4.4: Prvine versko-filozofskih elementov joge: odstotek pojasnjene variance.....	52
Tabela 4.5: Prvine versko-filozofskih elementov joge: faktorska matrika.....	52
Tabela 4.6: Verski elementi joge: krombachov α	53
Tabela 4.7: Pomen joge za posameznika.....	53
Tabela 4.8: Vpliv neodvisnih spremenljivk na dožemanje prvin versko-filozofskih elementov joge: ANOVA.....	54
Tabela 4.9: Vpliv neodvisnih spremenljivk na dožemanje prvin versko-filozofskih elementov joge: povzetek modela.....	54
Tabela 4.10: Vpliv neodvisnih spremenljivk na dožemanje prvin versko-filozofskih elementov joge: koeficienti.....	55
Graf 4.12: Obiskovanje satsangov.....	56
Graf 4.13: Srečanje s Swamijem.....	57
Graf 4.14: Sprejem mantre.....	57

1. UVOD

»Ko se petero čutov umiri, ko se um umiri, ko se razum umiri, temu pravijo modri najvišje stanje. To je joga.« (Kata Upanišada v Društvo City yoga).

Stres, pomanjkanje prostega časa in posledično gibanja, pomanjkanje spanja, vse to so dejavniki, ki se danes v potrošniški družbi pojavljajo v življenju mnogih ljudi v zahodnem svetu. Zato ti ljudje iščejo različne rešitve, s katerimi bi bili kos posledicam hitrega življenja. Nekateri poskušajo telo postaviti v ravnovesje s pomočjo prehrane, drugi najdejo sprostitev v hobiju, kulturnem udejstvovanju, tretjim sprostitev predstavljajo adrenalinski športi, v zadnjem času pa vse več ljudi sprostitev in še mnoge druge pozitivne učinke najde v jogi. V začetku 20. stoletja je v Sloveniji sicer prihajalo do velikih zavračanj vsega, kar je bilo novega in česar ljudje v zahodnem svetu, kjer je prevladovalo krščanstvo, niso želeli sprejeti, zato je tudi joga naletela na precej negativen odziv. Toda danes ni več tako. Tako v Sloveniji kot tudi v večjem delu zahodnega sveta je znana kot ena zelo priljubljenih vadb, s katero se ukvarjajo tudi mnogi zvezdniki. Obstaja v mnogih različicah, vadbo le-te pa ponujajo številne organizacije in posamezniki (samo v Sloveniji jih je več kot 25). Seveda pa joga v osnovi ni tehnika za lajšanje posledic hitrega in stresnega življenja. Izhaja iz indijskih versko-filozofskih temeljev in ponuja pot do odrešitve in stika z Bogom. Na Zahod je sicer res prišla v drugačni obliki, saj je šlo za kulturno interpretacijo, vendar pa to ne pomeni, da se je popolnoma osvobodila versko-filozofskih temeljev.

Diplomska naloga »Pomen joge v zahodnem svetu - percepcija joge med slovenskimi praktikanti joge v vsakdanjem življenju« predstavlja jogo, kot jo poznamo danes, v zahodnem svetu, in sicer predvsem sistem joga v vsakdanjem življenju, ki ga je zahodnemu svetu predstavil Swami Pramhans Maheshwarananda in je danes prisoten že v 25 državah. Njen cilj je predstaviti, ali večina ljudi, ki v Sloveniji vadijo jogo po sistemu Joga v vsakdanjem življenju jogo zares vidijo zgolj kot zgolj psihofizično vadbo za lajšanje posledic, ki jih prinaša hiter in stresen način življenja, torej kot popolnoma osvobojeno prvin versko – filozofskih elementov, ali so morda te prvine vseeno prisotne.

Prvi del naloge predstavlja korenine joge, hinduizem, njegov razvoj, značilnosti in način življenja, ki ga zapoveduje. Poleg tega opisuje tudi prehod joge v zahodni svet in njen prihod na področje Slovenije ter najpogostejše oblike joge v zahodnem svetu. Najbolj podrobno je

opisan sistem joga v vsakdanjem življenju, kjer izvemo, kako poteka vadba omenjene joge, kakšne so njene prednosti ter duhovno ozadje in načela, po katerih bi moral človek živeti, in posledice neupoštevanja le-teh.

Drugi, empirični del, je sestavljen iz dveh intervjujev z inštruktorcema joge v vsakdanjem življenju, ki jogo po omenjenem sistemu vadita že zelo dolgo, ter rezultatov anketnega vprašalnika, na katerega so odgovarjali posamezniki, ki vadijo jogo po omenjenem sistemu. V intervjujih lahko vidimo dva različna pogleda na jogo z nekoliko bolj profesionalnega vidika, dva različna pogleda na življenje in mnenji o tem, kako jogo dojemajo drugi ljudje. Anketni vprašalnik zajema ljudi različnih starosti, spola, verske pripadnosti in kraja bivanja. V njem so zajeti tako tisti posamezniki, ki se z jogo ukvarjajo že dlje časa, kot tisti, ki so z vadbo šele dobro začeli. Tukaj zato izvemo, ali ljudje, ki vadijo jogo, zares vidijo vadbo joge zgolj kot obliko psihofizične vadbe, ali jim ta morda predstavlja način življenja ali pa v njej vidijo tudi nek duhovni napredek in ima joga za njih tudi versko-filozofske elemente.

2. HINDUIZEM

Joga izvira iz Indije. Tam je njen pomen precej globlji kot pri nas v zahodnem svetu. Pojavlja se v mnogih oblikah, najpomembnejše so štiri, ki hindujcem pomagajo priti do odrešenja. Če se sploh želimo lotiti obravnave joge, moramo poznati versko tradicijo, iz katere izvira – hinduizem. V ta namen v naslednjih poglavjih predstavljam razvoj hinduizma, njegova božanstva, ideale in obredje ter življenjske cikle, skozi katere potujejo hindujci.

2.1 Razvoj hinduizma

Hinduizem je najstarejša in po velikosti tretja največja »živa« verska tradicija. Navzoč je v skoraj sto državah sveta (Smrke 2000, 72). Na ravni celote nima enega ustanovitelja, nima ene same središčne svete knjige in nima niti povezujoče eklezijastične organizacije (Smrke 2000, 73). Nastajal je tisočletja, njegov razvoj pa običajno delimo na pet zgodovinskih obdobij: protozgodovinski hinduizem, vedizem, klasični hinduizem, srednjeveški hinduizem in moderni hinduizem (Smrke 2000, 74–78).

2.1.1 Protozgodovinski hinduizem

Pri protozgodovinskem hinduizmu gre za predvidevanja o začetkih hinduizma na podlagi izkopenin, ki bi jih lahko uvrstili v obdobje med 4000 in 2200 pr. n. št. Domneva se, da so bili verski obredi namenjeni nekemu moškemu božanstvu v jogijskem položaju, ki je v kasnejšem obdobju dobil ime Šiva. Med izkopeninami so bili tudi kipci domnevnih boginj ter moških s falusom v erekciji, kar bi lahko povezali z inkultom plodnosti (Smrke 2000, 74).

2.1.2 Vedizem

Obdobje od sredine 2. tisočletja do 500 pr. n. št. označujemo kot obdobje vedske civilizacije ali vedizma. V tem obdobju so polnomadska arijska plemena iz območja današnje Turkmenije prišla v severno Indijo in začela uveljavljati religijsko in kulturno nadvlado. V tem času naj bi tudi nastali hindujski sveti spisi Vede, ki so napisane v starem srednjeindijskem jeziku sanskrtu, obrednem jeziku hinduizma (Smrke 2000, 75). Vede v tehničnem pomenu besede predstavljajo najstarejšo »živo« religijsko literaturo na svetu in so razdeljene v štiri zbirke. Prva, Rigveda, je sestavljena iz 1028 hvalnic najpomembnejšim bogovom. Druga je Samaveda, sestavljena iz 1549 religijskih pesmi in služi predvsem ritualnim potrebam. Tretja

se imenuje Jažurveda in je napisana pretežno v prozi. Poleg hvalnic vsebuje še vrsto magičnih receptov in navodil za žrtvovanje. Najmlajša je četrta zbirka Atharvaveda, ki v dvajsetih poglavjih vsebuje 721 magičnih formul in zakletev proti urokom in bolezni ob ženitvi, smrti idr. Sicer so Vede še veliko več, saj vanje sodi še množica zapisov iz zelo različnih obdobij (Črnič 2005, 25–26). Poleg Ved sočasno nastanejo tudi prozni komentarji Bramane, v katerih je razpoznavno čaščenje neosebnega, brezspolnega, absolutnega bitja, imenovanega Brahma(n), ter mnogih drugih božanstev kot personifikacij naravnih sil. Brahma ima različne vidike, najbolj poudarjeni pa so vidiki Brahma kot stvarnik univerzuma, Višna kot ohranjevalec univerzuma in Šiva kot uničevalec in obnavljalec (Smrke 2000, 75).

Z vidika socialne dimenzije je v tem obdobju začel postopoma nastajati tudi kastni sistem, kar bi bila lahko posledica vdora arijcev, ki so bili svetlejše poti, v dolino Inda, kjer so bili staroselci temnejše poti. Najprej se je uveljavil družbeni sistem varn (barv), ki je družbo delil na belo varno brahmane ali bramane (duhovščina in učenjaki), rdečo varno kšatrije (vladarji, uradniki, vojaki), rdečo varno vajšije (kmetje in trgovci) in črno varno šudre (obrniki in služabniki). Postopoma so te kategorije postale vse bolj toge, iz kastnega sistema pa so bili popolnoma izključeni pančame, pariye ali nedotakljivi, ki jim je bilo namenjeno opravljanje družbeno najmanj zelenih del (Smrke 2000, 77). Osnova za kastni sistem je predstavljena tudi v Rigvedi, in sicer ga le-ta pojasnjuje z žrtvovanjem kozmičnega bitja človeške oblike, ki se je izleglo iz zlatega jajca. Brahmane naj bi nastale iz njegove glave ali ust, kšartije iz rok, vajšije iz bokov in šudre iz stopal. Njegovi prvi glasni dihi naj bi bili temeljni za nastanek neba in zemlje, naslednji pa za nastanek raznih božanstev (Črnič 2005, 34). V družbah, kjer prevladuje hinduizem, imajo še danes kastni sistem, ki je razdeljen na štiri klasične kaste, znotraj njih pa je še na tisoče podkast ali džatijev. Poleg kast imajo še vedno pančame, pariye ali nedotakljive, ki so zunaj kastnega sistema in so v najslabšem družbenem položaju. Pravila, ki so skupna vsem kastam, so pravilo čistosti oz. nečistosti, pravilo endogamije in pravilo težke prehodnosti ali neprehodnosti (Smrke 2000, 82–83). Kastne zapovedi so tabu, zato se kršitev katere od njih strogo kaznuje (Črnič 2005, 35).

Zadnjo stopnjo vedskega razvoja so zaznamovale Upanišade, v katerih je izražena težnja, da človekova duša vzpostavi stik z Brahmo in se z njim zlije (Smrke 2000, 77). Nastajale so nekje od leta 900 pred našim štetjem pa vse do začetka prvega tisočletja. Vsebujejo tudi nauke, ki so v veliki meri vplivali na spremembe v zgodovini indijske religioznosti (Škof 2005, 16). V njih se pojavi doktrina o samsari, ki predstavlja neskončen krog rojstva, smrti in ponovnega rojstva z reinkarnacijami (Smrke 2000, 77).

2.1.3 Klasični hinduizem

Obdobje klasičnega hinduizma že sega v čas našega štetja, in sicer nekje do leta 500 ali celo 1000. Na začetku tega obdobja sta se pojavili dve verski alternativni, ki se ločita od matične religije – budizem in džainizem – in se postavita nasproti hinduizmu. Sicer pa sta v klasičnem hinduizmu Šiva in Višnu še bolj v ospredju čaščenja. Nastaneta velika epa Ramajana in Mahabharata ter nekateri pomembni etični kodeksi, med katerimi je pomemben predvsem Manujev zakonik, ki v varnašramadharna določa kastne dolžnosti in pravice (vloga žensk v družbi, dietetični predpisi idr.) (Smrke 2000, 78).

2.1.4 Srednjeveški hinduizem

Srednjeveški hinduizem se je začel nekje med letoma 1000 in 1500, trajal pa je do obdobja med 1750 in 19. stoletjem. Tukaj so se razvili džatiji, ki so predstavljali nepregledno število podkast. Razvila se je vrsta vajšnavizmov in šaivinizmov. Islamska nadvlada in prva srečanja s krščanstvom so prinesla velike verske spremembe. V Pandžabu nastane sikhizem, hindujsko-islamski sinkretizem, budizem pa na indijski podcelini medtem zamre (Smrke 2000, 78).

2.1.5 Moderni hinduizem

Britanska kolonizacija, indijska osamosvojitve, reformna hinduistična gibanja, hindujski nacionalizem, krščansko misionarjenje, verski konflikti in vrnitev budizma so zaznamovali obdobje, ki ga imenujemo moderni hinduizem (Smrke 2000, 78). Pojavljajo se dileme, ali je hinduizem monoteistična ali politeistična religija. Kot argument, da je monoteistična religija z množtvom bogov, nekateri hindujci navajajo dejstvo, da se časti le en bog, a v različnih oblikah (Smrke 2000, 79–80).

Pomemben element v modernem hinduizmu je tudi ahimsa, kar pomeni, da se izogibamo fizičnemu, duhovnemu, čustvenemu ali moralnemu škodovanju živim bitjem. Toda v praksi ni popolnoma tako. Nasilje se pojavlja pri vojskovanju, žrtvovanju živali, v kastnem sistemu idr., bolj se ahimsi približajo budisti in džaniji, ki ob nastanku zavrnejo hindujske žrtvene obrede (Smrke 2000, 82).

Hinduizem je torej splet religij, ki ima skupen nastanek, božanstva, svete spise, znotraj njega pa obstajajo religije, ki se med seboj na določenih točkah razlikujejo. Rečemo lahko, da je razvoj hinduizma najbolj zaznamovalo obdobje vedizma, ko so nastali sveti spisi Vede ter ostali, za hinduizem pomembni zapisi. Le-ti usmerjajo življenje vsakega hindujca in med drugim določajo tudi družbeno ureditev in norme.

2.2 Božanstva, ideali in obredje v hinduizmu

Hinduizem ima poleg že omenjenih skupnih svetih spisov Ved tudi skupna božanstva, ideale in obredje.

Hindujski panteon danes sestavlja veliko število bogov in božanstev, vendar pa mnogi trdijo, da je vrhovni bog le eden, ta pa se pojavlja v različnih oblikah in manifestacijah. Glede tega obstajata znotraj hinduizma dve glavni filozofski smeri: impersonalisti in personalisti. Impersonalisti trdijo, da je končni vidik boga brezoseben, vseprežemajoč duh, ki ga predstavljajo različna božanstva, personalisti pa, da je bog oseba, ki prebiva v svojem kraljestvu in je znan pod različnimi imeni (Črnič 2005, 29).

Danes imajo med hindujskimi bogovi najpomembnejše mesto Brahma, ki je stvarnik in kreator, Šiva, ki predstavlja destruktivnega boga smrti in sprememb, a je hkrati tudi stvarnik in simbolizira življenjsko moč in moški princip, ter Višnu, ki ima zaščitniško funkcijo in je v celoti dobrotljiv (Črnič 2005, 29–30).

Ideale v hinduizmu predstavljajo predvsem čistost, ki se nanaša tako na telesen kot na moralen vidik, samonadzor, s katerim je treba kontrolirati telo in um, nevezanost, ki predstavlja višjo stopnjo samonadzora, in nenasilje, ki je neločljivo povezano z nevezanostjo (Črnič 2005, 31).

Hindujci imajo dnevne obrede, ki običajno potekajo v hišnem templju, obrede ob letnih praznikih, vaške obrede, romanja ter rituale življenjskih krogov ali samskare (Smrke 2000, 87). Dnevno čaščenje ima več oblik. Pudža je čaščenje božanstev, katera častilec umiva, oblači, jim daruje cvetje, hrano idr. in navadno poteka vsak dan. Druga pogosta oblika vsakodnevnega čaščenja je arati, ki mnogokrat poteka ob spremljavi zvonov ali gongov, lahko pa jih spremljajo tudi bhadžani (hvalnice ob spremljavi glasbil) ali kirtani (skupinsko petje molitev ob spremljavi glasbil in plesu), ob tem pa častilec božanstvu daruje razne predmete. Bhadžani in kirtani lahko potekajo tudi samostojno. Žrtveni ogenj ali havan-jagja častilci prižgejo ob posebnih svečanih priložnostih. Zraven pojejo molitve in v ogenj darujejo žito in

očiščeno maslo. Obliki čaščenja sta tudi pravčama (pripoved, ki temelji na svetih spisih, izgovarja pa jo duhovnik ali guru, ki lahko sedi na vzvišenem sedišču) in džapa (polglasna ali tiha molitev z izgovarjanjem mantr). Spoštljivo, zamaknjeno gledanje svete podobe, osebe ali kraja hindujci imenujejo daršava. Vsakodnevno obredje predstavlja tudi kroženje okoli svetišč in svetih mest v smeri urinega kazalca z molitvijo ali petjem (Črnič 2005, 37–38).

Letni prazniki, ki jih častijo hindujci, so Šiva-ratri (praznovanje pojavitve gospoda Šive), Holi (praznovanje konca zime), Gaura-purnima (rojstni dan srednjeveškega verskega reformatorja Čajtanje), Rama-navami (rojstni dan junaka epa Ramajane), Narasimba-čaturdaši (proslavitev pojavitve ene od desetih Višnujevih inkarnacij), Ratha-jatra (vožnja gospodarja univerzuma), Džanmaštami (rojstni dan gospoda Krišne), Navaratri (praznik, posvečen Šivovi spremljevalki), Divali (praznik luči) in Anakuta (praznik, povezan z legendo o tem, kako je Krišna dvignil hrib, da bi prebivalce obvaroval pred nalivom). Za vse te praznike veljajo posebni obredi, ki se od praznika do praznika razlikujejo. Pogosto ti zahtevajo tudi post, ki je na koncu nagrajen z obilno vegetarijansko pojedino (Črnič 2005, 39–41).

Tudi v hinduizmu poznajo romanja k svetim rekam in mestom. Najbolj množično je romanje kumbha mela, ki poteka vsaka tri leta, in sicer izmenično v štiri mesta. Tam se hindujci obredno okopajo v svetih rekah Ganges in Jamuna (Črnič 2005, 39).

Obredi, ki imajo za hindujce izjemen pomen, so samskare (obredi življenjskih krogov). Teh je šestnajst. Gre za obrede od časa pred spočetjem pa do obredov v posmrtnem obdobju. Hindujcem zagotavljajo duhovno čistost in jih pripravljajo za dosego končnega cilja, združitve utelešene individualne duše z Absolutom. Večina samskar velja le za pripadnike treh najvišjih kast (Črnič 2005, 38–39).

2.3 Življenjska obdobja v hinduizmu

Življenje pripadnikov kast je razdeljeno na štiri stopnje, ašrame, v katerih ženske niso enakovredno in enakopravno vključene:

1. stopnja učenja – brahmačari
2. stopnja gospodarjenja – grihasta
3. stopnja pokoja – vanaprasta
4. stopnja meniha odpovednika – sanjasi (Smrke 2000, 83; Črnič 2005, 33–34).

Otrok postane pripadnik kaste šele po obredu iniciacije, ki se odvisno od kaste zgodi pri 8, 11 ali 14 letih. Takrat dobi učitelja, guruja, in vstopi v prvo stopnjo, ki traja do poroke (Smrke

2000, 83). Na tej stopnji učenec živi na domu svojega učitelja in v zameno za poučevanje opravlja hišna opravila. Njegova edina obveznost je, da si kar se da hitro nakopiči znanje, ki ga bo potreboval. Pomembno je, da osvoji navade in si tako zgradi primeren značaj (Smith 1996, 39). S poroko pripadnik kaste preide v stopnjo gospodarjenja, ki je po Manujevem zakoniku najpomembnejša (Smrke 2000, 83). V tej fazi se posameznik izkaže v družini, poklicu in skupnosti, kateri pripada, tako da vsem posveča enako pozornost (Smith 1996, 39). Ašram pokoja pride pri različnih pripadnikih ob različnih dogodkih. Lahko gre za osivitev, osamosvojitvev otrok, rojstvo prvega vnuka ipd. (Smrke 2000, 83). Ta ne uspe vsakemu, vendar pa pogled na ljudi, ki jim ne uspe, ni prijeten, saj prizadevanj, ki so bila nekoč primerna, sčasoma niso več. Tisti, ki to stopnjo dosežejo, se tu začnejo umikati iz družbenih obveznosti (Smith 1996, 40). Četrta stopnja je izbirna. Človek se lahko odloči, da bo vse opustil in zato zavestno opušča stike s svetom in preteklostjo (Smrke 2000, 83). Nima več stalnega doma, nobenih obveznosti, ciljev, lastnine, telesne zahteve mu nič ne pomenijo in družbene ambicije nimajo nobene podlage (Smith 1996, 41). V tej fazi naj bi se atman združil z brahmanom (Smrke 2000, 83).

2.4 Reinkarnacija in transmigracija

Hindujci verjamejo v reinkarnacijo (utelešenje telesa po smrti v drugo telo iste vrste) in trdijo, da je atman neumrljiv, saj se seli iz telesa v telo. Človeka zato ni mogoče ubiti, ubijemo lahko le njegovo telo. Poleg reinkarnacije je možna tudi transmigracija, kar pomeni, da se telo človeka po smrti utelesi v telo druge vrste. Kako bo reinkarnacija potekala, je odvisno od karne (dejanja, etična bilanca), ki si jo človek pridobi skozi življenje. Če je ta karma dobra, se človek utelesi v višji obliki, sicer pa nazaduje, torej dobi ravno tisto, kar si zasluži (Smrke 2000, 79–80). Samsara, to je veriga reinkarnacij, med hindujci ni nekaj zelenega, saj pomeni blodenje v krogu življenja in smrti. Atman zato lahko doseže stopnjo mokša, v kateri se osvobodi v smislu, da se približa brahmanu in se z njim zlije (Smrke 2000, 81). Mokša je zato osvoboditev od smrti in zemeljskega življenja in predstavlja nekakšno bistvo hinduizma (Štante 1980, 131). Do tega lahko pride po eni od štirih poti spreminjanja zavesti:

1. pot znanja (džnana joga): poglobljen študij Ved pod vodstvom guruja, ki privede do osvobajanja od materialnega sveta (Smrke 2000, 81);
2. pot predanosti (bhakti joga): čaščenje ene od podob boga za opravljanje obredov (Smrke 2000, 81);

3. pot karme (karma joga): opravljanje verske tradicije v smislu varnašramadharme in družinske tradicije (Smrke 2000, 81);
4. pot kraljevske joge (radža joga): disciplina delovanja, meditacija, fizične vaje, ki privedejo do nadzora telesa (Smrke 2000, 81).

