

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

**Špela Mazovec**

**Joga kot način življenja  
med člani društva Joga v vsakdanjem življenju**

**Diplomsko delo**

**Ljubljana, 2016**

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

**Špela Mazovec**

**Mentorica: prof. dr. Tina Kogovšek**

**Somentorica: prof. dr. Alenka Švab**

**Joga kot način življenja  
med člani društva Joga v vsakdanjem življenju**

**Diplomsko delo**

**Ljubljana, 2016**

*Tale diploma je posvečena mojima staršema, mami in oči - hvala za vse. Zahvala gre mentoricama, vsem intervjuvanim za zaupanje in deljenje izkušenj, Vojki in Neji, predvsem pa mojima dvema, Niki in Karin, za vso podporo in pomoč.*

## **Joga kot način življenja med člani društva Joga v vsakdanjem življenju**

V sodobni postmoderni družbi, za katero je značilna individualizacija in odsotnost tradicionalnih družbenih vezi, norm in vrednot, mora posameznik vedno znova izbirati in definirati svojo identiteto, smisle in odgovore, kar pa v množici izbir velikokrat povzroča negotovost in izgubljenost. Varnost posameznik velikokrat najde v skrbi za telo, ki je postal že kar sinonim za zdravje in s tem ena osrednjih tem množičnih medijev, raznih institucij in industrij ter družbe kot celote. Rezultat je poplava takšnih in drugačnih novodobnih duhovnih gibanj, ki ponujajo rešitve, saj fizično prakso združujejo s posredovanjem smisla in pripadnosti, med njimi tudi Joga v vsakdanjem življenju (JVVŽ), ki kot holističen sistem ponuja prakse za telesno, mentalno, socialno in duhovno zdravje. Zaradi patološke obsedenosti sodobne zahodne družbe s telesom ter iskanjem svojega mesta in identitete smo v nalogi raziskovali, kakšni so sploh vzgibi za pridružitvev sistemu JVVŽ in kakšne spremembe jim ta prinaša. Izkazalo se je, da nekateri najprej začnejo z vadbo zaradi vadbe same in jim to zadošča, drugi se primarno pridružijo vadbi, vendar iščejo še nekaj več, zato sledijo tudi ostalim načelom sistema, kjer najdejo smisle in ki jih vodijo k zadovoljstvu in boljšemu življenju, spet tretji pa najprej posegajo po duhovnih aspektih sistema, kjer dobijo odgovore in zavetja, ki jih potrebujejo, ter vadbo vključijo kasneje ali pa sploh ne.

**Ključne besede:** individualizacija, identiteta, projekt telo, zdravje, Joga v vsakdanjem življenju

## **Joga as a way of life among members of Joga in daily life Association**

In individualised post modern society there is an absence of traditional social norms and values and one must again and again actively select his self-identity, find meanings and purposes which in multitude of choices often leads to uncertainty and disorientation. One often finds safety in obsessive body care, which now became synonym for health and thus one of the central themes of mass media, various institutions, industries and society as a whole. The result is a huge number of spiritual movements, which gained popularity by combining physical training and offering meaning and sense of belonging, one of them being Yoga in daily life movement (YIDL), a holistic system which offers practice for physical, mental, social and spiritual health and harmony. With increased pathological obsession of modern Western society with body and constant search of ones place and identity, we were trying to determine what are the reasons and motives of interviewees for joining the system YIDL and what changes the system brought in their lives. It turns out that motives are different - some really start exercising to stay in shape and this is sufficient to them, while others join the exercise, but are (eventually) looking for something more, so they start following all the principles of the system, where they find meanings and sense of belonging which results in greater satisfaction and a better life. Some however first recourse to the spiritual aspects of the system where they get answers or support they are looking for, and for them physical aspect comes later, as complementary part of the system, or does not come at all.

**Key words:** individualisation, identity, body care, health, Yoga in daily life

## KAZALO

1 UVOD .....	6
2 POSTMODERNA DRUŽBA .....	9
2.1 Kratka opredelitev pojma .....	9
2.2 Vpliv postmoderne družbe na življenje posameznika .....	10
2.3 Individualizacija .....	11
2.3.1 Refleksivni individualizem .....	13
2.4 Identiteta in sebstvo .....	14
3 POMEN TELESA IN SKRIB ZA ZDRAVJE .....	17
3.1 Razumevanje telesa v postmodernej družbi .....	17
3.2 Telo in zdravje .....	19
4 JOGA .....	22
4.1 Sistem joga v vsakdanjem življenju .....	23
4.1.1 Osem stopenjska vadba .....	24
4.1.2 Vegetarijanstvo in post .....	25
4.1.3 Terapevtski vidiki joge .....	25
4.1.4 Srečanja, povezana z jogo .....	26
4.2 Pomen guruja .....	26
5 EMPIRIČNI DEL .....	27
5.1 Raziskovalni subjekt .....	27
5.2 Metodologija .....	27
5.2.1 Opazovanje z lastno udeležbo .....	29
5.2.2 Poglobljeni intervju .....	30
5.3 Rezultati .....	31
6 SKLEP .....	37
7 LITERATURA .....	40
PRILOGE .....	44
Priloga A: Vprašalnik .....	44
Priloga B: Poglobljeni intervjuji z dolgoletnimi člani - transkripcija .....	45
Priloga C: Poglobljeni intervjuji z novimi člani - transkripcija .....	52

## 1 UVOD

Svet, v katerem živimo danes, je globaliziran svet. Tempo življenja postaja vedno hitrejši, občutek imamo, da smo vedno za časom in da je za stvari, ki bi jih v radi naredili v dnevu, 24 ur premalo. Kljub vsej raznovrstnosti, ki smo je v tej globalizirani družbi deležni, pa imamo neskončno veliko težav, tako z vidika družbe kot z vidika posameznika. Kritične bolezni so v porastu, izgorelost in stres sta vsakodnevna pojma. Kljub navidezni povezanosti smo posamezniki vse bolj odtujeni eden od drugega, narave in konec koncev tudi od sebe. Nekateri smisel iščemo v nakupovalnih centrih, drugi v delu, nekateri v pretirani skrbi za telo, spet drugi v novodobnih spiritualnih praksah. Če so namreč v predmodernih družbah obstajali vedenjski vzorci znotraj družbe, ki so preprečevali, da bi spremembe posameznika globoko pretresle ali eksistenčno ogrozile, pa se je z modernizacijo stanje spremenilo. Z biografskimi prelomnicami, kot so puberteta, spolna iniciacija, vstop v poklicno življenje, starost in smrt, se je bilo lažje spoprijeti, saj so bile glavne institucije proizvodnje in posredovanja smisla cerkve in sorodstvene skupnosti. Če je včasih usoda zajemala vse faze življenja, pa je modernizacija to stanje predrugačila. Kateri poklic naj si izberemo, s kom naj se poročimo, kako naj vzgajamo svoje otroke? Končno lahko izbiramo celo med množtvom bogov, lahko zamenjamo svojo veroizpoved, svoje državljanstvo, svoj življenjski slog, svojo samopodobo in celo svoj spolni habitus. Prihaja do množstva izbir, med katerimi smo posamezniki in velike organizacije prisiljeni izbirati (Berger in Luckmann 1999). Vendar nam to množstvo izbir predstavlja napor, saj se je konstantno potrebno o nečem odločati. Odpira se pomembno poglavje o odgovornosti sprejemanja odločitev, posameznikove biografije postanejo refleksivne sestavljanke, o katerih se moramo odločati sami (Beck 2001). Prav ta izguba samoumevnosti in tradicionalnega zanesljivega vedenja prinaša izgubo globine v današnji družbi, prepričanja tako postanejo stvar okusa in zapovedi se pretvorijo v ponudbe (Berger in Luckman 1999). Zaradi ponudb, ki jih je ogromno, se posamezniki vse bolj obračamo vase in stabilnost življenja gradimo na identiteti, ki pa je v veliki meri povezana s skrbjo za telo in zdravje.