Vse štiri poti so podrobneje opisane v nadaljevanju.

3. JOGA

Preden se bom lotila opisa različnih vrst jog in njihovega pomena za človeka, je dobro, da spoznamo kaj beseda joga sploh pomeni. V sanskrtskem jeziku pomeni združitev ali združenost in kaže na to, da je joga stanje združenosti oziroma povezanosti z nečim. Pomen besede joga pa je še širši. Ne pomeni samo stanja združenosti, pač pa tudi vrsto poti in metod, ki vodijo k temu cilju (Svetina 1996, 9–10).

Asociacije, ki se ljudem v moji okolici porajajo ob besedi joga, so navadno usmerjene v telesno vadbo, dihanje, gibljivost telesa, sproščanje, znani so predvsem terapevtski učinki joge. V slovenskem društvu Moja joga, ki v Sloveniji ponuja vadbo joge, jogo sicer definirajo kot *»znanost, staro več kot 5 tisoč let, ki je prav tako uporabna za današnjega sodobnega človeka z vsemi problemi in težavami, ki jih današnji čas prinaša«* (Društvo Moja joga), vendar pa moramo vedeti, da je joga v svoji osnovi precej več. Njen namen je doseganje nekega višjega stanja, pomemben je predvsem duh. V naslednjih poglavjih bom zato predstavila, kakšne oblike joge poznajo v hinduizmu in čemu služijo, njen prehod v zahodni svet, oblike joge, ki se v zahodnem svetu pojavljajo, ter bolj podrobno sistem, ki je predmet raziskovanja v tej nalogi, sistem joga v vsakdanjem življenju.

3.1 Oblike joge kot poti do odrešitve v hinduizmu

Kot sem že omenila, obstajajo štiri glavne (specialne) joge – štiri poti spreminjanja zavesti. Katero pot bo kdo izbral, je odvisno od tega, kakšna oseba je (refleksivna, čustvena, dejavna). Vsem štirim jogam je skupna točka začetek, ki zahteva moralne priprave v smislu gojenja navad, posameznik ne sme delati krivice, ne krade, skrbi za resnicoljubnost, samonadzor, zadovoljstvo idr., poleg tega pa mora imeti vsak posameznik tudi nepremagljivo željo doseči cilj (Smith 1996, 25).

3.1.2 Džnana joga

Džnana joga predstavlja pot do boga z znanjem oziroma spoznanjem. Namenjena je tistim, ki imajo močno refleksivno nagnjenje (Smith 1996, 24). Na tej poti človek išče najvišjo bit posameznika z razlikovanjem med lažnimi videzi in resničnostjo, zato se mora asketsko odrehati vsem zunanjim stvarim, poleg tega pa prepoznava in zavrača lažne videze (Črnič 2005, 43). Na tej poti spoznanje pomeni intuitivno bistrost in ne znanje v enciklopedičnem

smislu. V prvi fazi mora človek razlikovati med jazom, ki je površinski, in širšim nevidnim jazom, šele nato pa na vrsto pride mišljenje. Postaviti je treba hipotezo o življenju, bog notranjosti atman se mora iz pojma spremeniti v realnost. Posameznik, ki se loti te poti, mora proučevati stvari, kot so vsakdanji jezik, in preiščevati o njih, dokler ne pride do živega občutka neskončnega jaza, ki je pod minljivim jazom. Tretjo fazo predstavlja premik od samoistovetenja spoznanja k trajnemu delu. Ta faza je najtežja, saj je treba misliti nase kot na duha in to ne le med meditacijo pač pa tudi med vsakdanjimi opravili (Smith 1996, 24–25). Pot (spo)znanja je najhitrejša pot do odrešitve, a je tudi najtežja, saj poleg kognitivnega znanja zahteva tudi intuitivno modrost, do katere lahko pridemo z discipliniranim študijem Ved (Črnič 2005, 43).

3.1.3 Bhakti joga

Bhakti joga vodi po poti predanosti oziroma ljubezni. Je najbolj priljubljena med vsemi štirimi potmi in ima zato številne privrženca (Smith 1996, 27–32). To pot naj bi izbrali ljudje, ki imajo močno razvito čustveno plat in so zmožni nesebične ljubezni (Črnič 2005, 43). Temeljna načela bhakti joge v obilni meri ponazarjajo krščanstvo. Jogi, ki se poslužuje te poti, zavrača domneve, da je bog, ki ga nekdo ljubi, on sam in zato vztraja na drugačnosti boga. Ne prizadeva si za istovetenje z bogom, pač pa ga le občuduje z vsakim delcem svoje biti. Bhakti joga torej predpostavlja močno ljubezen do boga in ljubezen do vseh drugih stvari skozi njega (Smith 1996, 25–26). Bhakti jogo lahko jogiji osvojijo skozi ponavljanje božjega imena (džapam), nenehno iskanje priložnosti za ljubezen, ki se pojavlja v različnih niansah, in skozi čaščenje boga, ki si ga hindujci predstavljajo v nešteti oblikah v obliki izbranega ideala (Smith 1996, 27–32).

3.1.4 Karma joga

Karma joga predstavlja pot karme ali pot do boga z delom. Delo ne predstavlja le sredstva za preživetje, pač pa tudi zadovoljitev psiholoških potreb. Večina ljudi je razdražljivih, če so prisiljeni k brezdelju. Karma jogo je mogoče vaditi kot džana jogo, torej tako, da jogi končni jaz preseže na način, da se poistoveti z nadosebnim absolutnim, ki počiva v jedru posameznikove biti, ali pa kot bhakti jogo, torej tako, da premakne osebni interes in čustva k osebnemu bogu. Pri obeh pristopih je delo lahko posrednik samotranscendiranja, saj v skladu

s hindujskim naukom vsako dejanje v zunanjem svetu vzvratno deluje na svojega izvrševalca. Posameznik, ki se loti te poti, torej ne dela zaradi osebnega plačila, ampak zaradi posvetitve. Njegova dela navdihuje božja volja. Vsako stvar, ki mu pride na pot, postori osredotočeno, strpno in umirjeno, kot da je to edina stvar, ki ji jo je treba storiti. Neuspeh, bolečino in sramoto sprejema ravnodušno, saj se zaveda, da so tudi to njegovi učitelji (Smith 1996, 32–34). Delovanje na poti dela pa ne more biti popolnoma nesebično, zato karma joga ni primerna za posameznike, ki se želijo odrešiti navezanosti na zunanji svet (Črnič 2005, 44).

3.1.5 Radža joga

Radža joga ali kraljevska joga je namenjena posameznikom z znanstvenimi nagnjenji, ki do boga poskušajo priti s psihofizičnimi vajami (Smith 1996, 35). Zahteva popolno samoobvladovanje in strog dnevni red (Črnič 2005, 44). Gre pravzaprav za laboratorijski poskus na jazu, skozi katerega pridemo do boga. Izvajamo ga po določenih stopnjah in če pridemo do pričakovanih rezultatov, je hipoteza dokazana. Jogi tukaj eksperimentira s svojim duhom, pri čimer je polno vključeno tudi telo. Hipoteza, ki se jo preverja z radža joga, je hindujski nauk o človeškem jazu. Človeški jaz je namreč po hindujski teoriji sestavljen iz več plasti, ki jih lahko skrčimo v glavne štiri. Prva plast je telo, sledi mu zavestna plast naših misli in nato področje individualnega nezavednega, kjer se nahajajo naše pretekle izkušnje. Te tri plasti človeka Zahod povsem priznava. Kot četrto plast hinduizem navaja neskončno, brezmejno in večno bit, ki jo zavestni duh zaznava manj kot svoje zasebno nezavedno (Smith 1996, 35). Radža joga vodi k temu, da pokažemo veljavnost teh štirih plasti človeškega jaza skozi osem stopenj psihofizičnih vaj. Prva stopnja uči vzdržnosti od žaljenja, laganja, kraje, pohote in pohlepa, druga pa uči čistosti, zadovoljstva, samonadzora, marljivosti in premišljevanja o božanskem. Na tretji stopnji radža joga učinkuje na telo celo, kadar se jogi povsem ukvarja z duhom. Prinaša splošno zdravje in telo odvrča od motenj med duhovnim koncentriranjem. Do tega pripeljejo asane, položaji, pri katerih sta pomembna ravnotežje in notranji mir. Najpomembnejša asana je lotosov položaj, pri katerem jogi sedi s prekrižanimi nogami tako, da ima vsako stopalo na nasprotnem stegnu. Hrbtenica je pokončna (naravno ukrivljena), roki sta v naročju ena na drugi, pri čemer se palca rahlo dotikata. Oči so v tem položaju zaprte ali pa nezbrano usmerjene v tla. Ko osvojimo to asano, je to najbolj ugoden položaj, v katerem lahko najdlje časa ostanemo umirjeni in budni (Smith 1996, 36). Četrta stopnja radža joga vsebuje položaje, ki varujejo tistega, ki meditira, pred telesnimi motnjami, a še naprej ohranjajo telesne dejavnosti. Tukaj je zelo pomembno dihanje, ki mora biti strogo

nadzorovano in umirjeno, tega pa se jogi nauči s posebnimi vajami (Smith 1996, 36–37). V peti stopnji pride do obrata iz zunanjega v notranji svet, pri čemer je jogi lahko tako zelo skoncentriran na svojo notranjost, da popolnoma izključi zunanje motnje in tako pride do šeste stopnje, kjer je jogi popolnoma sam s svojim duhom. Toda ni še vsega konec. Boj se šele začinja, saj je najhujši sovražnik duha duh sam, ki ne miruje. Na tej stopnji je zato glavni cilj koncentracije ta, da jogi prepriča duha, da se za dalj časa skoncentrira na določen predmet in izmeri njegovo globino, vendar pa še vedno ostane zavest o samemu sebi kot o nečem, kar se razlikuje od predmeta, na katerega se osredotoči (Smith 1996, 37–38). Do prekinitve te ločnice pride v sedmi stopnji, kjer se objekt in subjekt popolnoma združita, tako da samozavedanje posameznega subjekta izgine. Zadnja, osma stopnja, pripelje do vrhunškega stanja, ki je v Vedah imenovan samadhi (Smith 1996, 38) (postati eno z vsem) (Črnič 2005, 44). To je stanje, v katerem je človeški duh popolnoma zamaknjen v boga, vse predmetne oblike izginejo (Smith 1996, 38).

Poleg zgoraj opisanih jog, ki predstavljajo glavne poti do odrešitve, obstaja še vrsta drugih, predvsem sintetičnih jog. Najbolj znana med njimi je najverjetneje pot Bhagavadgite, ki združuje tri glavne pristope: um, srce ter dejavne energije in voljo v človeku. Druga znana sintetična joga je tantra, ki pa se jo na zahodu največkrat interpretira popolnoma zgrešeno. Gre za tisto pot, ki išče najglobljo resnico in za doseg le-te uporablja vrsto različnih sil v človeku, predvsem so to spolne sile. Tretja znana oblika sintetične joge je integralna joga, ki jo je oblikoval Šri Ramakrišna. Trdi, da je za kompleksnejše doživetje višje resnice treba uporabiti več plati v človeku, integracijo različnih poti odrešenja (Svetina 1996, 12–14).

Za mojo nalogo je pomembna še hatha joga, ki temelji predvsem na uporabi telesa in vključuje asane, pranajame ter tehnike očiščevanja telesa, dihalnih organov, prebavil idr. Vaje pri hatha jogi pripeljejo do postopne harmonizacije telesa in življenjskih sil in tako tudi do večje zbranosti in umirjenosti. Hatha joga je tako dobra priprava na eno od poti do odrešitve (Črnič 2005, 44). Paramhans Swami Maheshvarananda v svoji knjigi trdi, da je hatha joga ob štirih tradicionalnih poteh do odrešitve pot vaje in čiščenja, in hkrati opozarja, da zahodni svet napačno uvršča v hatha jogo tudi asane in pranajame, saj le-te po njegovem spadajo v radža jogo. Hatha joga naj bi tako po njegovem vsebovala le šest očiščevalnih tehnik (šat karm krij ali šat karm), ki jih bom podrobneje opisala v poglavju o sistemu joga v vsakdanjem življenju (Maheshwarananda 2000, 352).

3.2 Prehod joge v zahodni svet

3.2.1 Pojav azijskih versko-filozofskih idej v Ameriki in Evropi

Širjenje hinduizma, ki pravzaprav predstavlja temelj joge, se je iz Indije začelo že v prvem tisočletju pred našim štetjem, ko je Indija vzpostavila močne trgovske vezi z Javo, Sumatro, Kambodžo, Burmo, Tajsko in ostalimi državami iz te regije (Sen 1961, 86). Toda stiki zahodnega sveta z azijskimi religijami so se dogajali že pred našim štetjem, ko je med Grki in Indijci zahvaljujoč velikim filozofom potekala bogata kulturna izmenjava, vendar pa so šele v 13. stoletju našega štetja informacije o azijskih religijah prišle tudi v Evropo, in sicer po zaslugi Marka Pola. Ko govorimo o pravem zanimanju za azijske religije na evropskem prostoru, pa moramo pogledati v konec 18. in v 19. stoletje, saj takrat pride do prvih prevodov azijskih religioznih vsebin. V tem času se začnejo tudi prva raziskovanja azijskih religij v evropskem prostoru, razvije pa se tudi prva budistična skupnost. Vzhodne kulture so zares preplavile svet šele v drugi polovici 60. let prejšnjega stoletja, ko je prišlo do množičnih migracij azijscev na zahod, predvsem v ZDA. Med priseljenci je bilo namreč tudi veliko duhovnih učiteljev. Religijske ideje, ki so prišle z njimi, so zelo dobro sprejeli pripadniki gibanja new age in hipiji in tako so se začele širiti tudi v druge predele zahodnega sveta (Črnič 2001, 141–144). Če natančneje pogledamo pojem, ki se je pojavil v tistem času – nova doba oz. new age –, ugotovimo, da gre za zelo širok krog interesov in dejavnosti, ki pa so povezana z nekimi skupnimi načeli. Prizadevajo si doseči celostno zdravje in harmonijo in pri tem v enaki meri poudarjajo pomen uma, telesa in duha. V ta namen izvajajo različne terapije, tehnike za samopomoč, v vsakdanjem življenju upoštevajo izročila in poudarjajo duhovno zavedanje. Skrbi jih, kaj bo s prihodnjimi rodovi in s planetom, zato varujejo okolje (Thompson 2003, 7). Čeprav gre za različne oblike, imajo ljudje, ki sledijo omenjenim idejam (novodobniki), v osnovi enak pogled na človeško naravo: verjamejo, da je človek po naravi dober, srečen, radosten, igriv, kreativen, spontan, samozavesten, asertiven, pogumen, neodvisen, optimističen in nasploh pozitiven. Verjamejo, da človek premore neomejene moči in sposobnosti in je sposoben z mislimi oblikovati realnost in je na ta način povezan z drugimi, z naravo in sam s sabo (Potrata 2001, 165).

Čeprav je od časov hipijevstva minilo že veliko let, so azijske religije na evropskih in ameriških tleh še vedno zelo privlačne. Še več. Nastajajo nove hindujske religijske skupnosti, ki v se v okviru svojega delovanja ukvarjajo tudi z meditacijo in jogo. Priljubljenost raznih azijskih religij in jogijskih tehnik je še toliko večja zaradi vpletanja znanih zvezdnikov in

nenazadnje tudi zaradi filmov, ki nastajajo v holivudski produkciji (npr. Sedem let v Tibetu). Tako smo danes lahko priča razbijanju religijskih monolitov, presajanju in reinterpretaciji posameznih idej, ki potekajo v zelo velikem obsegu (Črnič 2001, 141–144). Med azijskimi religijami na Zahodu danes prevladuje budizem. Poleg tega je k širjenju azijskih religij in duhovnih praks ogromno pripomogel tudi Maharashi Mahesh Jogi, ki je Evropi predstavil tako imenovano transcendentalno meditacijo. Gre za tehniko, ki ne zahteva navezave na noben širši ideološki kontekst ali verovanje, a kljub temu ponuja rezultate vsakemu, ki si to želi. Ker je izvedba le-te enostavna in primerna za vsakega in ker je še posebej primerna za potrošniško naravnane zahodnjake, ki želijo takojšnjo zadovoljitev svojih potreb, se je že leta 1975 njegovih tečajev udeležilo pol milijona ljudi. Zanimanje znanih osebnosti za transcendentalno meditacijo je priljubljenost le-te še povečalo. Danes se z njo ukvarja približno dva milijona ljudi, med njimi tudi Slovenci, ki imajo tukaj svoje društvo s središčem v Švici (Črnič 2001, 141–144).

Načina, na katera so se azijski versko-filozofski koncepti prenesli v zahodni svet, sta dva. Prvi je prenos azijskih konceptov, kjer gre za enako ali pa zelo podobno uveljavljanje religijske prakse na Zahodu kot na Vzhodu. Religiozne ideje v tem primeru večinoma ostanejo nespremenjene, do manjših sprememb lahko pride le v smislu socialne organizacije. Najizrazitejši primer tovrstnega prenosa versko-filozofskih konceptov je Mednarodna skupnost za zavest Krišne, ki temelji na Vedah, vendar pa ne priznava enačenja s hinduizmom. Drugi način prenosa je kulturna interpretacija, kjer gre za prilagajanje kulturi na Zahodu. Drugi način je za nas bolj zanimiv, saj velja tudi za prenos jogijskih praks. Ideje in koncepti joge, ki veljajo za Indijo, so na Zahodu namreč osvobojeni vezanosti na versko-kulturno tradicijo in se samostojno vključujejo v raznobaren mozaik sodobne zahodne kulture. V tem primeru se torej določeno religijsko prakso iztrga iz njenega prvotnega okolja in jo uveljavi v zahodni kulturi, pri čemer pa se ta močno oddalji od svojega izvirnega konteksta. Poleg joge tak način prenosa predstavlja še reinkarnacija, ki na Zahodu, v nasprotju z Vzhodom, predstavlja nekaj izjemno pozitivnega, možnosti za nove začetke (Črnič 2001, 146–148).

Joga, ki je v drugi polovici 20. stoletja preplavila zahodni svet, predstavlja izkrivljene oblike tiste prave joge, ki se pojavlja v Indiji. Gre za posamezne segmente joge, ki jo prakticirajo na Vzhodu, iztrgane iz širšega konteksta in prirejene dobi potrošništva. Najbolj razširjena je hatha joga, ki jo ljudje v zahodnem svetu prakticirajo predvsem zaradi lajšanja negativnih posledic sodobnega načina življenja, povečevanja gibljivosti telesa, izboljševanja in

vzdrževanja zdravja idr. Gre torej bolj za neko vrsto telovadbe kot pa za samo doseganje duhovnih ciljev, ki so največkrat potisnjeni v ozadje ali pa jih sploh ni. Pojavljajo se tudi napačne interpretacije indijske joge v zahodnem svetu, zaradi česar prihaja tudi zaradi zlorab. Lep primer tega je tantra joga, ki v svojem izvoru predstavlja pot k duhovni odrešitvi s pomočjo spolnih energij (zmaga nad spolnostjo) v človeku in celo obredno uživanje mesa (kar je sicer v naprotju z jogijskimi načeli). V Evropi so to poenostavili do te mere, da tantra jogo pogosto prakticirajo skozi obrede z mesom, vinom in spolnimi užitki, s čimer pod krinko duhovnosti zadovoljujejo svoje spolne nagone, kar pa je daleč od tistega, kar tantra joga v resnici predstavlja (Črnič 2001, 151–152). Zahodni kontekst joge večinoma zanemarja nadnaravne cilje joge in poudarja fizične prednosti asan, kot so izguba teže, gibljivost idp. (Smith 2007, 28).

3.2.2 Azijske versko-filozofske ideje v slovenskem prostoru

V slovenskem prostoru je do velikega zanimanja za azijske religije prišlo v 20., pojavilo pa se je že v 19. stoletju. Prvi je o tem spregovoril Ivan Tavčar, ki je v enem od svojih spisov (Narava in civilizacija) govoril o budizmu, vendar pa ni prikazal njegove prave podobe, saj je imel sam do njega zelo odklonilen odnos. Budizem je imel v Sloveniji tudi sicer zelo slab sprejem, saj ga je krščanska skupnost močno zavračala in ljudi opozarjala, da gre za protikrščansko svobodomiselno. Do bolj pozitivnega dojetja budizma v Sloveniji je prišlo po 1. svetovni vojni, k temu pa je pripomogel tudi Josip Suchy, ki je v svojih delih predstavil realnejšo podobo budizma, njegov izvor, nauke idr. Prelom na področju azijskih religij se je zgodil leta 1924, ko se je v slovenski knjižnici pojavilo delo Bog in človek, v katerem so se Slovenci lahko prvič seznanili z osnovami azijskih religij, čeprav so se morali za podrobnejše informacije še vedno zatekati k tuji literaturi. Zanimanje za azijske religije se je kazalo tudi v širjenju teozofije na slovenskem prostoru in posledično nastanku Teozofskega društva (Črnič 2001, 153–154).