»Ko svet dobiva bolj in bolj grozeč videz, postaja življenje neskončno iskanje zdravja in dobrega počutja s pomočjo vadbe, diet, zdravil, duhovnih režimov različnih vrst, psihične samopomoči in psihiatrije« (Lash v Kuhar 2004, 60). Ni torej presenetljivo, da smo na Zahodu priča razvoju in razcvetu industrije joge, saj smo bolj kot kadarkoli prej lačni duševne umirjenosti. In ko ljudje

nekaj iščejo, se najdejo tudi tisti, ki so jim pripravljene to dati oz., kot pravi osnovni ekonomski zakon: kjer je povpraševanje, je tudi ponudba (Osho 1999, 43).

Joga izvira iz starodavne indijske zgodovine in je eden od najstarejših naukov in metodologij, ki obravnava celovitost človeka. Njen cilj je združitev telesa, uma in duše, želi pa doseči notranji mir (Schöps 2011). Je sistem telesnih in spiritualnih tehnik, ki torej ne poudarja le skrb za telo in zdravje, temveč tudi osebnostno izpolnitev oziroma duhovno rast, po kateri moderni človek v odčarani družbi vrednot tako hrepeni.

Najbolj razširjene na Zahodu so variacije hatha joge, ki pa jo ljudje ne prakticirajo toliko zaradi duhovnih ciljev, temveč lajšanja posledic sodobnega načina življenja, povečanja telesnih sposobnosti, izboljšanja zdravja in podaljšanja mladosti in življenja. Tako to ni joga v tradicionalnem smislu, ampak gre predvsem za telovadbo (Črnič 2012, 73).

V svojem delu se bomo ukvarjali z eno najbolj razširjenih jog v Sloveniji, to je z Jogo v vsakdanjem življenju (JVVŽ), ki se je kot sistem vadbe pri nas uveljavila pred 28 leti in katere avtor je Vishvaguru Mahamandalešvar Paramhans Sri Swami Mahešvarananda. Čeprav je sistem prilagojen zahodnemu človeku, pa JVVŽ temelji na izvornem znanju, ki se prenaša po liniji duhovnih učiteljev.

Glede na vse večjo popularnost joge bomo v diplomski nalogi skušali ugotoviti, zakaj se posamezniki sploh odločajo za vadbo in zakaj nekateri prevzamejo jogo kot način življenja, drugim pa zadošča zgolj telesni vidik, torej vadba za fizično sprostitev, izboljšanja zdravja in izoblikovanja telesa, ki vedno bolj postaja imperativ sodobnega »uspešnega človeka«. Ali so motivi zgolj posledica dejstva, da je telo v današnji družbi postal projekt, s katerim se posamezniki aktivno ukvarjajo, da bi dosegli standarde, ki nam jih vsiljujejo množični mediji, ali pa primarni vzgibi ležijo drugje? Ali jih že na začetku pritegnejo duhovni aspekti joge, kot posledica vedno večje izgubljenosti posameznikov v postmoderne družbi, oropani smernic in zapovedi tradicije, kar povzroča negotovost in zaradi česar se zatekajo k različnim avtoritetam in rešitvam? Ker predvidevamo, da posamezniki, ki znotraj sistema joga vadijo že dalj časa in se ji dnevno posvečajo, sledijo tudi celostnim smernicam sistema, nas bo hkrati zanimalo, kaj jih je pri sistemu najbolj pritegnilo in kakšne spremembe jim ta prinaša.

Vprašanja, ki si jih zastavljamo, bomo skušali preveriti s pomočjo teoretičnega in empiričnega dela. V prvem delu bomo opredelili teoretična izhodišča, kjer nas zanima, kako družbene spremembe v postmoderni družbi vplivajo na posameznika in njegovo dožemanje sebe v svetu neskončnih možnosti. Ker je pomemben gradnik identitete v postmoderni tudi telo, bomo v nadaljevanju razložili, kakšen je njegov pomen, ga umestili v kontekst zdravja in poskušali osvetliti, zakaj mu posamezniki v sodobni družbi namenjamo tolikšno pozornost. V drugem, empiričnem delu, bomo z izbrano metodologijo prikazali in interpretirali rezultate, na koncu pa naš teoretični del povezali z ugotovitvami iz terena in jih v sklepu tudi povzeli.