Danes so azijske versko-filozofske ideje v slovenskem prostoru prisotne v precej večji meri. Na Uradu Vlade Republike Slovenije za verske skupnosti je prijavljenih 43 verskih skupnosti, med katerimi jih za 5 lahko rečemo, da imajo indijski izvor. To so Skupnost za zavest Krišne (ISKCON), ki ima okoli 150 aktivnih pripadnikov in približno 300 takih, ki jim sledijo, Skupnost za zavest Sri Radhakunde, ki ima zelo malo članov (manj kot 10) in je v javnosti neopazna, Buddha Dharma (Zveza budistov Republike Slovenije), ki je praktično že izginila v Sloveniji, jo pa nadomešča Budistično združenje Dharmaling s približno 300 pripadniki. Za

nas je najbolj zanimiva peta registrirana verska skupnost. Hinduistična verska skupnost ima izvor v sistemu joga v vsakdanjem življenju in ima trenutno okoli 70 aktivnih članov in nekaj sto ljudi, ki ji sledi. Poleg omenjenih registriranih verskih skupnosti pa obstaja še nekaj manjših, ki niso registrirana na Uradu Vlade Republike Slovenije za verske skupnosti (Črnič 2008). Azijske religijske in filozofske ideje se danes širijo tudi skozi izobraževalne ustanove. V tej smeri delujejo kar trije vrtci (dva v Ljubljani in en v Mariboru) ter ena osnovna šola (waldorfska šola). Največ pa k temu pripomore Duhovna univerza, ki je bila ustanovljena leta 1989 in ponuja štiriletni študij, ki zajema osnove azijskih tradicij, osnove ezoterične prihologije, meditacije, astrologije in duhovnosti v obdobju new age. Sprva so nudili predavanja le v Ljubljani, danes pa so na voljo v več slovenskih mestih (Črnič 2001, 158). Kljub temu, da so se azijske versko-filozofske ideje v slovenskem prostoru že nekoliko bolj razširile, še vedno pogrešamo zadostno sociološko analizo le-teh, obstajajo predvsem ocene pripadnikov posameznih skupnosti. Sicer so se s tem ukvarjali pripadniki rimskokatoliške cerkve, ki so v knjigah New age in krščanstvo ter Verstva, sekte in novodobna gibanja poskušali odgovoriti na izzive, ki jih ponujajo nova religijska gibanja, vendar pa gre žal za subjektiven in pristranski pristop (Črnič 2001, 87–89). Z njihovega vidika new age predstavlja *»široko, težko pregledno mrežo posameznikov, skupin, gibanj, pobud z različnimi cilji, katere povezujeta ostro zavračanje »starega« in goreče navdušenje za »novo«* (Goljevšek 1992, 13–14).

Sicer se je v Sloveniji kot najbolj razširjena oblika indijske prakse pojavila joga. Po podatkih spletne strani, kjer so bila predstavljena registrirana društva in posamezniki, ki ponujajo vadbo joge, je teh kar 25, seveda pa moramo upoštevati, da obstajajo tudi ponudniki vadbe joge, ki te dejavnosti nimajo registrirane. Najbolj pestra ponudba joge je v Ljubljani in njeni okolici (Črnič 2008).

3.3 Najbolj znane oblike joge v zahodnem svetu

Danes je na voljo več različnih jogijskih sistemov, ki so prilagojeni ljudem v zahodnem svetu. Na kratko bom opisala temeljne značilnosti astanga joge, ki je med priljubljenejšimi in jo vadijo tudi znane osebe, ter večje oblike joge, ki so zastopane tudi v Sloveniji. Med njimi so najbolj znane satyananda joga, transcendentalna meditacija, bhakti joga ter sistem joga v vsakdanjem življenju. Ker me slednji najbolj zanima in je predmet moje raziskave, ga bom opisala podrobneje, in sicer v posebnem poglavju na koncu.

3.3.1 Astanga joga

Astanga joga je na zahodu vedno bolj priljubljena, vadijo jo tudi znane filmske in glasbene zvezde. S preučevanjem le-te se ukvarja tudi Benjamin Richard Smith, ki je naredil raziskavo s kvalitativno metodo opazovanja z udeležbo.

Astanga jogo je razvil Šri K. Pattabhi Jois, in sicer na Inštitutu za raziskave joge v Mysoru v Indiji (Smith 2007, 26). V Severni Ameriki, Evropi in Avstraliji je postala priljubljena v 70. letih 20. stoletja, v 90. pa so nastale tudi šole z astanga jogo (Smith 2007, 28). Omenjena joga je sestavljena iz različnih serij asan (položajev) in povezovalnih vaj. Vse to uravnava posebne tehnike dihanja, ki so obvezen del vadbe (Smith 2007, 27). Gre za fizično najzahtevnejšo vadbo joge, ki jo je treba začeti vaditi pod nadzorom inštruktorja joge, njeno bistvo pa je hitro menjavanje položajev. Osnovno astanga jogo sestavlja osem stopenj. Prva je yama, ki predstavlja moralne kode, druga niyama, pri kateri gre za samoočiščevanje in učenje, tretja asana, pri kateri je poudarek na položajih, četrta pranajama, s poudarki na dihanju, peta pratyahara, ki služi obvladovanju čustev, šesta dharana, ki vpliva na koncentracijo, sedma dhyana ali meditacija ter osma samadhi, ki pomeni opazovanje. Gre za postopno vadbo, kjer se z obvladovanjem nižje stopnje napreduje v višjo. Poudariti moramo, da obstaja več različnih oblik astanga joge, zato ni nujno, da so v vadbo vključene vse opisane stopnje. V Avstraliji se na primer v lokalnih skupinah astanga joge osredotočajo bolj na asane, etičnim kodam pa posvečajo le malo ali nič pozornosti. Za ljudi, ki velik del svojega življenja posvečajo astanga jogi, je vadba le-te vsakodnevna rutina (Smith 2004).

3.3.2 Satyananda joga

Satyananda joga je sistem, ki sta ga oblikovala Swami Sivananda Saraswati in Swami Satyananda Saraswati. Je trdno zasnovana na tradiciji in prilagojena potrebam sodobnega življenja. Vključuje več vrst joge, ki so združene v enoten paket in prilagojene tako, da jih je mogoče uporabiti v individualnem življenju. Ta oblika joge ne zahteva nobenega religioznega ali verskega prepričanja, saj vsem ljudem zagotavlja možnost za doseg miru, zdravja idr. Sestavljajo jo tri komponente: asane, pranajama in joga nidra. Asane predstavljajo položaje, pranajame pa tehnike dihanja. Oba pojma sta natančneje opisana v poglavju o sistemu joga v vsakdanjem življenju (center Tara joga). Tretja komponenta, joga nidra, pa izhaja iz tanter in uči zavestnega sproščanja na podlagi dinamičnega spanca. Je sistematična metoda sprožanja

popolne fizične, duševne in čustvene sprostitve. Med vadbo joga nidre izgleda, kot da človek spi, vendar zavest deluje na globlji ravni – gre za psihično spanje oziroma globoko sprostitvev z notranjim zavedanjem in tako za stik med podzavestnimi in zavestnimi razsežnostmi. Stanje sproščenosti se doseže z obračanjem navznoter, proč od zunanjih izkušenj (Saraswati 2003, 7–10). Omogoča lažje prilagajanje okolju, povečuje življenjsko moč, boljšo usklajenost z okoljem in večjo sposobnost ljubezni do bližnjega in celotne okolice (Mahne, 2). Satyananda jogo v Sloveniji prakticirajo v centru Tara joga, ki sta ga ustanovila Swami Omkarmurti Saraswati (Janez Hiti) in Indijka Swami Vishwashakti Saraswati. Oba sta učenca Swamija Satyanande Saraswatija in Swamija Niranjananande Saraswatija (center Tara joga). Poleg vadbe joge ta center organizira tudi specializirane delavnice, meditacijo mantra in individualne jogijske delavnice za lajšanje raznih zdravstvenih težav, torej bi lahko rekli, da se ukvarjajo tudi z neke vrste alternativno medicino (Shakti 1994, 137–138).

3.3.3 Transcendentalna meditacija

Transcendentalno meditacijo, ki temelji na načelih mantra joge (ponavljanju mantre), je Zahodu predstavil Maharashi Mahesh Jogi in gre za tipičen primer prirejanja hinduističnih duhovnih tehnik in metod Zahodu. Je nenaporna in primerna za vsakogar, še posebej za potrošniško družbo Zahoda in njene želje po čim hitrejši zadovoljitvi vsakršnih (tudi duhovnih) potreb, hkrati pa ponuja rezultate brez navezave na širši ideološki kontekst ali verovanje. Že leta 1975 se je tečajev transcendentalne meditacije udeležilo pol milijona ljudi, znane osebnosti, ki so se ukvarjale s to vrsto meditacije, pa so njeno priljubljenost še povečale. Danes ima sedež v Švici, tehnik transcendentalne meditacije pa naj bi se posluževalo okoli dva milijona ljudi po vsem svetu (Črnič 2005, 144).

3.4 Sistem joga v vsakdanjem življenju

V zahodnem svetu zelo priljubljen in močno zastopan tudi v Sloveniji je sistem joga v vsakdanjem življenju. Tudi celotna populacija, ki sem jo uporabila v tej raziskavi, sledi temu sistemu. Na podlagi dolgoletnega delovanja v Evropi, ZDA in Avstraliji ga je razvil Paramhans Swami Maheshvarananda. Prastari nauk je prilagodil potrebam sodobnega človeka, poleg tega pa je jogo oblikoval v sodelovanju z zdravniki in fizioterapevti, zato je

primerna za vsakogar, ne glede na starost in življenjsko področje. Danes je omenjeni sistem zastopan v 25 državah (Avstrija, Avstralija, Kanada, Hrvaška, Češka, Francija, Nemčija, Velika Britanija, Madžarska, Indija, Italija, Makedonija, Nova Zelandija, Poljska, Slovaška, Slovenija, Španija, Švica, ZDA, Jugoslavija, Bosna in Hercegovina, Ukrajina, Nizozemska, Južnoafriška republika, Mehika) s sedežem na Dunaju (Združenje Yoga in daily life). V sistemu so navedena navodila za telesno vadbo in dihanje, koncentracijo, sproščanje in meditacijo, ki mnogim ljudem pomagajo do zdravja. Poleg telesne pa joga v vsakdanjem življenju zaobjema tudi duševno in duhovno raven. Trdi, da pozitivno mišljenje, vzdržljivost, samoobvladovanje, usmerjenost k najvišjemu, molitev, dobrota in razumevanje vodijo do samospoznanja in razsvetljenja. Do vseh opisanih ciljev joga v vsakdanjem življenju pripelje predvsem skozi asane (telesne položaje) in pranajame (tehnike dihanja), poleg tega pa sistem vključuje tudi posebne očiščevalne tehnike hatha joga krije (Maheshwarananda 2000, 10–11). Znotraj sistema se je Paramhans Swami Maheshwarananda še posebej posvetil vajam za hrbtenico, saj meni, da težave, ki jih ima dandanes veliko ljudi v zahodnem svetu (povečan psihični pritisk, pomanjkanje gibanja, napačna telesna drža in slabe dihalne navade) povzročajo pogoste težave s hrbtenico in da joga, ki se ukvarja s človekom kot celoto, z vsemi njegovimi notranjimi in zunanjimi vidiki, daje možnost preventivnega in terapevtskega delovanja proti tem težavam (Maheshwarananda 1995, 3).

3.4.1 Duhovni temelji joga v vsakdanjem življenju, pomen prane, mantr in čakr ter vegetarijanska prehrana

3.4.1.1 Prana

Prana predstavlja življenjsko energijo, ki napolnjuje vesolje in je temelj vsega živega. Če je dobra, je človek zdrav, energičen, v nasprotnem primeru pa zboli. Teče skozi 72.000 pranskih kanalov (nadijev), med katerimi so najbolj pomembni **ida** (lunin kanal), **pingala** (sončev kanal) in **šušuma** (osrednji kanal) (Maheshwarananda 2000, 391–393). Sama prana pa ne vpliva neposredno na fizično telo, ampak deluje preko praničnega telesa, ki predstavlja nesnovno telo, ki se popolnoma zliva s fizičnim telesom in tako tudi s celotnim življenjem. Če je pranično telo zdravo, je zdravo tudi fizično telo in prav tako je z boleznimi (Čamernik 2007, 17). Z vadbo joga v vsakdanjem življenju človek oskrbuje in čisti prane in tako skrbi za dobro počutje in zdravje. Glede na njene glavne naloge jo delimo na pet pran (pran, apan, vjan, udan, saman) ter pet up-pran (nag, kurm, devdat, krikal, dhanandžaj). **Pran** ima funkcijo

oskrbovanja telesa s kisikom. Njena energija teče od nosnic do srčnega predela. Če ima človek veliko življenjsko moč, je odporen na zunanje vplive in zato ostaja zdrav. **Apan** uravnava izločanje. Če tu pride do motenj, se to kaže v boleznih, ki so povezane s sečili ali prebavili. **Vjan** deluje na vse telo in teče po živčnih vlaknih. Če je primanjkuje, se to kaže v motnjah krvnega obtoka, razburjenosti, živčnosti ipd. **Udan** teče od srca do možganov in vpliva na ločevanje astralnega in snovnega telesa. Ljudje, ki so jo sposobni nadzorovati, brez težav ležijo na žeblih, hodijo po žerjavici, ne motijo jih vročina, mraz, žuželke. **Saman** povezuje dve glavni čakri (več o čakrah v nadaljevanju) in po telesu razporeja energijo, ki jo dobimo iz hrane, ter tako vpliva na dušo in zavest. Po jogijskih pravilih je zato zelo pomembna vegetarijanska hrana, ki vzpostavlja zdrav in uravnotežen odnos do življenja (Maheshwarananda 2000, 391–393).

Up-prane nadzorujejo vsakodnevno delovanje človekovega telesa. Tako up-prana **nag** nadzoruje spahovanje s preprečevanjem nastajanja plinov pri prebavi, up-prana **kurm** pa uravnava odpiranje in zapiranje vek v času, ko smo budni, ter tako ščiti oči pred vdorom tujkov. Tretja up-prana je **devdat**. Ta nadzoruje zehanje, s katerim izloči pline iz telesa in zmanjša utrujenost, ki se pojavi po zaužitem obroku. Kihanje nadzoruje up-prana **krikal**. Ta odpravi zapore dihalnih poti oz. energijske zapore v glavi in vratu ter posledično lajša glavobol. Zadnja, peta, up-prana je **dhanandžaj**, ki nadzoruje srčne zaklopke in tako deluje na celo telo (Maheshwarananda 2000, 393–394).

3.4.1.2 Mantra

Mantra je beseda oziroma zaporedje besed, ki ustvarjajo posebno zvočno vibracijo, ki je pozitivna. Pomeni energijo in življenjsko moč. Um osvobaja od strahu, vezanosti in trpljenja ter ga umirja. Pri Jogi v vsakdanjem življenju se jo poje na začetku in koncu meditacije ali pranajame. Poznamo šest vrst mantre. **Bhadžan** ali duhovna pesem opeva in razlaga duhovno modrost. **Kirtan** je petje božjega imena, s katerim prebudimo naša čustva in čistimo zavest. **Molitev** je osebni pogovor z bogom, **zdravilna mantra** pa na telo deluje blagodejno in zdravilno. K večji zbranosti, proti živčnosti in stresu pripomore **duhovna mantra**, **bidža mantra** pa predstavlja vso vesoljno moč (Maheshwarananda 2000, 400–401). Ena najbolj znanih manter je OM. Ta ima izrazite vibracijske učinke, ki stimulirajo pljučne celice in tako omogoči bolj poglobljeno dihanje, poleg tega pa naj bi pozitivno vplivali tudi na žleze z notranjim izločanjem, celoten prsni koš, želodec, povečevali naj bi zmožnost koncentracije,

sproščali celotno telo in tako preprečevali tudi mnoge duševne bolezni, kot je depresija (Van Lysebeth 1979, 37–39).

3.4.1.3 Čakre

Čakre so energijska središča, skozi katere v telo prihaja kozmična energija (Maheshwarananda 2000, 404). So nesnovna vretena ali centri moči. Navodila za njihov »zagon« so napisana že v Upanišadah (Govinda 2003, 4), in sicer njihovo delovanje uravnavamo z vadbo joge. Ljudje naj bi imeli v telesu tako osem glavnih čaker, med katerimi je vsaka povezana z drugim vidikom bivanja. Čakre so močno povezane s pranskimi kanali, poleg tega pa ima vsaka od njih tudi svojo mantra. Čakre imajo tudi upodobitve, v katerih je vedno lotosov cvet, razlikujejo se le po številu cvetnih listov. Poleg tega so v upodobitvi tudi živali ali božanstva, šest čaker pa ima tudi določeno barvo (Maheshwarananda 2000, 404).

Muladhara čakra predstavlja korensko središče, mejo med živalsko in človeško zavestjo. Nahaja se na spodnjem delu trtice. Vpliva na nezavedno, na človekova dejanja in doživetja iz prejšnjih življenj, in je zato temelj osebnostnega razvoja in usode, ki jo določa karmični zakon. Če deluje normalno, človek razvije dobre lastnosti, kot so vitalnost, usmerjenost k razvoju idr., če pa je je njeno delovanje ovirano, je človek len, samoljuben. Na upodobitvi te čakre lahko vidimo lotos s štirimi cvetnimi listi, ki predstavljajo um, razum, zavest in ego. Prisotna je rdeča barva, ki pomeni prebujenje, gibanje, razvoj, energijo in preobrazbo speče zavesti v budno zavest. Naslednji pomemben element je navzdol obrnjeni trikotnik, ki pomeni izhodiščno točko kozmične energije, poleg tega pa lahko vidimo tudi slona s sedmimi rilci, ki ponazarja modrost in sedem zemeljskih zakladov (Maheshwarananda 2000, 406).

Svadhištana čakra predstavlja križnično središče. Tu se začne razvoj zavesti in njena preobrazba v čisto človekovo zavest. V njej so zabeleženi elementi podzavesti od spočetja naprej, poleg tega pa so v njej zbrane tudi človekove karme. Če svadhištana čakra deluje pravilno, je človek vesel, zaupljiv, samozavesten in pogumen, kadar pa so v delovanju motnje, je človek besen, sovražen, ljubosumen, okruten, poželjiv in domišljav. Upodobitev te čakre sestavljajo lotos s šestimi cvetnimi listi, ki predstavljajo šest slabih človekovih lastnosti, krokodil, ki pomeni lenobo, brezčutnost in nevarnost, ki preži v tej čakri, ter oranžna barva, ki predstavlja jutranjo zoro, delovanje, čiščenje in dviganje zavesti (Maheshwarananda 2000, 407).

Manipura čakra predstavlja sončevo središče in spodbuja razvoj dragocenih lastnosti, kot so jasnost duha, samozavest, razsodnost in modrost. Poleg tega prebujena manipura čakra vodi tudi v spoznanje in blaženost in krepi zdravje, daje moč ter spodbuja živahnost. V njej je izvor

življenjske energije in center za uravnavanje prebave. Če je pretok energije skozi njo neoviran, jo lahko primerjamo z elektrarno v človeku, ki proizvaja življenjsko energijo. Lotos, ki je prisoten v upodobitvi te čakre, ima deset cvetnih listov, ki predstavljajo deset pran. Ostali simboli so oven, rumena barva in navzdol obrnjen trikotnik, ki ponazarja širjenje energije, rast in razvoj (Maheshwarananda 2000, 408).

Anahata čakra predstavlja srčno središče in se prav tako nahaja v tem predelu. V njej se lahko zavest širi v neskončnost. Je središče čustev in občutkov, središče sposobnosti izpolnjevanja želja ter središče zvoka. Če se človek osredotoči nanjo, lahko razvije dar pisanja ali petja. Njeno upodobitev sestavljajo lotos z dvanajstimi cvetnimi listi, ki ponazarjajo mirnost, sočutje, jasnost duha, čistost, usmiljenost, odpustljivost, dobroto, ljubezen razumevanje, skladnost, blaženost in enost, dva nasprotno obrnjena trikotnika, ki tvorita zvezdo in tako ponazarjata pretok energije na pozitivno in negativno raven, antilopa, ki človeka opozarja, da mora biti buden in previden, ter nebesno modra barva, ki ponazarja element te čakre, zrak (Maheshwarananda 2000, 409).

Grlno središče predstavlja **višuddhi čakra**. V tej čakri človek doseže peto stopnjo (element) človeškega razvoja, prostor. Ena njenih nalog je, da razstruplja telo s pomočjo dihanja in ga tako čisti na telesni in duševni ravni. Ko je raven te čakre dosežena, je človek miselno in čustveno uravnovešen ter doživi brezmejno srečo in svobodo. Ponuja tudi razvoj umetniškega čuta za petje, govor, oziroma lep glas. V primeru motenj delovanja se v človeku prebujajo občutki strahu, ujetosti in utesnjenosti, prihaja do težav s ščitnico in grlom, govornih motenj, težav pri požiranju. Lotos, ki upodablja to čakro, ima šestnajst cvetnih listov – šestnajst klajev (sposobnosti, ki jih lahko razvije človek) ali pa šestnajst samoglasnikov sanskrtske abecede. Znotraj so bel slon kot simbol modrosti in znanja, luna kot simbol duha ter vijolična barva (Maheshwarananda 2000, 410).

Agja čakra ali tretje oko se nahaja na čelnem predelu med obrvmi. Je meja med človeško in božansko zavestjo in predstavlja središče modrosti. V njej se združujejo trije glavni pranski kanali. Ko se njihova energija združi in dvigne, človek doživi najvišjo zavest. Iz nje izvirajo enost, praznina, resnica, zavest in blaženost. V upodobitvi te čakre ima lotos le dva cvetna lista, ki predstavljata bit in boga. Upodobljena sta tudi anupada tattva, ki sodi med duhovne elemente, in šiva lignam, ki je simbol čiste zavesti. Med njenimi simboli ni živali, saj predstavlja čiste božanske lastnosti. Barva tretjega očesa je mlečno ali dimno bela, predstavlja pa prečiščeno zavest, ki še ni popolnoma čista (Maheshwarananda 2000, 411).

Bindu čakra ali lunino središče se nahaja pod lasnim vrtincem na zadnji strani glave. Je središče telesnega in duševnega zdravja, vitalnosti in mladostnosti. Pomembno vpliva na

človekovo telesno, duševno in duhovno zdravje, poleg tega pa izboljšuje vid in pomirja čustva. Vzpostavlja tudi notranje ravnovesje in razjasni duha. Pomaga obvladovati lakoto in žejo in tako pomaga odpraviti slabe prehranjevalne navade. Koncentracijo na to čakro pomaga proti depresiji, živčni napetosti, občutkom strahu in lajša tesnobo pri srcu. V tej čakri naj bi se nahajal tudi dragoceni nektar nesmrtnosti, ki pa običajno steče v manipura čakro in tam zgori, ne da bi ga telo izkoristilo. Da bi to preprečili, so rišiji v preteklosti odkrili, da je nektar mogoče nadzorovati s pomočjo jezika in vidšuddhi čakre ter tako pridobiti njegov zdravilni učinek. Lotos bidnu čakre ima triindvajset cvetnih listov, glavni simbol pa je luna, ki vpliva na rast rastlin. V nasprotju z drugimi čakrami bindu čakra med svojimi simboli nima barve (Maheshwarananda 2000, 412).

Zadnja čakra je **sahasrara čakra**, ki predstavlja temensko središče. V njej je pomembna moč, ki vpliva na možgane. V njo se steka energija vseh nadijev in predstavlja Šivin hram oziroma izvor najvišje zavesti. Predstavlja cilj joge, ki je razsvetljenje oziroma spoznanje boga. Ko jogi doseže to čakro, je osvobojen vse karme in doseže mokšo ali osvoboditev od vnovičnega rojevanja. Upodobitev te, najvišje čakre, predstavlja tisočcvetni lotos, ki pomeni popolnoma razvito zavest. Njen simbol je sam bog Šiva, njen element pa adi tattva – najvišja, duhovna tattva. Ta čakra nima lastnosti in barve (Maheshwarananda 2000, 413).

Opisane čakre niso vse, ki jih ima človekovo telo, saj so po telesu razporejene še številne druge, le da niso tako zelo pomembne.

3.4.1.4 Vegetarijanska prehrana

V jogijskem načinu življenja je zelo pomembna prehrana, ki mora biti laktovegetarijanska, saj ta vpliva na zdravje in duhovni razvoj ter telo preskrbuje z energijo in surovinami za samoobnavljanje. Le čista, naravna vegetarijanska prehrana namreč po prepričanju ljudi, ki sledijo jogijskemu načinu življenja, omogoča najučinkovitejše telesno delovanje (Čertalič 1998, 126). Na splošno se naj bi hrana delila v tri skupine: tamas (len, gnil, temen, neveden), radžas (nasilen, nemiren, ognjevit, strasten) in sattva (čist, skladen, jasen, uravnotežen, miren). Tamas je hrana, ki človeka poleni in otopi (Maheshwarananda 2000, 420). Zapira pot prani in zato ruši telesno odpornost človeka in povzroča temačno občutje (Lidell 1991, 80). V to skupino spadajo meso, ribe, jajca, alkohol, vložena hrana ter stare in pogrete jedi. Po hrani radžas, kamor spadajo preveč začinjene jedi in preveč čokolade ali kave, je človek nemiren in nasilen (Maheshwarananda 2000, 420). Pod radžas se šteje tudi, če človek preveč hitro jé (Lidell 1991, 80). Sattva pa naj bi predstavljal jedi, ki dobro vplivajo na počutje in

razpoloženje (Maheshwarananda 2000, 420). Ta krepi telo in ga ohranja v spokojnem stanju (Lidell 1991, 80). Gre za laktovegetarijanska polnovredna živila, kot so žitarice, zelenjava, stročnice, sadje, oreščki, semena ter mleko in mlečni izdelki (Maheshwarananda 2000, 420).

Jogiji zelo spoštujejo živali, kar je eden od razlogov, zakaj ne jedo mesa. Menijo, da tudi žival čuti strah in bolečino in zato zavračajo njihovo ubijanje. Poleg tega trdijo tudi, da mesna hrana zavira duhovni razvoj, saj z njo v telo pridejo živalska prana, živalske lastnosti in živalska zavest, hkrati pa v telo pride tudi smrt, saj je meso mrtva hrana (Maheshwarananda 2000, 420–423).

Prehranjevalne navade jogijev vključujejo tudi post. Po eni strani je post namenjen krepitvi volje in poglobitvi duhovnosti, po drugi pa čiščenju telesa, hujšanju, premaganju nespečnosti, vzpostavitvi duševnega ravnovesja in premagovanju utrujenosti. Seveda je med tistimi, ki vadijo jogo, najbolj pomemben duhovni post, krepitev samoobvladovanja, samospoznavanja in notranje moči, ki se dlje časa lahko izvaja le pod nadzorom duhovnega učitelja. Poleg tega ima post tudi moralni pridih, saj naj bi s tem, ko se na postni dan odpovemo hrani, to odstopili nekomu drugemu. Na postni dan se je treba izogibati miselnim in telesnim naporom. Zelo učinkovit je post, ki se izvaja glede na lunin cikel. Ko se lunin vpliv spremeni, je namreč energijski pretok večji in so zato ti dnevi kot nalašč za postenje. Dan duhovnega postenja, ki naj bi bil enkrat na teden in ob polni luni, zahteva nekoliko več priprav. Tisti, ki se zanj odločijo, že en dan prej ne kupijo nobenih živil. Na dan posta zjutraj prižgejo svečo, naredijo nekaj asan in meditacijo, nato pa preberejo odlomek iz svete knjige. Ves dan se zavedajo odločitve, da se postijo, in to jih osrečuje in jim povečuje samozavest. Ko pridejo iz službe, se umijejo, preoblečejo in pripravijo blagoslovljeno hrano, ki ji pravijo prašad. To pripravljajo z ljubeznijo in lepimi mislimi, vmes pa ponavljajo mantrе in pojejo duhovne pesmi. Ko je prašad pripravljen, na oltar položijo cvetje ali sadje in prašad ter prižgejo svečo ali kadilo. Nato sedejo pred oltar, preberejo odlomek duhovnega besedila, zapojejo duhovno pesem in molitev, nato pa razdelijo prašad in vmes pojejo mantrо. Postni dan se konča tako, da pojêjo prašad (Maheshwarananda 2000, 425–429).

3.4.2 Terapevtski učinki joge v vsakdanjem življenju

Sistem joga v vsakdanjem življenju ima številne terapevtske učinke, med katerimi so nekateri tudi znanstveno dokazani. Joga ugodno vpliva na dihanje in živčevje, pa tudi na mišice, sklepe in ostale dele človeškega telesa. Dihanje je pri jogi zelo pomembno. Pravilno dihanje, ki ga uči joga, krepi telesno in duševno zdravje ter povečuje vitalnost in odpornost in tako pripomore tudi k doseganju višje starosti. Poleg tega pomaga pri obvladovanju stresa in tako pomaga človeku premagovati zahteven vsakdanjik ter omogoča umirjeno reagiranje na nepredvidene situacije. Bolezni, ki se dandanes pogosto pojavljajo, so tudi bolezni srca in ožilja, ki jih povzročajo nepravilna prehrana, stres in premalo gibanja. Redna vadba joge v vsakdanjem življenju izboljšuje krvni obtok, povečuje prožnost ožilja in učinkovitost srčnega utripa, zato je odličen način za preprečevanje le-teh. Joga je primerna tudi za ljudi, ki jih težijo revmatična obolenja. Vaje preprečujejo togost hrbtenice in revmatične spremembe sklepov, hkrati pa spodbujajo presnovo, uravnovešajo avtonomen živčni sistem, poglobljajo sprostitev in tako izboljšujejo počutje. Prav zato se joga lahko uporablja tudi kot dopolnilo pri fizioterapiji (Maheshwarananda 2000, 367–368). Joga torej zelo blagodejno vpliva na človekovo telo in tako pomaga, da je človek v boljši telesni kondiciji, gibčnejši, bolj zdrav ter da se lažje spopada z vsakodnevnim življenjem.

3.4.3 Osemstopenjska vadba joge v vsakdanjem življenju

Da bomo lažje razumeli vadbo joge v vsakdanjem življenju, je dobro, da najprej spoznamo najpomembnejša pojma, ki se pogosto pojavljata: asana in pranajama.

Beseda asana je sanskrskega izvora in pomeni telesni položaj, v katerem lahko dlje časa sproščeno vztrajamo (Maheshwarananda 2000, 17–18). Ti položaji sicer močno učinkujejo na duha, vendar pa pomagajo zdraviti in preprečiti tudi mnoge bolezni, pripomorejo k dobremu počutju, povečujejo vitalnost, tudi če z njimi ne želimo doseči nekega duhovnega napredka (Frawley 2001, 7). Njihov smisel je usklajevanje telesa in duha skozi zavestno zaznavanje telesnih in duševnih procesov, zavestno gibanje in sproščanje. Veliko asan je poimenovanih po živalih, saj posnemajo nagonke gibe določenih živali, ki pomagajo tudi človeku. Učinkujejo na mišice, sklepe, srce, ožilje, živčni in limfni sistem in tako pomirjajo, sproščajo, vzbujajo občutek notranje svobode idr. Po koncu vadbe se človek počuti prerujenega in napolnjenega z energijo. Joga v vsakdanjem življenju je zasnovana tako, da s preprostimi

vajami telo pripravlja na težje asane, ves čas izvajanja pa je zelo pomembno počasno in poglobljeno dihanje (Maheshwarananda 2000, 17–18).

Pranajama je beseda, ki označuje nadzorovano dihanje. Telo naj bi ob vsakem vdihu dobilo tudi prano, vesoljno energijo, ki je pomembna za življenje. Z nadziranjem dihanja tako lahko človek usmerja tudi prano in pripomore k večji vitalnosti, telesni odpornosti, razstrupljanju telesa, sproščenosti in umirjenosti duha (Maheshwarananda 2000, 19).

Vadba joge v vsakdanjem življenju je torej sestavljena iz osmih stopenj. Za doseg pravega cilja jim je treba slediti sistematično, od nižjih do višjih, in pri tem vaditi vse asane, ki jih dopušča zdravje določenega posameznika. Prva stopnja, v kateri je treba vztrajati vsaj dva tedna, vsebuje tako imenovane sarva hitta asane, kar pomeni vaje, ki so dobre za vsakogar. To je stopnja, ki zahteva najmanj časa, saj je treba 2. in 3. stopnjo vaditi 6 tednov, ostalih 5 pa kar 12 tednov. Poleg tega mora biti vsaj pri osmi stopnji nujno prisoten tudi inštruktor joge. Jogo v vsakdanjem življenju je možno vaditi ciklično (po končani 8. stopnji se vrnemo na prvo) ali pa po prvokrat končani osemstopenjski vadbi preidemo na stopnjo, ki nam v določenem trenutku najbolj odgovarja (Maheshwarananda 2000, 33).

Tudi pri sami vadbi joge v vsakdanjem življenju je zaželeno, da se upošteva določeni vrstni red. Pomemben del vadbe je sproščanje. Tega je priporočljivo izvajati pred, med in po koncu izvajanja asan. Osrednji del vadbe predstavljajo asane ene od osmih stopenj ali pa kombinacija le-teh, čisto na koncu pa se izvede pranajama ali meditacija, ob kateri se poje mantra.

3.4.4 Hatha joga krije

Kot sem omenila že v enem od prejšnjih poglavij, Maheshwarananda trdi, da sistem joga v vsakdanjem življenju temelji na radža jogi, čeprav v ostali literaturi psihofizične vaje telesa predstavljajo predvsem hatha jogo. Meni, da hatha joga v tem sistemu predstavlja le šest očiščevalnih tehnik oz. hatha joga krij.

Hatha joga krije so očiščevalne tehnike, ki vplivajo na izenačenost in usklajenost luninega in sončevega principa. So zelo zahtevne, zato se jih je treba učiti pod nadzorom inštruktorja joge v vsakdanjem življenju. Prva tehnika je neti, ki predstavlja čiščenje nosu. Lahko se je lotimo s pomočjo slane vode, ki jo zlivamo v eno nosnico in skozi drugo izpihnemo, ali pa s pomočjo gumijaste vrvice ali vrvice iz poveščenega bombaža, ki jo napeljemo skozi nosnici in ti z vrvico masiramo. Druga tehnika je dhauti in služi čiščenju požiralnika in želodca. Lahko jo izvajamo tako, da spijemo dva litra slane tople vode in jo nato s pomočjo pritiskov izbruhamo,

ali pa pogoltnemo 3 metre dolg in 30 cm širok bombažni trak in ga nato počasi skozi usta vlečemo ven. Kroženje s trebušnimi mišicami predstavlja tehnika nauli. Ta tehnika dobro deluje na prebavo in izločanje, saj sprosti energijske zapore in omogoči energijski pretok v telesu. Četrta krija – basti in šankhpraktalana – vodi k popolnemu čiščenju črevesja. Popiti je treba 6–7 litrov tople in slane vode, a ne vsega naenkrat. Voda se pije po kozarcih, nato se naredi pet točno določenih asan. Po petih serijah je treba oditi na stranišče in narediti še eno asano ter opraviti veliko potrebo. Tehnika očiščevanja je deloma zaključena, ko gre iz črevesja le še čista voda, popolnoma pa šele po nekaj tednih, saj se je po končanem čiščenju treba držati stroge diete. Za čiščenje čelnih sinusov se uporablja tehnika kapalbhati pranajama. Tukaj ne potrebujemo nobenih pripomočkov. Potrebno je le izvajanje posebne tehnike dihanja. Zadnja hatha joga krija je tratak ali koncentracija na točko ali plamen, ki se izvaja v položaju za meditacijo. Ta čisti oči, krepi očesne mišice, izboljšuje vid in spomin, odpravlja nespečnost in močenje v posteljo ter povečuje zbranost. S to tehniko se razvijajo tudi vizualizacija, intuitivnost in volja (Maheshvarananda 2000, 352–262).

Sistem joga v vsakdanjem življenju je na prvi pogled vadba, ki vključuje asane in tehnike dihanja ter je namenjena vzdrževanju in izboljševanju telesnih funkcij, doseganju boljšega počutja idr., toda Maheshwarananda ne ostaja pri tem, ampak v sistemu, ki ga je oblikoval, poudarja tudi duhovne plati joge. Poudari namreč, da ima vadba joge v vsakdanjem življenju lahko tudi duhovne učinke, vendar človek tega ne doseže le z vadbo asan in pranajam, pač pa tudi s pravilnim načinom prehranjevanja, s čiščenjem telesa in tako skrbi za zdravo prano ter nemoteno delovanje čakr.

4. EMPIRIČNA ANALIZA POMENA JOGE V SLOVENIJI

Kot sem že omenila, je v Sloveniji najbolj razširjen sistem joga v vsakdanjem življenju, zato sem se odločila preveriti, kak pomen ima joga za ljudi, ki njenemu sistemu sledijo. Zanima me, ali ima joga za večino tudi verski in kulturni pomen, ali jim predstavlja način življenja, ki je sicer osvobojen verskih temeljev, ali pa gre le za fizično vadbo in tehnike dihanja, ki prinašajo lajšanje negativnih posledic sodobnega načina življenja, povečanje gibljivosti telesa ter izboljševanje in vzdrževanje zdravja.

Najprej sem se lotila intervjuja z dvema inštruktoricama sistema joga v vsakdanjem življenju, nato pa sem izvedla anketo med posamezniki, ki vadijo jogo po omenjenem sistemu.

4.1 Hipoteze

V raziskavi sem preverila tri hipoteze:

1. *Ideje in koncepti joge so v Sloveniji osvobojeni vezanosti na prvine versko-filozofskih elementov joge.*

Kot prvine versko-filozofskih elementov so tu mišljene prvine hinduizma, ki je v Sloveniji zastopan v pribl. 0,07 %, kar je le pribl. 3 % tistih, ki se z jogo sicer ukvarjajo (z jogo naj bi se ukvarjalo pribl. 40.000 Slovencev in Slovenk) (Črnič 2008).

2. *V Sloveniji živijo posamezniki, ki jim joga predstavlja način življenja.*

»Joga kot način življenja« je tukaj mišljena predvsem kot dejstvo, da ima posameznik jogo vključeno v svoj vsakdanji urnik in da se morda tudi drži pravil prehranjevanja, torej jé (lakto)vegetarijansko hrano ter se posti.

3. *Joga večini Slovencev predstavlja zgolj fizične vaje in tehnike dihanja, ki lajšajo negativne posledice sodobnega načina življenja, povečujejo gibljivost telesa ter izboljšujejo in vzdržujejo zdravje.*

Tukaj je mišljeno, da joga v Sloveniji (konkretnije društva Joga v vsakdanjem življenju) nudi eno od možnosti za rekreacijo (tako kot so aerobika, pilates, fitness), ki ljudem v današnjem času omogočajo, da se sprostijo, naredijo nekaj dobrega za svoje telo in tako vzdržujejo svoje zdravje, gibljivost in kondicijo.

4.2 Intervju

Za lažje razumevanje stališč posameznikov, ki vadijo jogo po sistemu joga v vsakdanjem življenju, sem se odločila, da bom naredila intervju z dvema inštruktoricama joga v vsakdanjem življenju – z go. Miljano Jančigaj in go. Andrejo Vukimir. Le-to mi je bilo v veliko pomoč tudi pri oblikovanju anketnega vprašalnika.

4.2.1 Intervju z go. Miljano Jančigaj

Ga. Miljana Jančigaj se je z jogo začela ukvarjati leta 1987. Takrat je spremenila način življenja, začela uživati laktovegetarijansko hrano in graditi duhovne temelje s pomočjo joga. Naučila se je živeti popolnoma brez nasilja, torej je sprejela ahmiso, kar pomeni, da se je začela izogibati fizičnemu, duhovnemu, čustvenemu ali moralnemu škodovanju živim bitjem. Dolgo jo je meso v njeni okolici zelo motilo. Ni marala hoditi niti v trgovino, kjer so prodajali meso in mesne izdelke, saj pogleda nanj in vonja ni prenesla. Danes ji to ne predstavlja več takega problema, a še vedno ne mara hoditi na zabave, kjer sta prisotna meso in alkohol, saj tam čuti veliko negativnih vibracij in trpljenja živali, ki so jih peljali v zakol. Toda pogosto ji ljudje, s katerimi se sreča na tovrstnih zabavah, pomenijo več kot želja izogniti se mesu, zato se tudi udeležuje teh zabav. Ljudem v svoji okolici sicer razloži svoj pogled in koristi vegetarijanstva (ter posledice prehranjevanja z mesom), vendar pa nikogar ne sili v to. Po njenem mnenju mora vsak živeti po svoje, temu primerno pa tudi vsak odgovarja za posledice svojih dejanj. Kot inštruktorica joga svoje vaditelje uči in jim govori le stvari, do katerih je prišla skozi lastne izkušnje. Tako drugim na primer ne more niti kazati asan, ki jih sama ne zna izvesti popolno, niti ne more dajati napotkov za življenje, če zanje sama ni prepričana, da so pravi.

4.2.1.1 Joga pri nas in indijska versko-filozofska tradicija

Sistem joga v vsakdanjem življenju po njenem mnenju ne vključuje versko-filozofskih temeljev. Z jogo se lahko ukvarja vsak človek, ne glede na versko pripadnost, kar pa ne izključuje tega, da joga prinaša neko duhovno rast. Vsak, ki se ukvarja z jogo, namreč sčasoma pride do nekaterih globljih spoznanj. Na začetku je veliko že to, da je posameznik sposoben leči na tla, zaupati inštruktorju in se predati njegovim navodilom. Nadaljnji napredek se kaže v tem, da se zna sprostiti, izključiti misli in podobe, ki mu rojijo po glavi, ter da se nauči obvladovati stres. Tako nekateri pridejo tudi do točke, ko se odločijo, da se bodo

odpovedali »slabi« hrani in se bodo začeli prehranjevati laktovegetarijansko. Nekateri to sprejmejo že v samem začetku, drugi pa za to potrebujejo več časa.

4.2.1.2 Joga pri nas kot psihofizična vadba in joga pri nas kot način življenja

Po njenem mnenju veliko ljudi začne vaditi jogo zgolj zaradi psihofizičnih vplivov na človeka, torej zaradi povečevanja gibljivosti, pravilnega dihanja, tehnik sproščanja idr. Pravzaprav meni, da se za vadbo joge odloči mnogo takih, ki so naveličani športnih aktivnosti, kot so aerobika, fitnes in tenis in želijo nekaj novega, zato poskusijo jogo. V prvih stopnjah vadbe je veliko več vaditeljev, saj mnogi jogo začnejo vaditi z najrazličnejšimi pričakovanji. Veliko ljudi, ki vadi jogo, sčasoma začuti, da napredek ni prišel le v fizičnem smislu, ampak tudi v duhovnem. Prav zato je tudi velik osip, saj niso vsi sposobni/pripravljeni sprejeti novega načina življenja ali pa ugotovijo, da joga sploh ni tisto, kar so pričakovali. Tudi inštruktorji joge začutijo, kdaj je skupina »prava« in kdaj so v njej ljudje, ki jim joga nekako ne leži, saj taki prinašajo s seboj negativno energijo. Sicer je dosti takih, za katere joga ostane zgolj rekreacija, vendar pa mnogo takih ne napreduje v višje stopnje (od 5. stopnje naprej). So pa tudi taki, ki skozi vadbo pridejo do spoznanja, da je joga nekaj več, da vključuje duhovno nadgradnjo, in tako začutijo, da si želijo spremeniti način življenja v to smer. Ti potem tudi veliko berejo, hodijo na seminarje, srečanja z guruji, satsange idr.

4.2.2 Intervju z go. Andrejo Vukimir

Ga. Andreja se z jogo ukvarja že dlje časa. Že večkrat je obiskala Indijo, med drugim je tam tudi študirala nekaj časa in se tako bolje spoznala s filozofijo joge. Ima zelo veliko znanja o versko-filozofskih temeljih joge in zato ob obisku Swamija Mahershwaranande (ali kakega drugega guruja) veliko sodeluje pri pripravi samega srečanja. Sama trdi, da si želi živeti po jogijskih načelih, želi si, da bi se zavedala pomena prane, jo znala vzdrževati, a ji žal natrpano življenje ne dopušča, da bi se z jogo popolnoma zlila. Sicer se tudi ona prehranjuje laktovegetarijansko, moti jo navzočnost mesa, vendar pa sem dobila občutek, da ne tako zelo kot go. Miljano.