## 2 POSTMODERNA DRUŽBA

### 2.1 Kratka opredelitev pojma

V tem poglavju želimo najprej le na kratko pojasniti pojem postmoderne in izpostaviti nekaj imenskih različic pojma, ki jih bomo uporabljali v nadaljevanju. Naj sprva razložimo postmoderno z nekaj temeljnimi avtorji, ki so obdobje obravnavali.

»Proces, ki je v 20. stoletju očitno postal svetovni pojav, (pa) pridobiva ob vstopanju v novo stoletje novo obliko, ki ji nekateri pravijo pozna ali visoka moderna ali reflektivna moderna, drugi spet postmoderna itd. (Ule 2000, 5).

*Značilna in referenčna je Beckova opredelitev, ki obdobje nove modernosti imenuje reflektivna moderna. Refleksivnost kot kritični diskurz je odgovor na vse večjo pojavnost tveganja v razvitih sistemih. Tveganja, ki je povsem posledica naglega razvoja znanosti, ki hitreje odpira nova vprašanja, začenja nove izzive, kot rešuje posledice preteklih in polpreteklih znanstvenih in tehnoloških »dosežkov« (Beck v Kurdija 2000, 35).*

Giddens uporablja pojma visoka ali pozna modernost. Sodi med teoretike, ki zavračajo tezo o postmoderni družbi, ki bi pomenila radikalen rez z modernostjo, a se vseeno strinja, da gre za izrazito spreminjanje družbenih razmer. Sam te spremembe poimenuje visoka ali pozna modernost. Pravi, da gre pri pozni moderni za nastajanje novih fenomenov, ki v temeljih spreminjajo sodobni svet, kar pa naj bi potekalo v naslednjih momentih: zaupanju, tveganosti, globalizaciji in negotovosti (Švab 2000).

Pri Welschu pa naletimo na pojem radikalne moderne. Po Welschu (v Ule 2000, 34) naj bi bila postmoderna radikalna moderna 20. stoletja. Če je bilo za moderno značilno intenzivno znanstveno in tehnološko okupiranje proizvodnje in vsakdanjega življenja, pa se skuša postmoderna od tega distancirati. Postmodernisti sicer spodbujajo informacijsko tehnološki razvoj, ki omogoča pluralizem, vendar pa zavračajo težnjo po poenotenju sveta s pomočjo novih tehnologij.

Za kaj torej gre? Ključna beseda našega časa je post, vse je post, je geslo za zbežnost, ki hoče biti modna. Namiguje na nekaj več, česar pa ne more imenovati in ostaja v okamenelosti znanega. Gre za prelom znotraj moderne, ki se ločuje od klasične industrijske družbe in prehaja v družbo tveganja. Če je torej modernizacija hotela spoznati naravo, jo obvladati in preseči agrarno

in stanovsko družbo, pa se danes modernizacija razjeda in se v svojih principih delovanja srečuje sama s sabo, gre za refleksijo oziroma samonanos (Beck 2001, 11–13). Če se je prej prevrat družb zgodil v duhu revolucije, pa se danes spremembe dogajajo, čeprav jih nihče ni spredvidel kot politični cilj (Beck v Ule 2000, 36).

Beck, Giddens in Lash razvoj družbe razumejo na podlagi trojne delitve: prva je tradicionalna družba, sledi ji moderna, zadnja stopnja pa je refleksivna moderna oz. družba na poti v neko drugo moderno. »Proces, ki postopoma pripelje do nove razvojne stopnje družb, razumem pod terminom modernizacija. Gibalo transformacije omenjeni teoretiki definirajo različno« (Mulej 2003, 298). Beck izpostavi pomen tveganj, zanima ga sprememba, ki omogoča transformacijo družb, Giddens se sprašuje o družbenem redu in nadaljevanju družbe, Lash pa gibalno transformacije razume skozi individualizacijo (Mulej 2003).