4.2.2.1 Joga pri nas in indijska versko-filozofska tradicija

Sistem joga v vsakdanjem življenju ima po njenem mnenju temelje v hindujski versko-filozofski tradiciji. Swami Maheshwarananda je sicer prilagodil vadbo zahodnemu svetu, nikakor pa ni prilagodil filozofije joge, ki izhaja iz Ved. Seveda pa sistem ni zasnovan na nekaterih misijonarskih težnjah. Sicer nudi pogoje za razvoj duhovnega potenciala, ki ga ima nekdo v sebi, nikakor pa to ni cilj joge. Ga. Andreja meni, da pri določeni skupini ljudi pravzaprav gre za vero (tudi guru v svojih govorih omenja reinkarnacijo) in da tisti, ki začutijo, da je Swami njihov guru, o tem niti ne podvomijo. Ponavadi se duhovna plat joge pokaže ob srečanju z gurujem, česar pa ga. Andreja ne zna natanko pojasniti. Pravi, da besed za te občutke ni in da bi to še najlažje opisala kot neko mistično izkušnjo. Taki ljudje imajo tudi možnost, da se udeležijo neke vrste iniciacije, kjer sprejmejo mantra in tako postanejo Swamijevi učenci.

4.2.2.2 Joga pri nas kot psihofizična vadba in joga pri nas kot način življenja

Ga. Andreja meni, da skoraj vsi ljudje vsaj začnejo vaditi jogo zgolj zaradi psihofizičnih učinkov. Veliko jih potem dolgo hodi, ponotranji določene vrednote, ne živi pa vsak v skladu s tem. Še vedno je največ ljudi takih, ki živijo po svojih ustaljenih navadah in jogo sprejemajo zgolj kot vadbo, ki jim v življenju nudi določeno ugodje. Tako se tu ne bi strinjala z go. Miljano, ki trdi, da v višje stopnje hodijo predvsem tisti, ki skozi jogo začutijo tudi duhovno rast. Pri tem ga. Andreja opozarja, da sama pravzaprav nima velikega občutka za to, koliko ljudi sprejme duhovne ter versko-filozofske vrednote, koliko jih sprejme način življenja in kolikim joga pomeni zgolj vadbo.

4.3 Anketa

Osrednji del moje naloge predstavlja anketa, ki sem jo izvedla med člani društva Joga v vsakdanjem življenju, in sicer v obdobju od 5. 5. do 18. 6. 2008.

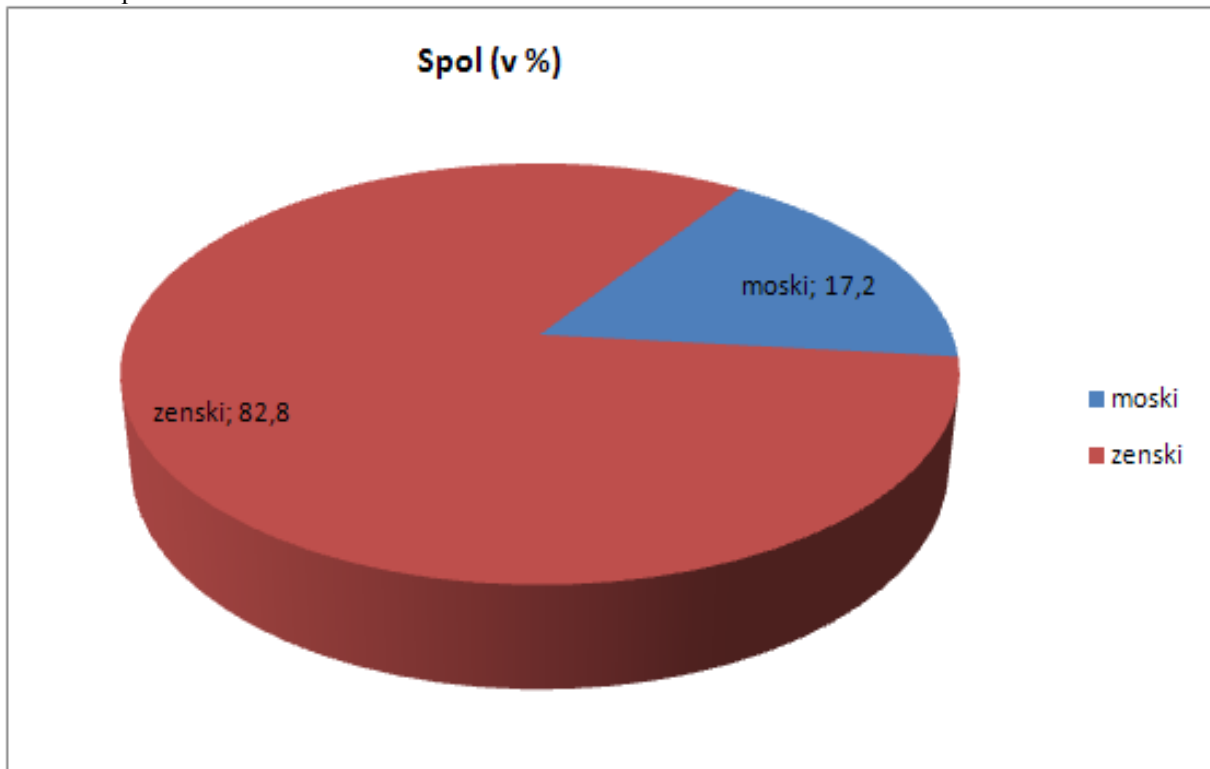
4.3.1 Opis vzorca

Za izvedbo ankete sem uporabila sistematični vzorec, kar pomeni, da sem med 6 slovenskih društev razdelila skupno 90 anketnih vprašalnikov (15 vprašalnikov vsakemu društvu) in določila stopnje vadbe, pri katerih so morali inštruktorji vaditeljem razdeliti ankete. Ker se vsi vprašalniki niso vrnil, je moj vzorec na koncu zajemal 87 respondentov.

Glede reprezentativnosti vzorca moram poudariti, da je ta reprezentativen le za tiste, ki jogo vadijo po omenjenem sistemu, nikakor pa ga ne moremo posplošiti na celotno populacijo, ki se v Sloveniji ukvarja z jogo (torej na vaditelje drugih sistemov oz. tiste, ki jogo vadijo v različnih fitness in pilates centrih). Čeprav predstavlja sistem joga v vsakdanjem življenju v Sloveniji najbolj razširjeno vadbo joge, moramo namreč upoštevati, da je tudi močno duhovno usmerjen in ni namenjen zgolj telesni vadbi, zato je v njem veliko posameznikov, ki jim joga pomeni nekaj več. Konec koncev iz tega sistema izvira tudi Hinduistična verska skupnost, ki je registrirana pri Uradu Vlade Republike Slovenije za verske skupnosti. Upoštevati moramo še dejstvo, da mnogi fitness centri, šole idr. v svoji ponudbi zaobjemajo tudi vadbo joge (skupaj kar 25 je registriranih društev in posameznikov ponuja vadbo joge) in da pozamezniki, ki se odločijo za vadbo joge v tovrstnih centrih, najverjetneje v jogi ne vidijo drugega kot obliko psihofizične vadbe. Versko-filozofski elementi joge in način življenja po jogijskih načelih se zato v moji raziskavi pojavljajo pogosteje kot bi se, če bi raziskavo delala na vzorcu, ki bi predstavljal celotno populacijo, ki se v Sloveniji ukvarja z jogo.

4.3.1.1 Spolna sestava

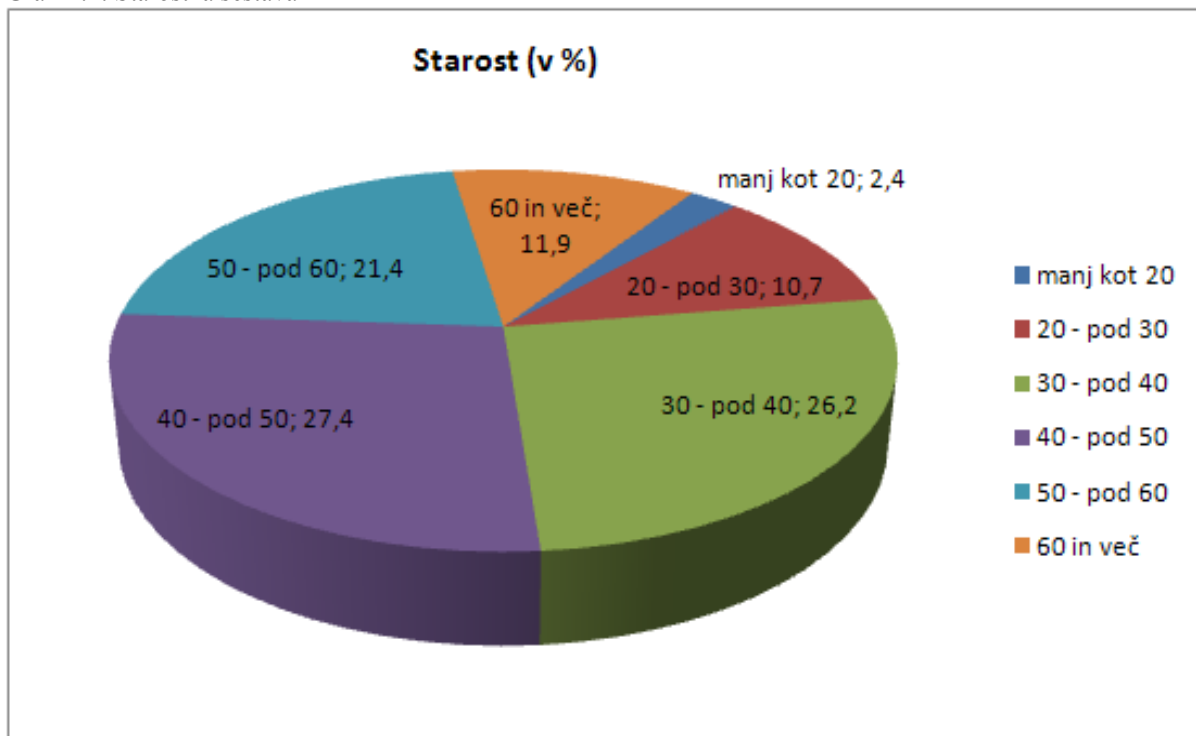
Graf 4.1: Spolna sestava



Kot lahko vidimo, je vzorec sestavljen pretežno iz ženske populacije, saj ta predstavlja kar 82,8 % žensk. Takšna porazdelitev je bila pričakovana, saj se v Sloveniji, kot sem lahko sama opazila, tudi sicer z jogo še vedno največ ukvarjajo ženske, čeprav je na tem področju opaziti vedno več moških.

4.3.1.2 Starostna sestava

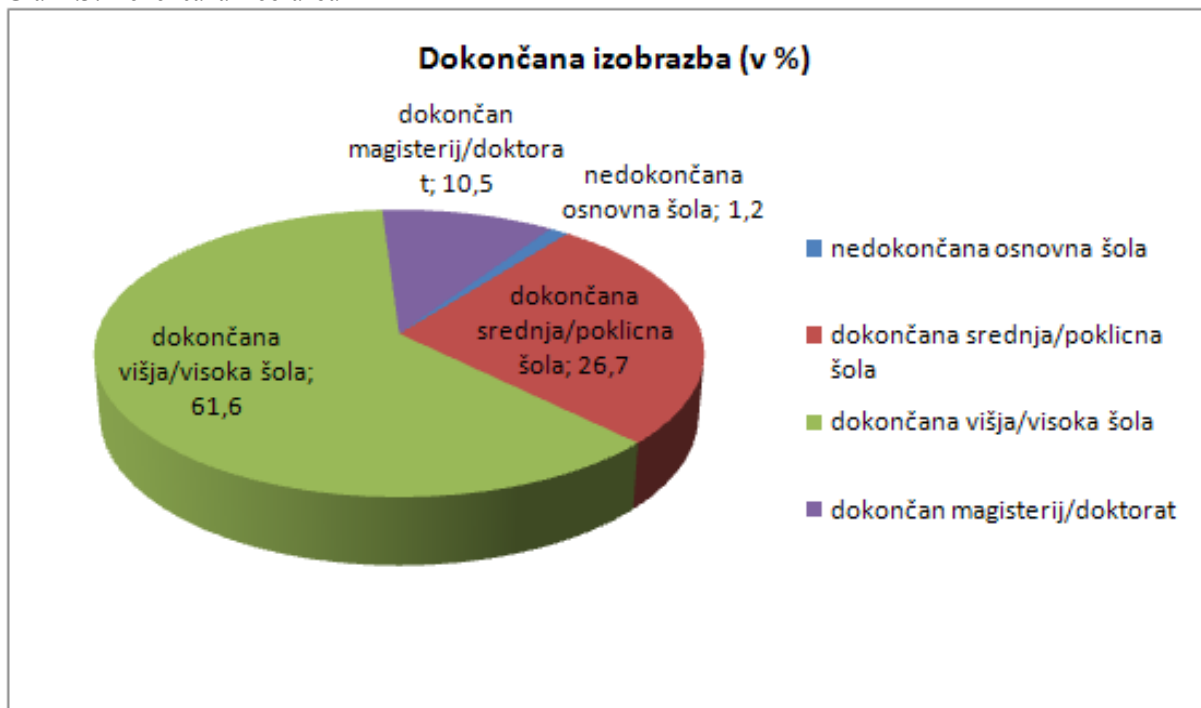
Graf 4.2: Starostna sestava



Ker je joga v Sloveniji nekoliko bolj priljubljena šele v zadnjih letih, sem pričakovala, da bodo v vzorcu prevladovali respondenti, mlajši od 30 let. Toda realna slika je nekoliko drugačna. V vzorcu so sicer zastopane vse starostne skupine, prevladujejo pa respondenti, stari od 30 do 50 let (53,6 %), najmanj pa je mlajših od 20 let (2,4 %). Rekli bi torej lahko, da se za jogo odločajo predvsem tisti, ki so v delovnem razmerju in imajo verjetno že svojo družino ali pa si jo ravno ustvarjajo. Zaradi omenjenih dejavnikov je njihov vsakdanjik verjetno zelo natrpan, joga v vsakdanjem življenju pa jim predstavlja kanček prostega časa, ki si ga vzamejo za oddih in sprostitvev.

4.3.1.3 Izobrazba

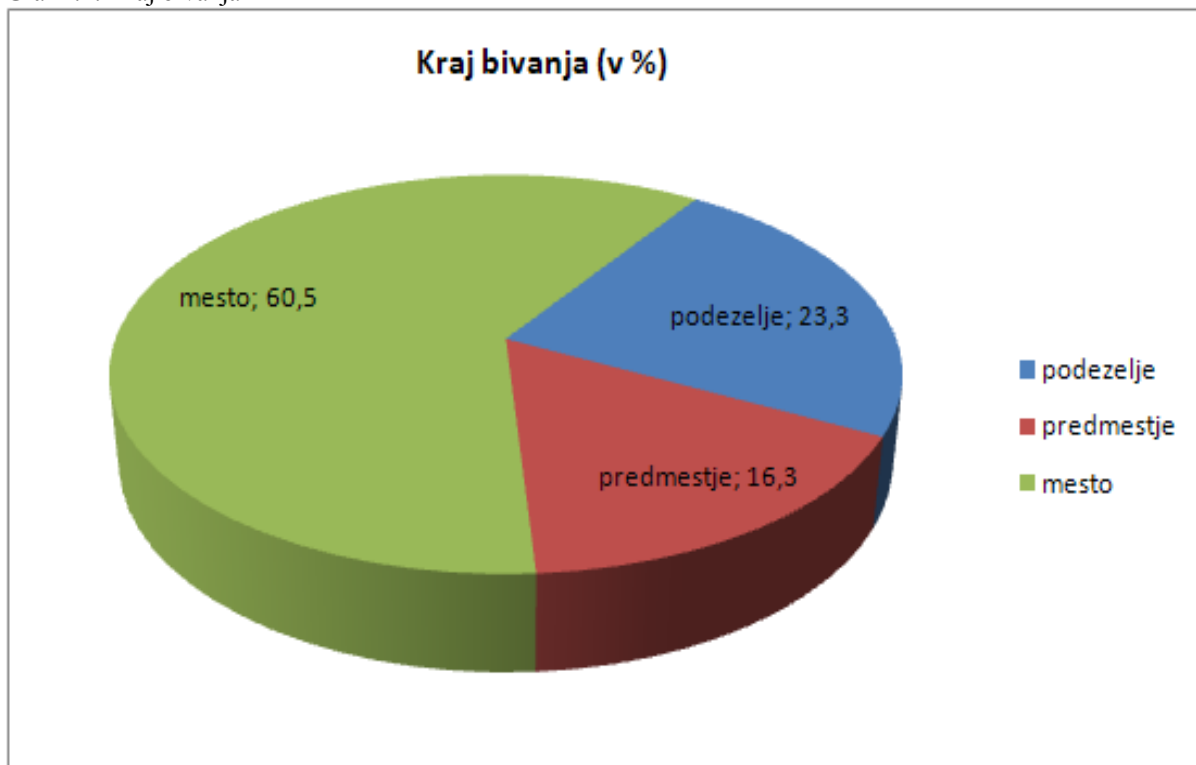
Graf 4.3: Dokončana izobrazba



Izobrazbena sestava nam kaže, da se z jogo ukvarjajo predvsem ljudje z dokončano vsaj višjo ali visoko šolo, saj je v vzorcu 61,6 % takih, ki imajo dokončano višjo/visoko šolo, kar 10,5 % pa je takih, ki imajo dokončan magisterij ali doktorat. Najmanjši delež (1,2 %) predstavljajo tisti, ki imajo nedokončano osnovno šolo. Sicer izobrazbena struktura celotnega slovenskega prebivalstva kaže na precej nižji nivo izobrazbe, saj je bilo leta 2006 po podatkih raziskave Slovensko javno mnenje le slabih 14 % takih, ki so imeli dokončano najmanj visoko šolo in kar več kot 30 % takih, ki so imeli dokončano le osnovno šolo ali manj. Največji odstotek so predstavljali tisti, ki so imeli dokončano srednjo poklicno šolo, srednjo strokovno šolo ali pa gimnazijo (Toš 2006). Dejstvo, da je stopnja izobrazbe vaditeljev joge na dokaj visokem nivoju, bi morda lahko povezali s tem, da opravljajo psihično napornejše delo, joga pa jim pomaga ohranjati formo za premagovanje naporov in odpravlja stres. Poleg tega menim, da ljudje z višjo izobrazbo lažje sprejmejo prakse, ki jih prinašajo druge kulture.

4.3.1.4 Kraj bivanja

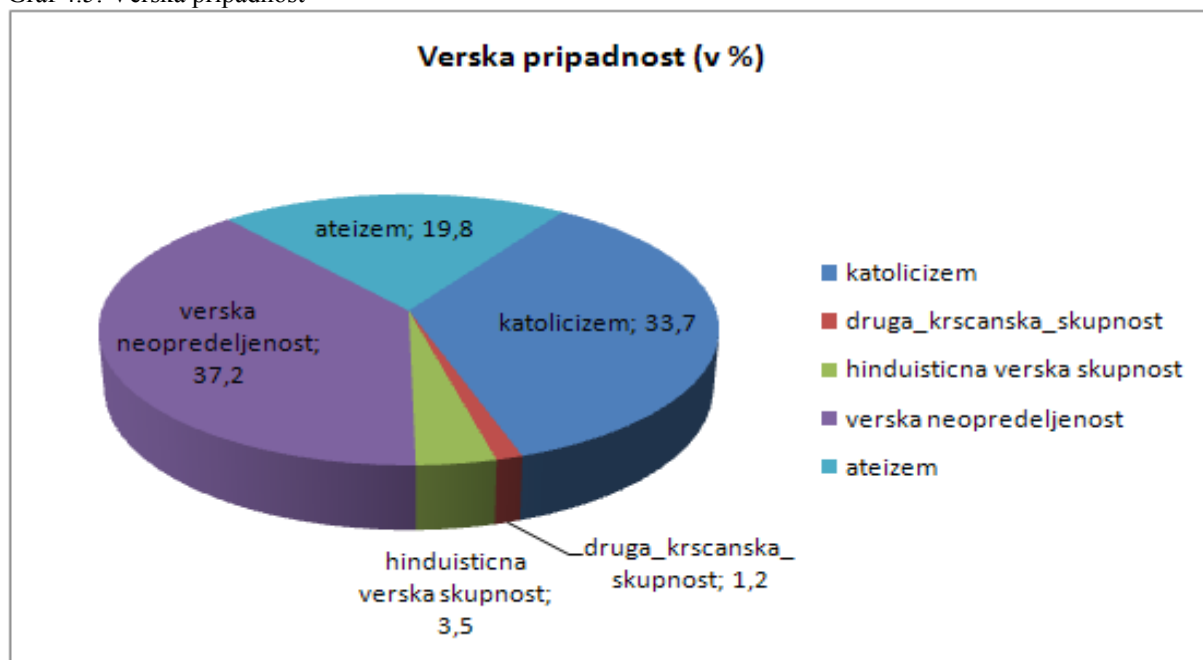
Graf 4.4: Kraj bivanja



Za jogo je že v splošnem znano, da se razvija predvsem na urbanih poročij, na kar kaže tudi porazdelitev vzorca glede na krajevno pripadnost. Poleg tega na tako veliko zastopanost mestnega prebivalstva v vzorcu vpliva tudi dejstvo, da je bilo kar 5 od 6 društev lociranih v mestih. Kljub temu lahko vidimo, da se z jogo ukvarjajo tudi ljudje iz podeželja, saj v našem primeru predstavljajo kar 23,3 % vzorca, ter tisti, ki živijo v predmestjih (16,3 %). Če kraj bivanja populacije, ki vadi jogo, primerjamo s siceršnjo slovensko populacijo, lahko vidimo, da se z jogo res intenzivneje ukvarja mestno prebivalstvo, saj je, po podatkih raziskave Slovensko javno mnenje iz leta 2006, 25,4 % prebivalstva živelo v velikih mestih ali na obrobju le-teh, 19,2 % prebivalstva v manjših mestih, več kot polovica pa v vaseh in na podeželju (Toš 2006).

4.3.1.5 Verska sestava

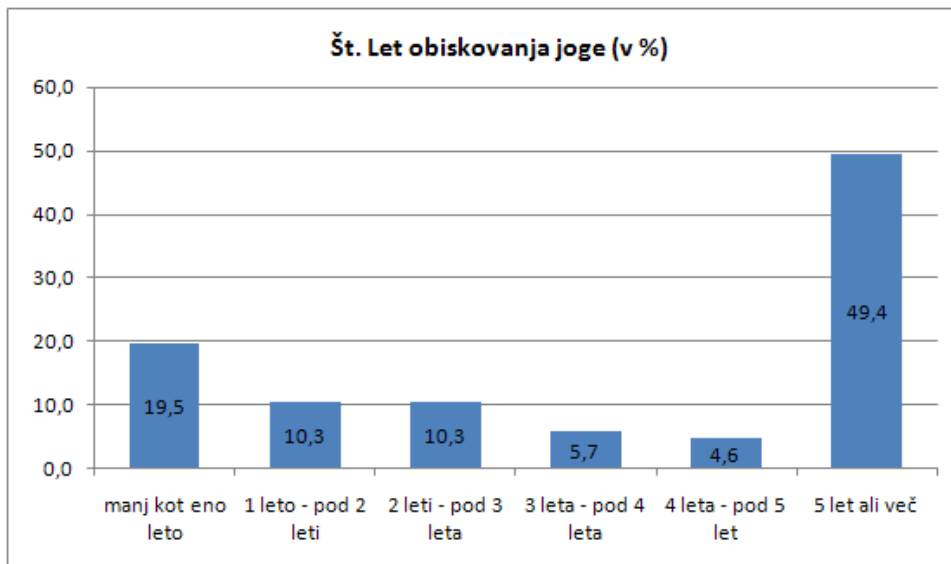
Graf 4.5: Verska pripadnost



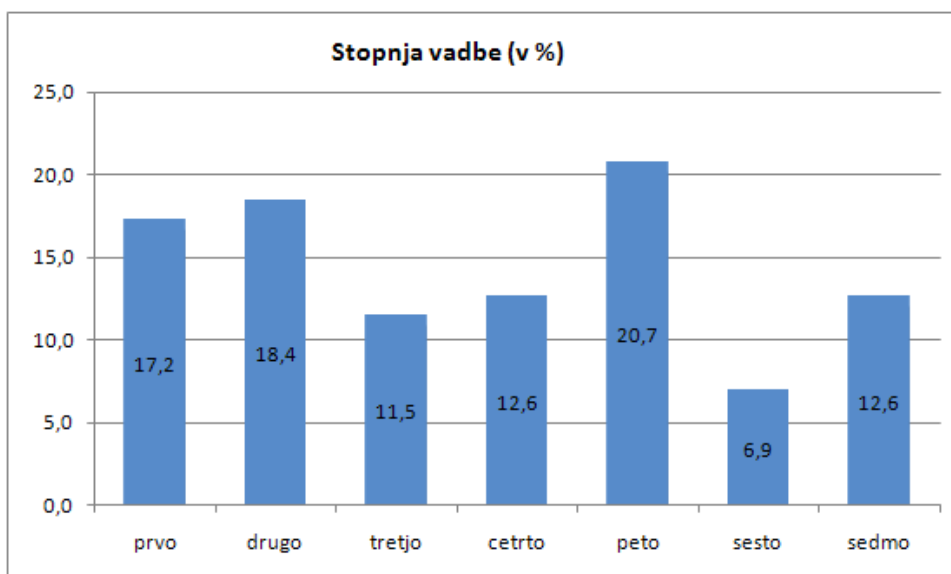
Pri demografskih vprašanjih me je najbolj zanimalo, kaj bo pokazala verska sestava, saj je namen sistema joga v vsakdanjem življenju med drugim tudi, da jogo vadijo pripadniki vseh verskih skupnosti. Izkazalo se je, da 3,5 % vzorca predstavljajo pripadniki hinduistične verske skupnosti, za katere je jasno, da ima joga tudi elemente indijske versko-kulturne tradicije. Ta odstotek je na prvi pogled kar velik, saj je odstotek pripadnikov hinduistične skupnosti med celotno slovensko populacijo precej manjši, vendar pa moramo tukaj upoštevati, da se je večji del hinduistične verske skupnosti razvil prav iz tega sistema in, kot sem že omenila, da vzorec ni reprezentativen za celotno slovensko populacijo, ki se ukvarja z jogo. Sicer vzorec sestavlja največ versko neopredeljenih (37,2 %), sledijo jim pripadniki katoliške vere (33,7 %), ateisti (19,8 %) in druge krščanske skupnosti (1,2 %). Kot vidimo je vzorec versko neopredeljenih tukaj zelo visok, saj je bilo takih leta 2002 v celotnem prebivalstvu Slovenije le 3,5 %. Nekoliko manj kot v vzorcu je bilo takrat ateistov, 10,2 % namreč, po drugi strani pa je takrat slovensko prebivalstvo sestavljalo 57,8 % pripadnikov katoliške vere (Statistični urad RS 2003, 68).

4.3.1.6 Obiskovanje joge

Graf 4.6: Število let obiskovanja joge



Graf 4.7: Stopnja vadbe



Več kot polovico vzorca sestavljajo posamezniki, ki jogo vadijo že več kot 4 leta, kar je dobro, saj me zanima predvsem, kaj o jogi menijo tisti, ki imajo z njo večletne izkušnje. Kljub temu je dobro, da so v vzorcu tudi začetniki in tisti, ki vadijo od 1 do 4 let, saj tako lahko vidim, ali sčasoma pride do sprememb v mišljenju o tem, kaj joga pomeni.

Sicer vzorec sestavljajo vaditelji vseh stopenj vadbe (osma stopnja vadbe v teh društvih ni organizirana).

4.3.2 Analiza rezultatov

4.3.2.1 Dejavniki, ki vplivajo na odločitev za vadbo joge

Anketirance sem spraševala, kateri so tisti dejavniki, ki vplivajo na odločitev za vadbo joge, saj že iz tega lahko vidimo, kakšen pomen ima joga v osnovi za njih. Pri tem so se anketiranci odločali med tem, da so želeli preizkusiti nov način rekreacije, zaradi stresnega življenja, ker so iskali novo pot k duhovnemu napredku, iz radovednosti, zaradi zdravstvenih težav, zaradi pozivov ljudi iz okolice in ker so želeli spremeniti svoje življenje.

Tabela 4.1: Dejavniki za pričetek vadbe joge

podatki v %	sploh ni pomembno	ni pomembno	niti-niti	je pomembno	je zelo pomembno
Hotel(a)sem poizkusiti nov način rekreacije.	18,6	8,1	22,1	26,7	24,4
Zaradi stresnega življenja.	9,3	9,3	10,5	41,9	29,1
Iskal(a)sem (novo) pot k duhovnemu napredku.	12,8	12,8	15,1	25,6	33,7
Iz radovednosti.	33,7	10,5	24,4	19,8	11,6
Zaradi zdravstvenih težav (težave s hrbtenico, sklepi,...).	16,3	23,3	15,1	19,8	25,6
K temu so me napeljali ljudje z moje okolice.	37,2	23,3	12,8	14,0	12,8
Ker sem želel(a) spremeniti svoje življenje.	14,0	5,8	12,8	30,2	37,2

Danes je način življenja zelo stresen, saj dolgi in natrpani delavniki in posledično pomanjkanje prostega časa, potrošniška naravnost in še mnogi drugi dejavniki le redkim omogočajo umirjeno in sproščeno življenje. Prav zato ne preseneča, da med dejavniki odločitve za vadbo joge prevladuje stresno življenje: kar 29,1 % anketirancev meni, da je bil to v tistem času zelo pomemben dejavnik, 41,9 % pa meni, da je bil pomemben. Zanimivo pa je, da se že na drugem mestu po pomembnosti nahaja dejstvo, da je posameznik želel spremeniti svoje življenje, in sicer je tukaj kar 37,2 % takih, za katere je imel ta dejavnik zelo velik pomen in 30,2 % takih, za katere je bil ta dejavnik pomemben. Predvidevala sem namreč, da je le malo takih, ki želijo z jogo spremeniti svoje življenje in da tisti, ki si to želijo, to odkrijejo z leti vadbe, ne pa že pred samim začetkom. Vidimo torej lahko, da sistem joga v vsakdanjem življenju nudi tudi neke vrste oporo in potencialno rešitev za tiste, ki niso zadovoljni s svojim življenjem. Tretje mesto zaseda dejavnik, ki že v samem začetku izpodbija mojo hipotezo, da je joga v zahodnem svetu osvobodjena prvin versko-filozofskih elementov, saj kar 33,7 % anketirancev meni, da je bilo iskanje poti k duhovnemu napredku za njih zelo pomembno, 25,6 % pa jih meni, da je bilo pomembno. Tudi tukaj lahko vidimo,

da društva Joga v vsakdanjem življenju mnogo ljudi ne vidi le kot organizacijo, ki ponuja telesno vadbo, ampak kot ustanovo z nekimi duhovnimi elementi. Najmanjši pomen jim predstavlja poziv ljudi iz okolice.

4.3.2.2 Pričakovanja ob začetku vadbe joge

Podobno kot pri prejšnjem vprašanju gre tudi pri pričakovanjih ob začetku vadbe joge za nek vpogled v to, s kakšnim namenom so ljudje začeli vaditi jogo. Tukaj so izražali svoja pričakovanja glede uspešnega in učinkovitega premagovanja stresa, učenja pravih tehnik dihanja, doseganja večje gibljivosti, doseganja boljše fizične kondicije, doseganja duhovne rasti, izboljšanje zdravja, iskanje novega pogleda na življenje in stika z bogom.

Tabela 4.2: Pričakovanja ob začetku vadbe joge

podatki v %	Sploh nisem pričakoval(a)	Nisem pričakoval(a)	niti-niti	Sem pričakoval(a)	Sem popolnoma pričakoval(a)
Uspešno in učinkovito premagovanje stresa.	6,9	16,1	14,9	43,7	18,4
Pravilne tehnike dihanja.	9,2	11,5	12,6	28,7	37,9
Večjo gibljivost.	2,3	2,3	5,7	40,2	49,4
Boljšo fizično kondicijo.	2,3	5,7	18,4	41,4	32,2
Duhovno rast.	8,0	10,3	17,2	29,9	34,5
Izboljšanje zdravja.	3,4	8,0	9,2	46,0	33,3
Nov pogled na življenje.	12,6	9,2	23,0	26,4	28,7
Stik z Bogom.	43,7	18,4	14,9	6,9	16,1

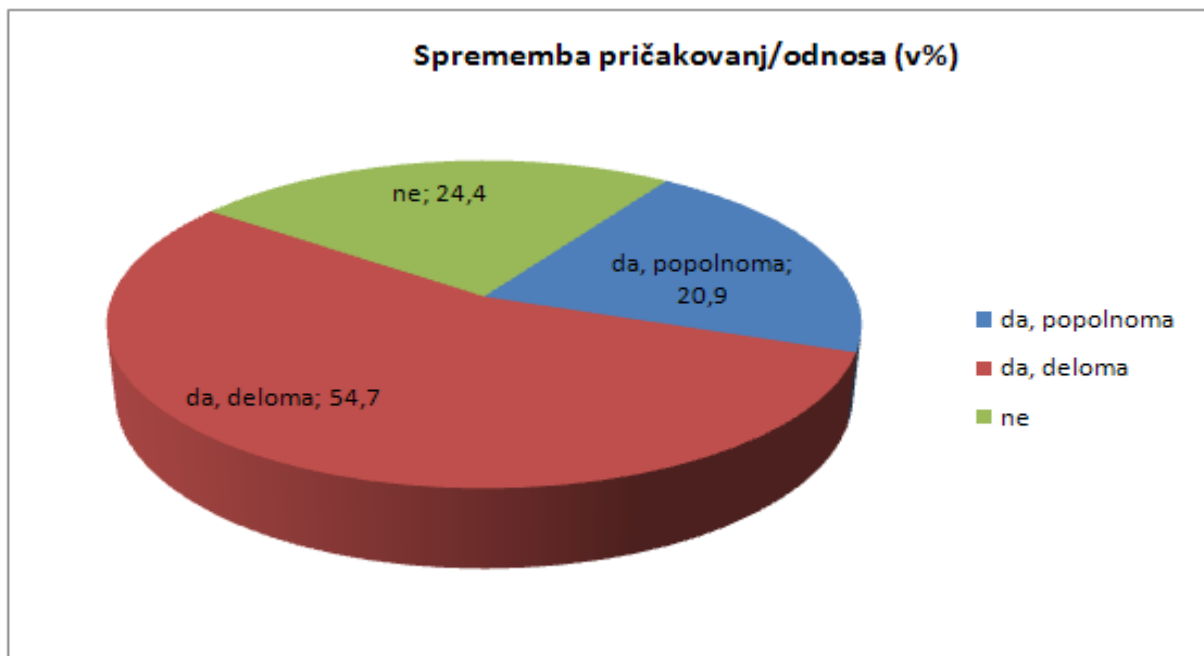
Tukaj lahko vidimo, da so anketiranci ob začetku vadbe najbolj pričakovali večjo gibljivost in izboljšanje zdravja (89,6 %). Temu sledita doseganje boljše fizične kondicije, učenje pravih tehnik dihanja ter uspešno in učinkovito premagovanje stresa. Vsi ti dejavniki torej predstavljajo psihofizične učinke joge, kar je v skladu z mojo prvo hipotezo. Kljub temu pa ne smemo zanemariti dejstva, da je v več kot 50 % izraženo tudi pričakovanje duhovne rasti in novega pogleda na življenje (joga kot način življenja). Dejstvo, da več kot polovica anketirancev pričakuje duhovno rast, stik z bogom pa (le) 23 %, kaže, da ljudje v jogi v vsakdanjem življenju ne pričakujejo neke duhovnosti v tradicionalnem smislu (torej stik z bogom), pač pa neko novo, moderno duhovnost, pri kateri bog nima glavnega pomena.

Ko sem preverila pričakovanja, ki so jih imeli vaditelji ob začetku vadbe joge, me je zanimalo še, ali so se ta pričakovanja uresničila in ali je po določenem časovnem obdobju prišlo do sprememb v pričakovanjih in odnosu do joge.

Graf 4.8: Uresničitev pričakovanj



Graf 4.9: Sprememba pričakovanj/odnosa do joge



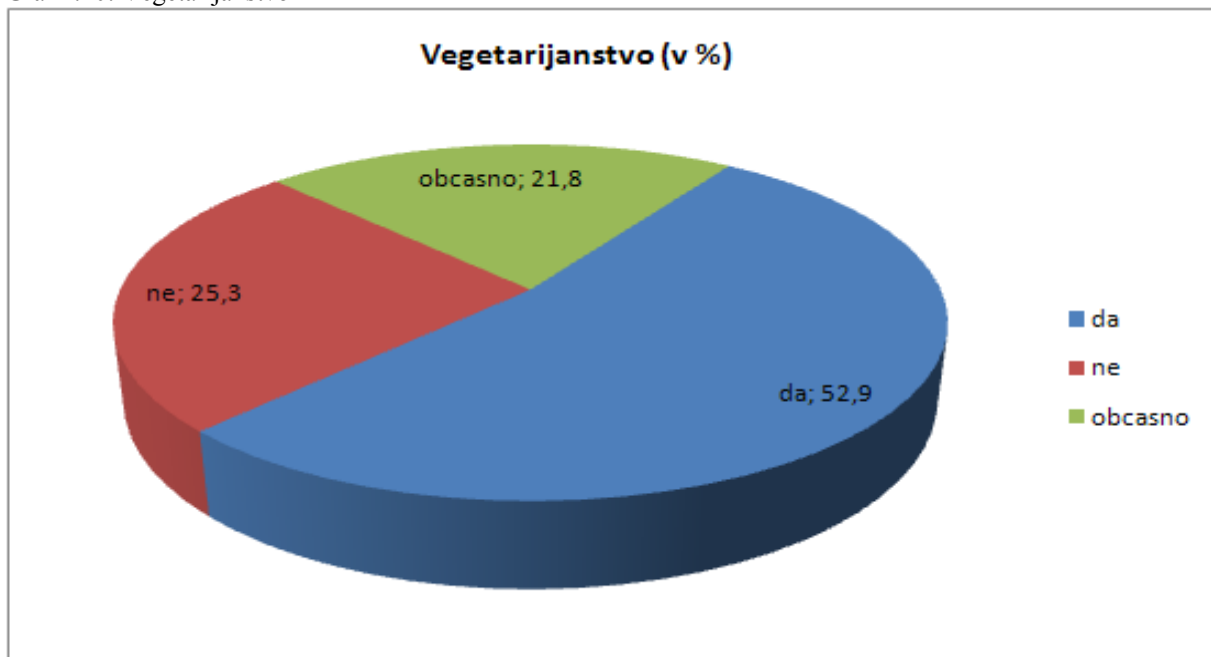
Izkazalo se je, da se prvotna pričakovanja, ki jih imajo vaditelji joge, sicer večinoma popolnoma uresničijo (76,7 %) ali pa vsaj deloma uresničijo (22,1 %), vendar pa kljub temu pozneje pogosto pride do popolnih (20,9 %) ali delnih (54,7 %) sprememb v odnosu do joge in pričakovanj, ki so povezana z jogo. Rečemo torej lahko, da ljudje, ki vadijo jogo, sčasoma pričakujejo več. To bi lahko deloma povezali s trditvijo, ki jo je v intervjuju podala gospa

Mirjana, in sicer, da večina ljudi začne vaditi jogo zaradi psihofizičnih koristi, sčasoma pa pridejo na dan tudi potrebe po duhovni rasti in po »višjih« učinkih joge. Seveda pri tem ne smemo zanemariti, da je veliko anketirancev že na začetku pričakovalo več kot zgolj psihofizično vadbo, ter da sprememba pričakovanj ne predstavlja le dejstva, da nekdo želi nekaj več, pač pa tudi dejstvo, da nekdo vidi določeno stvar drugače (npr. sprememba v pojmovanju duhovnosti).

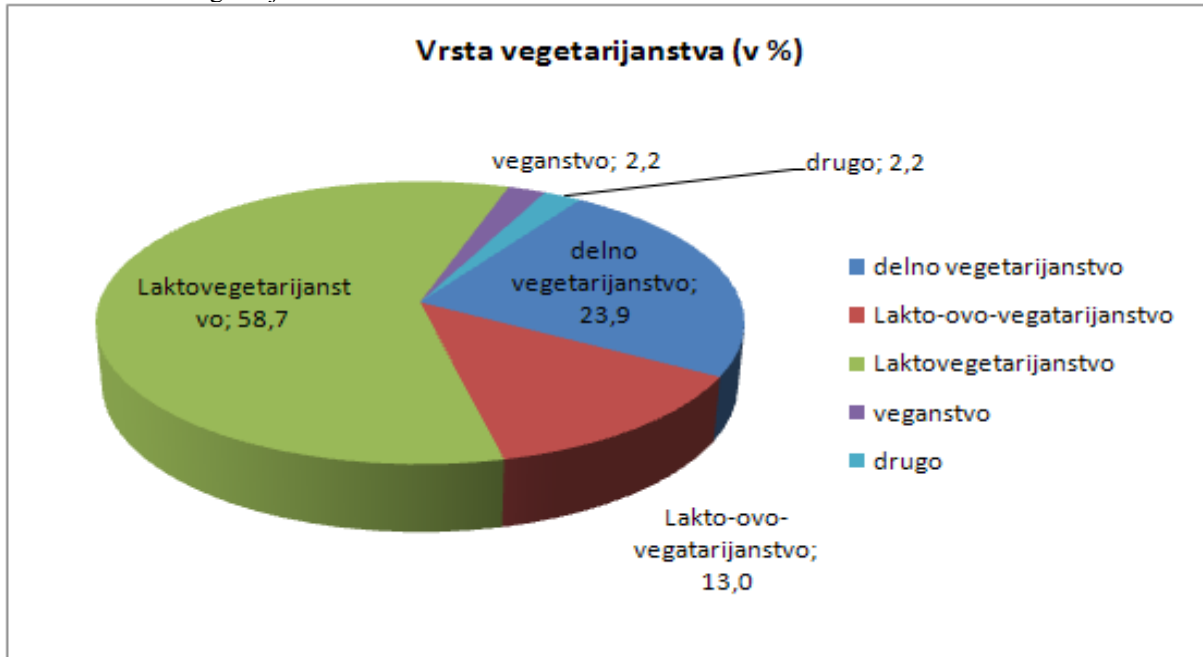
4.3.2.3 Vegetarijanstvo

Kot sem opisala že v prvem delu naloge, je vegetarijanstvo eden od temeljev jogijskega življenja. Če človeku joga pomeni nekaj več kot le psihofizično aktivnost, se ta običajno tudi vegetarijansko prehranjuje. Tukaj ni nujno, da gre za neko duhovno povezavo, vseeno gre pa za nekaj več kot le za telesno vadbo, saj prehranjevanje določa tudi način človekovega življenja.

Graf 4.10: Vegetarijanstvo



Graf 4.11: Vrsta vegetarijanstva



Med anketiranci je bilo kar 52,9 % takih, ki se prehranjujejo vegetarijansko. Ker moramo upoštevati dejstvo, da so med njimi tudi taki, ki bi se prehranjevali vegetarijansko ne glede na to, ali bi se ukvarjali z jogo ali ne, sem preverila tudi, katere vrste vegetarijanstva se držijo. Izkazalo se je, da je med vegetarijanci kar 58,7 % takih, ki sledijo laktovegetarijanskemu prehranjevanju, torej vrsti vegetarijanstva, ki jo predpisuje jogijski način življenja. Odstotek ljudi, ki sledijo temu načinu življenja, torej kljub mojim predvidevanjem ni nizek in rečemo lahko, da v Sloveniji kar precejšnemu deležu ljudi, ki se ukvarjajo z jogo v vsakdanjem življenju, ta pomeni več kot le psihofizično vadbo. Najverjetneje verjamejo v dejstvo, da meso predstavlja slabo hrano, ki bo onemogočila normalen pretok prane, s tem povzročila okvaro čakera in tako ogrozila tudi njihovo fizično, psihično in duhovno zdravje. Za njih lahko rečemo, da so novodobniki (pripadniki t. i. gibanja new age), saj zavračajo nasilje (torej ubijanje živali) in tako želijo vzpostaviti neko harmonijo sami s samo, z drugimi ljudi ter z okoljem, v katerem živijo.

Poleg osnovnih podatkov o tem, koliko ljudi se prehranjuje vegetarijansko in katerega načina vegetarijanstva se ti držijo, me je zanimalo še, kako močna je njihova pripadnost vegetarijanstvu in ali lahko govorimo tudi o ekstremnih oblikah.