## **2.2 Vpliv postmoderne družbe na življenje posameznika**

Postmoderna družba kot družbeni okvir, v katerem živimo, je posledica razširjanja informacijskih in komunikacijskih tehnologij, globalizacije množičnih medijev ter vedno večje odločenosti po redefiniranju tradicionalnih konceptov glede spolnih vlog (Anderson v Švab 2001). Postmodernost se veže na različne ideje, stanja in gibanja, in težko je natančno definirati, kaj so njene značilnosti, zato se bomo za potrebe pričujoče naloge osredotočili predvsem na spreminjajoče se značilnosti osebnega vsakdanjega življenja ter dejavnike in vzroke zanje.

Spremembe zadnjih desetletij ustvarjajo pogoje za spremembo teoretičnih konceptov na področju obravnave identitete, socializacije, individualizacije. Spremenil se je potek konstruiranja socialne in kulturne identitete, lahko bi rekli, da gre za proces sekundarne socializacije, kjer je posameznikova socialna usoda (biografija) posledica zavestne izbire, procesa racionalne selekcije in ni pogojena več s tradicijo, objektivno danostjo okolice ali s socialnim izvorom posameznika (Ule 2000).

Zaradi zmanjšanih objektivnih vplivov širšega družbenega okolja je posameznikov potencial za oblikovanje zasebnega življenja postal osrednjega pomena. Kaj to dejansko pomeni v življenju posameznika, nazorno pojasni Uletova:

*Refleksivna moderna terja od ljudi podobno fleksibilnost in kreativnost, kot ju uvaja v proizvodni proces oz. druge družbene procese. Enostavno ne prenaša vnaprej definiranih in monolitnih osebnih in socialnih identitet, trajnih življenjskih stilov, stalne prikljenosti posameznikov na kraj, stan, spol, izvor itd. Posameznik, ki skuša slediti intencam informacijske modernizacije, je tako rekoč prisiljen k individualnemu, osebnemu stilu življenja, dela, učenja itd. Nenehno se mora potrjevati kot izvirna, kreativna oseba, kot fleksibilen človek itd. Če tega ne zmore, slej ko prej pade iz konkurenčnega boja za kreativna delovna mesta, za doseganje dobrega standarda itd. in pristane v množici tistih, ki živijo od slabo plačanih, predvsem pa neperspektivnih služb, ali ostanejo brez dela (Ule 2000, 50).*

S tem se strinja tudi Kurdija, ki pravi, da:

*Okoliščine, ki določajo posameznikovo identiteto – kot socialno usodo – niso več tradicionalizem, objektivna vezanost na neposredno družbeno okolje ali socialni izvor posameznika. Njegova socialna usoda je v veliki meri posledica načrtne izbire – projektnega procesa selekcije, ki usmerja posameznika v skladu z njegovimi predstavami, željami in potrebami. Z razvrščanjem preferenčnih kriterijev, ta ustvarja svojo lastno mrežo in določa svoje komunikacijsko okolje – oblikuje svojo lastno identiteto (Kurdija 2000, 43).*

»Značilnost post-modernosti je v soobstoju množičnosti po eni strani ter povečanju diferenciacije in individualizacije po drugi« (Kurdija 2000, 37). Posameznik je torej za svoje življenje v postmoderini odgovoren sam, gre za pomemben proces individualizacije, ki ga podrobneje opišemo v nadaljevanju.

### **2.3 Individualizacija**

Proces individualizacije je ambivalenten proces tako kot družbe, v katerih se razvija, zato je izziv in tveganje za ljudi, saj na pleča posameznika prelaga izjemno zahtevno psihosocialno integracijo v družbo, ki je bila doslej vsaj delno v rokah posredujočih institucij (družine, dela, raznih referenčnih skupin). Pod tem pogojem se razume dejstvo, da se osnovne človekove pravice in

odgovornosti (državljske, politične, socialne) vedno bolj preusmerjajo od skupin in lokalitet k posameznikom (Ule 2000).