Tabela 4.3: Intenzivnost vegetarijanskega prehranjevanja/mišljenja

podatki v %	sploh ne drži	ne drži	ni-niti	drži	popolnoma drži
Meso v moji okolici me moti.	10,6	17,0	27,7	29,8	14,9
Ljudje s katerimi živim in se družim, se prehranjujejo vegetarijansko.	21,3	25,5	31,9	12,8	8,5
Srečanj in zabav, na katerih se streže meso in alkohol, se izogibam.	14,9	17,0	29,8	21,3	17,0
Čeprav se prehranujem vegetarijansko, me meso v moji okolici ne moti.	10,6	34,0	8,5	34,0	12,8
Prehranjevanje z mesom bi bilo treba prepovedati z zakonom.	23,4	19,1	38,3	10,6	8,5

Izkazalo se je, da je le nekaj manj kot polovica takih, ki jih prisotnost mesa v njihovi okolici ne moti. Tukaj moramo upoštevati, da »prisotnost mesa« zajema več dimenzij. Nekatere na primer moti, če meso prodajajo v trgovini in ga ne smejo niti videti, drugi ne marajo obrokov, ki vsebujejo meso, kljub temu, da se meso dejansko ne pojavi na njihovih krožnikih, spet tretji ne prenesejo restavracij, prevoznih sredstev, ki ponujajo meso. Skoraj 40 % je na primer takih, ki se izogibajo srečanj in zabav, na katerih se strežeta alkohol in meso (veliko jih pri tem čuti negativno energijo), kar 19 % pa je takih, ki tako zelo močno prisegajo na to, da je vegetarijanstvo edina prava oblika prehranjevanja, da menijo, da bi bilo prehranjevanje z mesom treba prepovedati z zakonom. V ta namen zato občasno tudi zbirajo podpise, s katerimi želijo doseči npr. prepoved strežbe mesa na letalih (Društvo Joga v vsakdanjem življenju). Tako lahko vidimo, da v samih društvih Joga v vsakdanjem življenju obstaja kar velik odstotek ljudi, ki se želi čim bolj približati prvinam versko-filozofskih elementov, ki so značilni za Indijo.

4.3.2.4 Od psihofizične vadbe do religijske prakse

Ker me zanima, ali je joga osvobodjena prvin versko-filozofskih elementov, v kolikšni meri gre za jogo kot način življenja in v kolikšni meri predstavlja zgolj psihofizično vadbo, sem v anketnem vprašalniku postavila tudi vprašanje, ki se bolj neposredno osredotoča na te tri vidike joge, anketiranci pa so morali izraziti strinjanje z določenimi trditvami. Za jogo kot izključno psihofizično vadbo sem postavila enostavno trditev »Joga mi predstavlja zgolj obliko psihofizične vadbe«. Če nekdo vadi jogo vsak dan, zanj po mojem mnenju lahko rečemo, da joga v neki meri določa njegov način življenja, zato sem za to dimenzijo joge postavila trditev: »Joga je vključena v moj vsakdanji urnik«. Seveda gre tukaj lahko zgolj za način življenja ali pa le-tega dopolnjujejo še prvine versko-filozofskih elementov. Joga v povezavi s prvinami versko-filozofskih elementov pa je nekoliko kompleksnejši pojem, zato

sem za ta faktor določila 4 indikatorje: »Joga me vodi k uresničitvi življenjskih ciljev«, »Čutim, da mi joga prinaša duhovno rast«, »Če sledim guruju, bom znal(a) lažje premagovati ovire, moje življenje bo lažje in lepše« in »Versko-filozofske vrednote joge mi zelo veliko pomenijo«. S pomočjo faktorske analize sem preverila, ali indikatorji določajo isti skupni prostor.

Tabela 4.4: Prvine versko-filozofskih elementov joge: odstotek pojasnjene variance

faktor	začetne vrednosti			izvleček vsot kvadratov		
	skupaj	% variance	kumulativa %	skupaj	% variance	kumulativa %
1	2,982	74,544	74,544	2,649	66,235	66,235
2	,421	10,524	85,068			
3	,359	8,967	94,035			
4	,239	5,965	100,000			

Tabela 4.5: Prvine versko-filozofskih elementov joge: faktorska matrika

	Faktor
	1
Joga me vodi k uresničitvi življenjskih ciljev.	,785
Čutim, da mi joga prinaša duhovno rast.	,775
Če sledim guruju, bo moje življenje lažje in lepše.	,809
Versko-filozofske vrednote joge mi zelo veliko pomenijo.	,882

Kot lahko vidimo iz rezultatov faktorske analize, prvi faktor pojasnjuje kar 66 % variabilnosti. Vsi indikatorji imajo zelo visoke uteži, kar pomeni, da vsi spadajo v isti skupni prostor. Faktor sem poimenovala »prvine versko-filozofskih elementov joge«.

Poleg faktorske analize sem izvedla še test zanesljivosti, in sicer s pomočjo Crombachovega α .

Tabela 4.6: Verski elementi joge: krombachov α

krombachov alfa	št. elementov
,881	4

Krombachov α znaša 0,881, kar pomeni, da je merski instrument te dimenzije zanesljiv.

Tabela 4.7: Pomen joge za posameznika

podatki v %	se sploh ne strinjam	se ne strinjam	nititi	se strinjam	popolnoma se strinjam
Joga me vodi k uresničitvi življenjskih ciljev.	4,7	3,5	18,6	37,2	36,0
Joga mi predstavlja zgolj obliko psihofizične vadbe.	22,1	26,7	17,4	20,9	12,8
Čutim, da mi joga prinaša duhovno rast.	2,3	3,5	14,0	30,2	50,0
Če sledim guruju, bom znal(a) lažje premagovati ovire, moje življenje bo lažje in lepše.	8,1	14,0	20,9	19,8	37,2
Versko-filozofske vrednote joge mi zelo veliko pomenijo.	14,1	5,9	22,4	31,8	25,9
Joga je vključena v moj vsakdanji urnik.	10,5	3,5	8,1	37,2	40,7

Če pogledamo, kako so naši respondenti izražali strinjanje/nestrinjanje z zgoraj omenjenimi trditvami, lahko vidimo, da kar 80,2 % oseb joga prinaša duhovno rast, da 57,7 % oseb prvine versko-filozofskih elementov zelo veliko pomenijo, da jih 73,2 % meni, da jih joga vodi k uresničitvi življenjskih ciljev, in da 57 % respondentov verjame, da sledenje guruju pomeni lažje premagovanje ovir in boljše ter lepše življenje. Kakor koli obrnemo, vidimo, da je sistem joge v vsakdanjem življenju močno podprt s prvimi versko-filozofskih elementov in da večina ljudi ne vidi vadbe joge kot nadomestila za drugo vrsto športnih aktivnosti. Po drugi strani se izkaže, da je tistih, ki jim predstavlja joga zgolj obliko psihofizične vadbe, le dobrih 30 %. Tukaj sicer lahko vidimo, da rezultati ne morejo biti popolnoma zanesljivi, saj je tistih, ki se strinjajo, da jim joga prinaša duhovno rast 80 %, tistih, ki menijo, da je joga zgolj oblika psihofizične vadbe, pa več kot 30 %. Kljub temu lahko z gotovostjo trdimo, da joga pri več kot 50 % vprašanih vsebuje tudi prvine versko-filozofskih elementov. Če pogledamo trditev, ki kaže na jogo kot način življenja, kjer se 77,9 % strinja, da je joga vključena v njihov vsakdanji urnik, in to primerjamo z odstotkom tistih, pri katerih joga vsebuje prvine versko-filozofskih elementov, lahko rečemo, da je le nekaj takih, za katere joga sicer ni zgolj psihofizična vadba, saj v določeni meri definira način življenja, kljub temu pa nima povezave z religijo. Omenjenim posameznikom je namreč vadba joge tako samoumevna, da si brez nje ne predstavljajo življenja, vseeno pa v njej ne vidijo oziroma ne čutijo neke povezave z njihovim verovanjem.

Ker so se mi dobljeni rezultati zdeli presenetljivi, sem se odločila preveriti tudi, ali število let ukvarjanja z jogo, stopnja vadbe, starost, spol, verska pripadnost, kraj bivanja in dejstvo, ali je posameznik sprejel mantro ali ne, vplivajo na povezovanje joge s prvinami versko-filozofskih elementov joge.

Tabela 4.8: Vpliv neodvisnih spremenljivk na dojetanje prvin versko-filozofskih elementov joge: ANOVA

model		vsota kvadratov	razlika	povprečje kvadratov	F	statistična značilnost
1	Regresija	33,108	6	5,518	8,139	,000
	Razlika	50,171	74	,678		
	Skupaj	83,279	80			

Tabela 4.9: Vpliv neodvisnih spremenljivk na dojetanje prvin versko-filozofskih elementov joge: povzetek modela

model	R	R kvadrat	popravljen R kvadrat	std. napaka ocene
1	,631	,398	,349	,82340

Neodvisne spremenljivke: verska pripadnost, ali ste sprejeli mantro in postali Swamijev učenec/učenka, starost, kraj bivanja, spol, št. let obiskovanja joge.

Tabela 4.10: Vpliv neodvisnih spremenljivk na dojetanje prvin versko-filozofskih elementov joge: koeficienti

model		nestandardizirani koeficienti		standardizirani koeficienti	t	statistična značilnost
		B	std. napaka	beta		
1	(konstanta)	5,112	,639		8,004	,000
	št. let	,175	,049	,354	3,568	,001
	starost	-,054	,078	-,066	-,691	,492
	spol	,140	,247	,054	,568	,572
	ali ste sprejeli mantro in postali Swamijev učenec/učenka?	-,967	,200	-,469	-4,846	,000
	kraj bivanja	-,132	,113	-,111	-1,173	,245
	verska pripadnost	-,049	,036	-,127	-1,357	,179

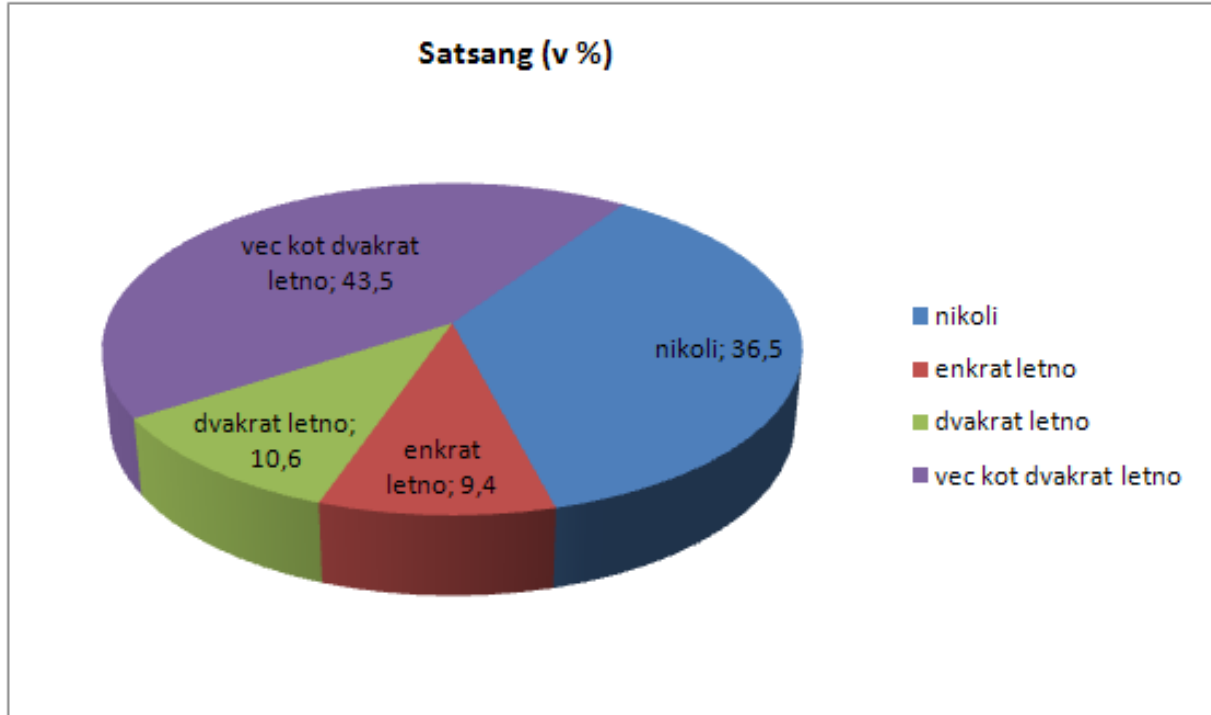
Model regresijske analize je statistično značilen (statistična značilnost = 0,000), zato je preverjanje vpliva omenjenih neodvisnih spremenljivk na odvisne smiselno, gre za nek vpliv. R^2 znaša 0,349, kar pomeni, da neodvisne spremenljivke s kar 34,9 % pojasnjujejo neodvisno spremenljivko. Če pogledamo koeficiente, lahko vidimo, da na to, ali posameznik v jogi vidi tudi prvine versko-filozofskih elementov ali ne, statistično značilno vplivata spremenljivki število let obiskovanja joge in dejstvo, ali je posameznik sprejel mantro ali ne. In sicer gre v primeru števila let, kolikor se posameznik ukvarja z jogo, za srednje močan vpliv (beta koeficient = 0,354), v primeru sprejema mantre pa za močan vpliv (beta koeficient = 0,469). V mnogih primerih zato velja, da ljudje, ki dlje časa vadijo jogo, v njej najdejo tudi prvine versko-filozofskih elementov, seveda pa te elemente nekateri v jogi vidijo že ob samem začetku vadbe oziroma jih sploh ne vidijo. Vpliv sprejema mantre je, kot lahko vidimo, zelo močan, kar je logično, saj gre pravzaprav za iniciacijo, za obred, s katerih posameznik postane Swamijev učenec, prvine versko-filozofskih elementov pa so pravzaprav osnova, da se človek za to sploh odloči.

4.3.2.5 Srečanja, povezana z jogo

Poleg vadbe joge društva Joga v vsakdanjem življenju organizirajo tudi satsange (srečanja, na katerih se berejo »resnice«, pojejo hindujske pesmi, izvajajo meditacije), srečanja in seminarje s Swamijem idr., poleg tega pa imajo vaditelji joge v vsakdanjem življenju tudi možnost, da jim Swami podeli mantro. S tem vaditelji postanejo Swamijevi učenci. Vsi ti dogodki in srečanja predstavljajo neko poglobljeno doživljanje joge. Upoštevati moramo, da so ljudje, ki se raznih srečanj udeležijo zgolj iz radovednosti, obstajajo celo ljudje, ki sprejmejo mantro brez kakšnega posebnega razloga, seveda pa največ ljudi, ki redno hodi na satsange in srečanja s Swamijem ter sprejme mantro, to stori zaradi nekega globljega pomena in zato za večino ne velja, da jim joga predstavlja le obliko vadbe. Še več: ljudje, ki se

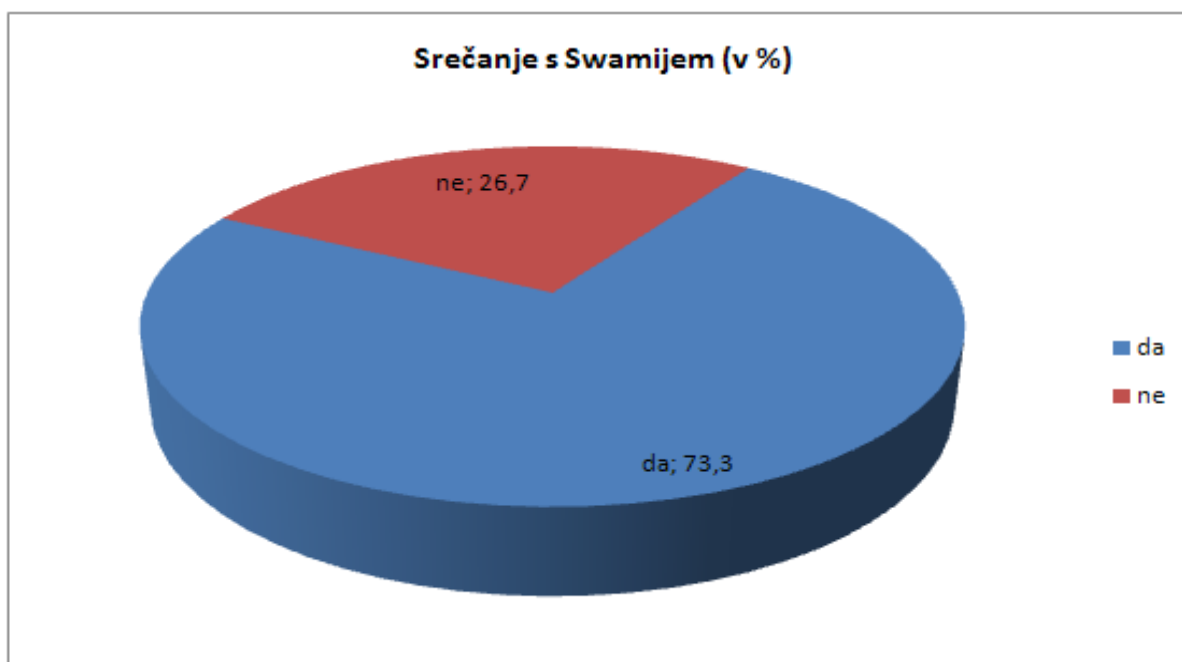
udeležujejo takih srečanj in so pripravljene sprejeti mantr, ki predstavlja neke vrste iniciacijo, v jogi večinoma vidijo nek duhovni pomen, torej joga za njih vsebuje verske elemente. Seveda pa ni nujno, da gre za tradicionalne indijske verske elemente.

Graf 4.12: Obiskovanje satsangov

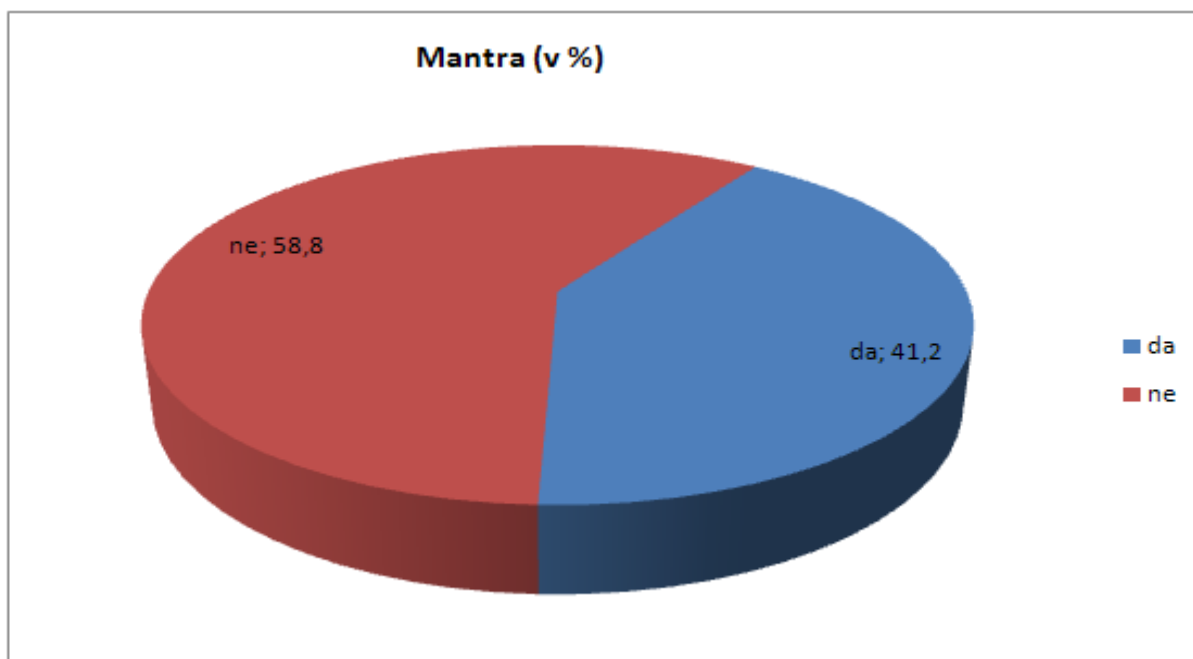


Satsangi se v različnih slovenskih društvih Joga v vsakdanjem življenju odvijajo različno pogosto, vendar lahko povzamemo, da tisti, ki se jih udeležijo več kot dvakrat letno, v jogi vidijo neko duhovnost, duhovno rast. Tisti, ki se udeležijo satsanga samo enkrat ali dvakrat letno, lahko to storijo zgolj iz radovednosti ali pa iz želje po druženju ob večjih praznikih (npr. satsang pred božičem in novim letom). Kot lahko vidimo iz Grafa št. 16, je med našimi anketiranci kar 43,5 % takih, ki se satsangov udeležujejo več kot dvakrat letno. Torej lahko za več kot tretjino vadiateljev joga v vsakdanjem življenju rečemo, da jim joga predstavlja tudi duhovno plat življenja. Tukaj se zato zopet izkaže, da trditev, da joga v v zahodnem svetu večinoma ne vsebuje prvih versko-filozofskih elementov, ne drži, vsaj ne, ko govorimo o sistemu joga v vsakdanjem življenju.

Graf 4.13: Srečanje s Swamijem



Graf 4.14: Sprejem mantr



Ugotovitev, do katere sem prišla pri analiziranju obiskovanja satsangov, lahko še podkrepimo, če pogledamo, koliko ljudi se je že srečalo s Swamijem in koliko ljudi je prejelo mantr. Seveda je pri srečanju s Swamijem veliko več takih, ki to stori iz radovednosti ali morda iz želje, da nekoč sreča tega pomembnega človeka, ki je veliko prispeval k temu, da se je v

zahodnem svetu razvila joga. Zato morda niti ni tako zelo presenetljivo dejstvo, da se je že kar 73,3 % anketirancev srečalo z njim. Bolj presenetljiv se mi zdi podatek, da je kar 41,2 % anketirancev že sprejelo mantra, kar pomeni, da so se odločili postati Swamijevi učenci. Vidimo lahko, da je ta odstotek precej podoben odstotku anketirancev, ki več kot dvakrat letno obiskujejo satsange, s čimer zopet potrdimo tezo, da več kot tretjina vaditeljev sistema joga v vsakdanjem življenju v jogi vidi tudi duhovnost.

5. SKLEP

Joga izvira iz hinduizma, kjer, če močno posplošimo, predstavlja poti odrešitve. V resnici pa ima joga v prvotnem smislu veliko globlji in širši pomen, predvsem za ljudi, ki živijo v Indiji. V zahodnem svetu se je nekoliko večje zanimanje za azijske religije in posledično tudi jogo začelo na prehodu iz 18. v 19. stoletje, danes pa je joga pri nas že močno razširjena in na voljo v mnogih različicah. Ker je šlo pri prehodu joge v zahodni svet za kulturno interpretacijo, naj bi bila le-ta pri nas v večini osvobodena prvin versko-filozofskih elementov, katere sicer ima v Indiji, kjer prevladuje hinduizem. Vendar pa rezultati raziskave o sistemu joga v vsakdanjem življenju v Sloveniji niso pokazali take slike.

Intervjuja z inštruktricama joge po sistemu joga v vsakdanjem življenju se precej razlikujeta, vendar imata neke skupne točke, iz katerih lahko razberemo, da joga ne predstavlja le oblike psihofizične vadbe, pač pa prinaša tudi način življenja, ki vključuje pravila prehranjevanja (laktovegetarijanstvo), poglede na življenje ter prvine versko-filozofskih elementov.

Bolj poglobljeno sliko sem dobila na podlagi anketnega vprašalnika, ki je bil izveden na vzorcu 87 respondentov, med katerimi jih več kot polovica jogo po sistemu joga v vsakdanjem življenju prakticira že več kot 4 leta. V vzorcu z 82,8 % prevladujejo ženske, ki tudi sicer predstavljajo večji del populacije, ki vadi jogo. Z vidika starosti sem v vzorec zajela največ respondentov, starih od 30 do 50 let, čeprav sem pričakovala večji odstotek mlajše populacije. Izobrazbena struktura je bila pričakovana, saj ima večina dokončano najmanj visoko šolo, pričakovana pa je bila tudi razdelitev glede na kraj bivanja, saj je joga znana kot »pojav«, ki se razvija predvsem na urbanih področjih, kar 60,5 % vzorca tako predstavljajo prebivalci mest. Najbolj zanimivo dimenzijo vzorca predstavlja verska pripadnost, ki precej odstopa od siceršnje verske sestave prebivalstva Slovenije. Vzorec namreč zajema kar 37,2 % versko neopredeljenih, 19,8 % ateistov, 3,5 % pripadnikov hinduistične verske skupnosti, ki sicer izvira iz samega sistema joga v vsakdanjem življenju, in le 33,7 % katoličanov, ki sicer predstavljajo skoraj 60 % slovenskega prebivalstva.

Pri analizi sem se najprej lotila pregleda dejavnikov, ki so vplivali na odločitev za vadbo joge, in pričakovanj, povezanih z njo. Pričakovala sem, da so večini k odločitvi pripomogli želja po drugačni vrsti rekreacije, stresno življenje in zdravstvene težave, vendar se je izkazalo, da temu ni čisto tako. Največ ljudi je sicer kot dejavnik za začetek vadbe joge res navedlo stresno življenje, vendar pa je bil v mnogih primerih pomemben dejavnik tudi želja po spremembi načina življenja in iskanje poti k duhovnemu napredku. Poleg tega se je tudi pri pričakovanjih ob začetki vadbe joge izkazalo, da je več kot polovica ljudi poleg večje gibljivosti, izboljšanja

zdravja, učenja pravih tehnik dihanja in premagovanja stresa takrat pričakovala tudi duhovno rast. Večini so se ta pričakovanja uresničila in sčasoma sta se njihov odnos do joga ter z njo povezana pričakovanja spremenila, pravzaprav so se sčasoma njihova pričakovanja povečala. Druga dimenzija, ki je bila pri raziskavi tudi zelo pomembna, je vegetarijanstvo, ki je sestavni del pravih jogijskih življenj, seveda če ne gre zgolj za obliko rekreacije. Predvidevala sem, da sicer obstajajo ljudje, ki poleg vadbe upoštevajo tudi pravila prehranjevanja, vendar pa sem pričakovala, da bo odstotek le-teh precej nizek. Izkazalo se je, da temu ni tako, saj se kar 52,9 % ljudi, ki vadi jogo po sistemu joga v vsakdanjem življenju, striktno drži pravil in uživa vegetarijansko hrano, med njimi je 58,7 % takih, ki upoštevajo laktovegetarijanska pravila prehranjevanja, ki jih zapoveduje omenjeni sistem. Vegetarijanstvo se tukaj ne izraža le kot ne uživanje mesa in (v nekaterih primerih) določenih živalskih izdelkov, ampak tudi kot odpor do mesa v okolici posameznika. Skoraj 40 % respondentov se namreč izogiba srečanj in zabav, na katerih se strežejo meso in ribe, 19 % pa meso celo tako zelo moti, da menijo, da bi bilo uživanje le-tega treba prepovedati z zakonom. Tako visokega odstotka ni bilo za pričakovati, saj je sicer laktovegetarijansko prehranjevanje v sistemu joga v vsakdanjem življenju predpisano predvsem za ohranjanje zdrave prane in čakere, torej za duševno, telesno in duhovno zdravje človeka in ni postavljeno v nek družbeni kontekst. V tretjem delu raziskave sem se nekoliko bolj neposredno lotila preverjanja dejstva, ali je joga za ljudi v Sloveniji zgolj psihofizična vadba, način življenja ali pa, kljub teoretski podlagi, ki predpostavlja, da je joga v zahodnem svetu osvobodena prvih versko-filozofskih elementov, morda le-te vsebuje. Izkazalo se je, da več kot 50 % posameznikom, ki vadijo jogo v vsakdanjem življenju, in sicer predvsem tistim, ki jogo obiskujejo že dlje časa in tistim, ki so že sprejeli mantra, le-ta pomeni več kot zgolj obliko psihofizične vadbe, saj se strinjajo, da jim joga prinaša neko duhovno rast in jih vodi k uresnitvi življenjskih ciljev, da sledenje guruju pomeni lažje premagovanje ovir in boljše ter lepše življenje, poleg tega pa jim tudi versko-filozofske vrednote zelo veliko pomenijo. Tukaj o natančnem odstotku sicer ne moremo govoriti, saj je več kot 80 % takih, ki se strinjajo, da jim joga prinaša duhovno rast, in več kot 30 % takih, ki v jogi vidijo zgolj obliko psihofizične vadbe, zato rezultati niso popolnoma zanesljivi, vendar je kljub temu odstotek tistih, ki v jogi vidijo več kot zgolj obliko psihofizične vadbe tako visok, da je popolnoma v nasprotju s pričakovanji. Poleg tega je tukaj vprašljivo tudi, kaj ljudje sploh pojmujejo kot duhovnost. Zagotovo gre za različne poglede na ta pojem, saj dejstvo, da jih 80 % v jogi vidi nek duhovni napredek, vegetarijansko pa se prehranjuje nekaj čez 50 %, kaže, da v določenih primerih duhovnost ni mišljena v povezavi s prvimi hinduizma in posledično z duhovnostjo, kot jo predstavlja sistem joga v

vsakdanjem življenju. Prvine versko-filozofskih elementov se pokažejo tudi v dejstvu, da se skoraj 50 % udeležuje satsangov (nekakšnih duhovnih srečanj) več kot dvakrat letno, da se je srečanja s Swamijem udeležilo že več kot 70 % respondentov in da je med vsemi respondenti že več kot 40 % takih, ki so sprejeli mantró in po svoji volji postali Swamijeve učenci.

Kot lahko razberemo iz vseh rezultatov raziskave, hipoteza, da so ideje in koncepti joga v Sloveniji osvobojeni vezanosti na prvine versko-filozofskih elementov, vsaj za sistem joga v vsakdanjem življenju ne drži. Prav tako v omenjenem primeru lahko zavrnemo tudi tretjo hipotezo, ki trdi, da joga večini Slovencev predstavlja zgolj fizične vaje in tehnike dihanja, ki lajšajo negativne posledice sodobnega načina življenja, povečujejo gibljivost telesa ter izboljšujejo in vzdržujejo zdravje. Hipotezo, da v Sloveniji živijo posamezniki, ki jim joga predstavlja način življenja, pa lahko pogojno sprejmemo, saj je skoraj 80 % respondentov potrdilo, da je joga vključena v njihov vsakdanji urnik, torej jim pomeni nek način življenja. Če – ker rezultati niso popolnoma zanesljivi oz. ker vsi ljudje očitno duhovnega napredka ne povezujejo s prvinami indijskih versko-filozofskih elementov, ampak gre najverjetneje za neko moderno, drugačno duhovnost – povzamemo, da je tistih, pri katerih joga vsebuje prvine versko-filozofskih elementov, nekaj čez 50 %, lahko rečemo, da obstajajo tudi taki, ki imajo jogo sicer vključeno v vsakdanji urnik, vendar je ne povezujejo s prvinami versko-filozofskih elementov.

Rezultati so torej pokazali, da sistem joga v vsakdanjem življenju v Sloveniji ne predstavlja zgolj oblike psihofizične vadbe, ampak za večino ljudi, ki sledijo temu sistemu, tudi nek način življenja, duhovno oporo in prvine versko-filozofskih elementov (torej hinduizma). Znotraj sistema se je razvila tudi hinduistična verska skupnost, kar še dodatno potrjuje, da ne gre le za sistem, ki ponuja neko obliko rekreacije, učenja, dihanja, metod za sprostitév in premagovanje stresa. Vprašanje je le, v kolikšni meri lahko dobljene rezultate posplošimo na celotno populacijo, ki se v Sloveniji ukvarja z jogo. Danes namreč vadbo joga ponujajo tudi številni fitness centri, katerih namen je najverjetneje obogatitev rekreacijske ponudbe, ter številne druge organizacije in posamezniki, med katerimi so taki, ki, tako kot sistem joga v vsakdanjem življenju, ponujajo tudi duhovno komponento joge, in taki, ki delujejo po principu fitness centrov. Morda bi tukaj veljalo omeniti, da v Sloveniji po neki približni oceni jogo vadi približno 45.000 ljudi, med katerimi naj bi bilo več kot 60 % takih, ki vadijo jogo po sistemu joga v vsakdanjem življenju. Če torej rečemo, da vsaj pri 50 % (torej pribl. 15.000) vaditeljev joga v vsakdanjem življenju ta vsebuje prvine versko-filozofskih elementov in da je joga v vseh ostalih sistemih v Sloveniji osvobojena prvin versko-filozofskih elementov (kar pa najverjetneje ne drži), pridemo do ugotovitve, da je v celotni

slovenski populaciji, ki vadi jogo, najmanj tretjina takih, ki v jogi vidi tudi prvine versko-filozofskih elementov. Seveda gre tu le za neko logično sklepanje in oceno, ki bi jo veljalo preveriti v raziskavi, ta pa bi morala zajemati ustrezen vzorec celotne populacije, ki se v Sloveniji ukvarja z jogo.

LITERATURA

ATMA center. Dostopno prek: www.atma.si (21. januar 2008).

Burger, Maya. 2006. What Price Salvation? *The Exchange of Salvation Goods between India and the West*. *Social Compass* 53 (81): 81 – 95.

City yoga. Dostopno prek: <http://www.cityyoga.org/?page=joga> (9. september 2008).

Center za duhovno kulturo. Dostopno prek: <http://www.cdk.si> (15. februar 2008).

Čamernik, Darija. 2007. *Joga zame. Praktični vodnik za individualno vadbo*. Ljubljana: Modrijan.

Čertalič, Vera. 1998. *Joga uma in telesa*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Črnič, Aleš. 2001. Nirvanizacija globalne vasi: Privlačnost azijskih religij za sodobne zahodne družbe. *Časopis za kritiko znanosti* 29 (202-203): 141-161.

Črnič, Aleš. 2001. Razumeti sodobno duhovno veleblagovnico. *Časopis za kritiko znanosti* 29 (202-203): 87-89.

Črnič, Aleš. 2005. *V imenu Krišne. Družboslovna študija gibanja Hare Krišna*. Ljubljana: FDV. Zbirka Kult.

Črnič, Aleš. 2008. Indian religious ideas and practices in Slovenia. V *Indian studies: Slovenian contributions*, ur. Lenart Škof, 81 – 108. Calcutta: Sampark.

Društvo za transcendentalno meditacijo. Dostopno prek: <http://www.tm-drustvo.si> (6. september 2008).

Društvo za duhovno znanost Slovenija. Dostopno prek: http://www.dzdz.org/script/na_kratko.htm (12. december 2007).

Društvo Moja joga. Dostopno prek: <http://www.mojajoga.org/> (9. september 2008).

Frawley, David. 2001. *Yoga for your Type. An Ayurvedic Approach to Your Asana Practice*. Twin lakes: Lotus press.

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

Govinda, Kalashatra. 2003. *Atlas čaker. Pot k zdravju in duhovni rasti*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Gregorec, Špela. 2008. Intervju z inštruktorico joge go. Miljano Jančigaj. Domžale, 28. februar.

- Gregorec, Špela. 2008. Intervju z inštruktorico joge go. Andrejo Vukimir. Domžale, 4. marec.
- Lidell, Lucy. 1991. *Joga*. Ljubljana: Založba mladinska knjiga.
- Maheshwarananda, Pramhans Swami. 1995. *Joga za hrbtenico*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravstvo, društvo Joga v vsakdanjem življenju.
- Maheshwarananda, Pramhans Swami. 2000. *Sistem Joga v vsakdanjem življenju*. Dunaj: Ibero Verlag / European University Press.
- Mahne. 1998. *Globinska sprostitev. Joga nidra*. Ljubljana: Korona plus.
- Joga v Sloveniji*. Dostopno prek: www.sloyoga.net (5. januar 2008).
- Joga v vsakdanjem življenju*. Dostopno prek: <http://www.joga-v-vsakdanjem-zivljenju.org> (15. februar 2008).
- Potrata, Barbara. 2001. Duhovnost nove dobe. *Časopis za kritiko znanosti* 29 (202-203): 163 – 179.
- Saraswati, Swami Satyananda. 2002. *Yoga Nidra*. Ljubljana: Tara Yoga Center.
- Shakti. 1994. *Yoga za začetnike*. Ljubljana: Tara Yoga Center.
- Smith, Benjamin Richard. 2004. Adjusting the Quotidian: Astanga Yoga as Everyday Practice. *Paper presented at the Cultural Studies Association of Australia Conference*. Perth: 9-11. Dostopno prek: http://www.mcc.murdoch.edu.au/cfel/csaa_proceedings.htm (3. december 2007).
- Smith, Benjamin Richard. 2007. Body, Mind and Spirit? *Towards an Analysis of the Practice of Yoga. Body & Society*. 13 (25): 25 – 46.
- Smith, Huston. 1996. *Svetovne religije*. Maribor: Založba obzorja.
- Smrke, Marjan. 2000. *Svetovne religije*. Ljubljana: FDV. Zbirka Teorija in praksa.
- Svetina, Janez. 1996. *Razmišljanja o jogi*. Radovljica: Didakta.
- Sen, Kshiti Mohan. 1961. *Hinduism*. London: Penguin books.
- Verska, jezikovna in narodna sestava prebivalstva Slovenije: Popisi 1999 – 2002, Št.2*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
- Škafar, Vinko. 1998. *Verstva, sekte in novodobna gibanja*. Celje: Mohorjeva družba.
- Škof, Lenart. 2005. *Besede vedske Indije*. Ljubljana: Nova revija.
- Štante, Milan. 1980. *Indija – mit in realnost*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Thompson, Gerry Maguire. 2003. *Atlas duhovnih izročil: Izvor in razvoj duhovnih in mističnih izročil z vsega sveta*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Tara joga center. Dostopno prek: <http://www.satyanandayoga.tara.si> (21. januar 2008)

Van Lysebeth, Andre. 1979. *Učim se joge*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Yoga in daily life – international page. Dostopno prek: <http://www.yoga-in-daily-life.org> (9. september 2008).

PRILOGA: ANKETNI VPRAŠALNIK

ANKETA O POMENU JOGE V SLOVENIJI

Sem Špela Gregorec, študentka sociologije (družboslovne informatike) na Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani.

Anketni vprašalnik, ki je pred vami, predstavlja del moje diplomske naloge, v kateri raziskujem pomen joge v zahodnem svetu. Vaše sodelovanje v anketi bo prispevalo h kakovosti in objektivnosti rezultatov, zato Vas vljudno prosim, da anketo izpolnete v celoti.

Zagotavljam vam, da bodo pridobljeni podatki **popolnoma anonimni** in uporabljeni **zgolj v raziskovalne namene**.

1. Koliko časa že vadite jogo? (odgovor vpišite na črto)

_____let _____mesecev

2. Katero stopnjo vadbe trenutno obiskujete?

- a) Prvo
- b) Drugo
- c) Tretjo
- d) Četrto
- e) Peto
- f) Šesto
- g) Sedmo
- h) Osmo

3. Na lestvici od 1 do 5 (1 = sploh ni pomembno, 5 = je zelo pomembno) ocenite (obkrožite ustrezno oceno), kako pomembni so bili spodnji dejavniki, ko ste se Vi odločali za vadbo joge.

	sploh ni pomembno	ni pomembno	nitiniti	je pomembno	je zelo pomembno
Hotel(a) sem poizkusiti nov način rekreacije	1	2	3	4	5
Zaradi stresnega življenja	1	2	3	4	5
Iskal(a) sem (novo) pot k duhovnemu napredku	1	2	3	4	5
Iz radovednosti	1	2	3	4	5
Zaradi zdravstvenih težav (težave s hrbtenico, sklepi,...)	1	2	3	4	5
K temu so me napeljali ljudje z moje okolice	1	2	3	4	5
Ker sem želel(a) spremeniti svoje življenje	1	2	3	4	5

4. Na lestvici od 1 do 5 (1= sploh nisem pričakoval(a), 5 = sem popolnoma pričakoval(a)) ocenite, v kolikšni meri ste ob začetku vadbe pričakovali, da vam bo vadba prinesla sledeče:

	sploh nisem pričakoval(a)	nisem pričakoval(a)	niti-niti	sem pričakoval(a)	sem popolnoma pričakoval(a)
Uspešno in učinkovito premagovanje stresa	1	2	3	4	5
Pravilne tehnike dihanja	1	2	3	4	5
Večjo gibljivost	1	2	3	4	5
Boljšo fizično kondicijo	1	2	3	4	5
Duhovno rast	1	2	3	4	5
Izboljšanje zdravja	1	2	3	4	5
Nov pogled na življenje	1	2	3	4	5
Stik z Bogom	1	2	3	4	5

5. Ali so se vaša prvotna pričakovanja uresničila?

- a) Da, popolnoma
- b) Da, deloma
- c) Ne

6. Ali so se vaša pričakovanja/odnos do joge sčasoma spremenila?

- d) Da, popolnoma
- e) Da, deloma
- f) Ne

7. Ali upoštevate načela vegetarijanskega prehranjevanja?

- a) Da
- b) Ne
- c) Občasno

Če ste na vprašanje št. 7 odgovorili z »da«, Vas prosim, da odgovorite še na vprašanji 7a in 7b, sicer pa nadaljujte z vprašanjem št. 8.

7a. Kateremu načinu vegetarijanstva sledite?

- a) Delno vegetarijanstvo (iz prehrane je izključeno meso, dovoljene so ribe)
- b) Lakto-ovo-vegetarijanstvo (iz prehrane je izključeno meso in ribe)
- c) Laktovegetarijanstvo (iz prehrane je izključeno meso, ribe in jajca)
- d) Veganstvo (izključena so vsa živila živalskega izvora)
- e) Presno veganstvo (vključeno je le surovo sadje in zelenjava ter oreščki)
- f) Drugo _____

7b. Na lestvici od 1 do 5 ocenite (obkrožite ustrezno oceno), v kolikšni meri za Vas držijo naslednje trditve:

	sploh ne drži	ne drži	niti-niti	drži	popolnoma drži
Meso v moji okolici me moti.	1	2	3	4	5
Ljudje s katerimi živim in se družim, se prehranjujejo vegetarijansko.	1	2	3	4	5
Srečanj in zabav, na katerih se streže meso in alkohol, se izogibam	1	2	3	4	5
Čprav se prehranjujem vegetarijansko, me meso v moji okolici ne moti.	1	2	3	4	5
Prehranjevanje z mesom bi bilo treba prepovedati z zakonom.					

8. Na lestvici od 1 do 5 ocenite (označite s križcem), v kolikšni meri se strinjate z naslednjimi trditvami:

	se sploh ne strinjam	se ne strinjam	niti-niti	se strinjam	popolnoma se strinjam
Joga me vodi k uresničitvi življenjskih ciljev.	1	2	3	4	5
Joga mi predstavlja zgolj obliko psihofizične vadbe.	1	2	3	4	5
Čutim, da mi joga prinaša duhovno rast.	1	2	3	4	5
Če sledim guruju, bom znal(a) lažje premagovati ovire, moje življenje bo lažje in lepše.	1	2	3	4	5
Versko-filozofske vrednote joge mi zelo veliko pomenijo.	1	2	3	4	5
Joga je vključena v moj vsakdanji urnik.	1	2	3	4	5

9. Kako pogosto se udeležujete satsangov?

- a) Nikoli
- b) Enkrat letno
- c) Dvakrat letno
- d) Več kot dvakrat letno

10. Ali ste se že kdaj udeležili srečanja s Swamijem Maheshwaranando?

- a) Da
- b) Ne

11. Ali ste sprejeli mantra in postali Swamijev učenec/učenka?

- a) Da
- b) Ne

Za konec Vas prosim, da odgovorite še na nekaj demografskih vprašanj.

Spol:

- a) moški
- b) ženski

Letnica Vašega rojstva: _____

Izobrazba:

- a) nedokončana osnovna šola
- b) dokončana osnovna šola
- c) dokončana srednja/poklicna šola
- d) dokončana višja/visoka šola
- e) dokončan magisterij/doktorat

Kraj bivanja:

- a) podeželje
- b) predmestje
- c) mesto

Verska pripadnost:

- a) katolicizem
- b) evangeličanstvo
- c) druga krščanska skupnost _____
- d) islam
- e) hinduistična verska skupnost
- f) sem versko neopredeljen/a
- g) sem ateist/ka
- h) drugo: _____

**ZA SODELOVANJE SE VAM NAJLEPŠE ZAHVALJUJEM IN
VAS LEPO POZDRAVLJAM.**