Beck individualizacijo razdeli na tri momente oz. dimenzije:

- dimenzija osvobajanja: izločitev oz. osvoboditev iz vnaprej danih družbenih form in vezi,
- dimenzija odčaranja: izgubo tradicionalnih varnosti, stabilnosti vodilnih norm,
- dimenzija reintegracije: nova vrsta vključevanja v družbo (Beck 2001, 188).

Individualizacija je družbeno stanje, do katerega ni prišlo po svobodni volji posameznikov. Ne samo, da omogoča, temveč zahteva aktivni prispevek posameznikov. Vse možnosti in nevarnosti, ki so bile prej prepoznane znotraj družinske, vaše skupnosti ali družbenih razredov, mora posameznik danes prepoznati in se o njih odločati sam. Ob razširitvi možnosti in naraščanju potrebe po odločanju, se morajo posamezniki znati prilagajati spremembam, se organizirati in improvizirati, si postavljati cilje, prepoznavati ovire, sprejemati poraze in zato potrebujejo iniciativo, fleksibilnost in odpornost ob razočaranju, saj uspeh ni zagotovljen. Življenje, smrt, spol, telesna identiteta, religija, poroka, starševstvo, družbene vezi, o vsem se je sedaj potrebno odločati. Vprašanjem in odločitvam, ki spremljajo eksistenco, ni mogoče niti ubežati niti jih zopet spreminjati v samoumevno podlago, ki bi predstavljala osnovo za življenje. Misлити, preračunavati, načrtovati, prilagajati se, definirati, razveljaviti, to zahteva »tvegana svoboda«, ki določa življenje v razvoju moderne (Beck in Beck Gernsheim 1996).

Posameznik se mora torej znajti. Poleg bremena konstantnega premisleka in lastne odgovornosti za dejanja pa je obdan še z neskončnimi možnostmi, med katerimi mora izbirati, in ki bodo kasneje sestavni del njegove identitete.

Zaradi občutka zapostavljenosti v individualizirani družbi mora posameznik postaviti sebe v središče lastnega življenja z aktivno participacijo med možnostmi izbir. Determinirajo ga institucionalni položaji, ki niso samo dogodki in razmere, temveč posledice odločitev, ki jih je sam sprejel. Če je bilo nekoč tisto, kar ga je zadelo, »udarec usode« (naravne katastrofe, smrt zakonca ipd.), za katero ni nosil odgovornosti, danes ti dogodki veljajo kot osebni poraz. Ne povečujejo se samo tveganja, temveč nastajajo nove forme pripisovanja krivde. »Vse, kar se v sistemsko teoretski perspektivi zdi ločeno, postane integralni sestavni del individualne biografije: družina ali pridobitno delo, izobrazba in zaposlitev, uprava in promet, potrošnja, medicina,

pedagogika itd.« (Beck 2001, 198–199). Individualizacija pa kaže tudi na svojo dvojno naravo, ki se kaže na vseh družbenih nivojih, od izobraževanja, trga delovne sile, medijev. Televizija recimo posameznika odtegne iz razmerij z bližnjimi, hkrati pa mu nudi popolnoma isto institucionalizirano produkcijo konverzacijskih razmerij (Kurdija 1996, 802–803). Posameznik je torej »oropan« smernic in zapovedi tradicije in se mora znajti sam, to pa mu povzroča dodaten stres in negotovost. Zaradi tega se zateka k različnim, vsaj navideznim avtoritetam in rešitvam.

Družbeno delovanje temelji na rutinah, ki omogočajo ljudem, da živijo svoje življenje in odkrivajo svoje identitete znotraj lastnih družbenih koordinat.

*Če drži, da imajo rutine in institucije razbremenilno funkcijo, ki šele omogoča individualnost in odločanje, potem postane očitno, kako veliko breme, napor in stres vzbuja uničenje rutine. Preobremenjeni posameznik išče, najde in ustvarja neskončno vrsto avtoritet, ki posegajo v družbeno in psihično življenje in ki ga, tako kot njegovi profesionalni predstavniki, odrešujejo vprašanja: »Kaj sem in kaj želim?«, in tako zmanjšujejo njegov strah pred svobodo. To ustvarja trg za tovarne odgovorov, psiho-boom, svetovalno literaturo - to mešanico ezoteričnega kulta, prvinskega krika, mysticizma, joge in Freuda. To naj bi izrinilo tiranijo možnosti, v resnici pa jo s svojimi spremenljivimi modami le krepí (Beck in Beck Gernsheim 1996, 823).*

Ena izmed zgoraj omenjenih možnosti, ki ponuja odgovore na vprašanja o smislu življenja, nadomešča tradicionalne smernice in avtoritete ter ponuja izgubljeno varnost, je tudi joga, torej področje, ki ga raziskujemo in s pomočjo katerega skušamo prikazati, kako se posledice individualizma kažejo znotraj izbrane možnosti.

### **2.3.1 Refleksivni individualizem**

Kot rečeno, posameznik v novo nastalem okolju sam, v skladu s svojimi predstavami, željami in potrebami, aktivno ustvarja lastno mrežo in določa svoje komunikacijsko okolje, s čimer redefinira svojo identiteto. Organizacija posameznikove biografije poteka v medprostoru med standardnimi biografijami, tistimi, ki jih določajo institucije (delovno razmerje) in med posameznikovimi odločitvami, željami. Proces odločitve in izbire posameznikove biografije je samorefleksivna sestavljanica, ki poteka znotraj teh institucionalnih možnosti. Pri tem pa ne gre

zamenjevati, da samorefleksija pomeni posameznikovo večje razumevanje in obvladovanje svojega življenja, temveč, kot poudarjata Giddens in Beck (v Ule 2000, 7): »V moderni refleksivnosti ne gre le za vsakdanji miselni nadzor posameznikov nad njihovim početjem, temveč za potrebo po stalnih revizijah človekove socialne dejavnosti in materialnih odnosov z naravo glede na nove informacije in novo znanje.«

Posameznik mora biti torej neprestano pozoren in aktiven, a pogosto je tudi to premalo: »Da bi posameznik izoblikoval čim bolj individualno in avtoreferencialno življenjsko zgodbo, bi moral razviti trdno in obenem fleksibilno identiteto, kar je v dinamičnih in pluralnih razmerah refleksivne moderne izjemno težavno, če je sploh mogoče« (Ule 2000, 39).

Najbolj dodelani teoriji o novih oblikah subjektiviranja v sodobnih razvitih družbah pa ponudita Giddens in Beck s teorijo refleksivne individualizacije. Prvi teorijo izpeljuje iz samorefleksivnosti visoke moderne, drugi pa iz teorije moderne kot o »družbi tveganj«. Oba zagovarjata tezo, da nova pozna ali refleksivna oblika modernizacije ukinja in presega vzorce v dosedANJI moderni in terja nove, še nepoznane vzorce refleksije (Ule 2000, 34). »Tu ne gre za popoln prelom s tradicijo, nasprotno, še celo intenzivno se iščejo povezave z ustreznimi tradicijami mišljenja, verovanja, delovanja« (Ule 2000, 38).

Ustvarjanje novih duhovnih in kulturnih smernic, istočasno pa znotraj njih povzemanje tradicionalnih prvin vzhodno-zahodnih kulturno-religijskih tradicij, je torej značilnost kulture nove dobe, zato popularnost joge na Zahodu niti ni tako presenetljiva. Ponuja namreč nove informacije in znanja, drugačna od klasičnih tradicionalnih okvirov iz preteklosti, istočasno pa ponuja varnost, pripadnost in identiteto, in zapolnjuje vrzel, ki je nastala z odsotnostjo smisla.

## **2.4 Identiteta in sebstvo**

Preden preidemo na področje zdravja in dalje na jogo, velja razdelati dva pojma, in sicer pojem identitete in sebstva, ter predvsem njuno razumevanje v pozni moderni.

Z identiteto oziroma vprašanjem »Kdo sem?« so se posamezniki ukvarjali skozi celotno zgodovino, seveda zgodovinsko specifično in vedno drugače, primerno družbi in času, v katerem

so živeli. Kaj identiteta pomeni danes, kako se razlikuje od pojma sebstva in zakaj se o njej toliko govori, pa bomo poskušali predstaviti v naslednjih vrsticah.

V tradicionalnih družbenih sistemih sta bila socialni status in družbeni položaj vnaprej določena, moč institucionalnega in ustaljenega reda pa je stalno pritiskala na posameznika, in prav ta institucionalna moč je v modernih časih v pretežni meri izginila (Južnič v Praprotnik 1999). V moderni družbi osebna identiteta posameznika ne temelji na prepoznavanju identitet, ampak so pomembni pogoji, v katerih se posameznik znajde z vprašanjem »Kdo sem?« in možnosti, da lahko poskus prepoznave tudi spodleti (Taylor v Praprotnik 1999, 30). Če pogledamo identiteto v moderni, je njen cilj, kako jo oblikovati in ohraniti trdno in stabilno, v pozni moderni pa je ravno nasprotno, kako naj jo ohranimo prožno, odprto možnostim in spremembam. Družbene razmere v pozni moderni (ekonomska negotovost, visoka nezaposlenost, negotova prihodnost, odsotnost splošno priznanih socialnih pravil in odsotnost brezpogojno zagotovljenega mesta posameznika v družbi) vplivajo na posameznika pri oblikovanju identitete, in pri tem sta individualizacija in podjetnost sebstva dva ključna procesa. Posameznik stremi k smislu bivanja zaradi negotovosti, ki ga obdaja in se zaveda, da je v tej negotovosti sam. Ker prihodnost ni predvidljiva, je edino, kar mu preostane, da intenzivno preživlja trenutno situacijo, da aktivno sodeluje in jo oblikuje, in da se je sposoben odzivati na spremembe (Ule 2000).

Pojem identitete nakazuje, da je oblikovanje le-te v sodobnih družbeno-kulturnih pogojih postalo zelo zahtevno. Pojavlja se v političnih, medijskih in tržnih raziskavah, ljudje jo iščejo v različnih trgovskih, psihoterapevtskih ali fitness centrih in tudi v središčih nove duhovnosti in spiritualnosti. Pojem identitete je nekaj aktivnega, je obenem praksa in proces, ki ni nikoli končan. Preko identitete se posamezniki ali kolektivitete razlikujejo v primerjavi z drugimi posamezniki ali kolektivitetami (Ule 2000, 3).

*Ker se človek splošno izraža s simboli, to počne še posebej s svojim skupinskim pripadanjem in v tem smislu je vsaka identiteta simbolizirana. Znotraj pojma »simbol« obstaja ideja, da se kako dejstvo, pojav in tako tudi identiteta predstavijo z »nečim drugim«, s pomočjo analogije, metafore, alegorije. /.../ Simboli sežemajo občutke skupnosti in vzajemnosti in na viden in impresiven način poudarjajo pomembnost vsake družbeno uveljavljene in kulturno normirane stvarnosti. Ne gre le za širše skupnosti. Vsaka organizacija, kot smo rekli, uveljavlja občutke pripadnosti skozi simbole. Splošno pa svojo pripadnost človek simbolizira, postavimo, z oblačenjem, z izrekanjem posebnih formul*

*zavezanosti in privrženosti, s petjem pesmi, s striženjem, tako ali drugače in tako brez konca in kraja (Južnič 1993, 231).*

Če se osredotočimo na pojem sebstva, naj podamo definicijo Uletove, ki pravi, da je sebstvo enotna in zasebna celota psihofizičnih potez, značilnosti, nagnjenj in sposobnosti človeka, je tudi njegova notranja potreba in potencial, na podlagi česar definira, kaj oseba aktualno je (Ule 2000, 324).

Sodobno sebstvo naj bi odlikovale štiri glavne značilnosti: odprtost, diferenciranost, reflektivnost in individualizacija (Helsper v Ule 2000, 244). Odprtost sebstva odpira razvojne možnosti in možnosti za spremembe, vendar pa istočasno vodi tudi k negotovostim in večjim zahtevam glede negotovosti načrtovanja življenja. Diferencirano sebstvo ni več vključeno v obsežne, homogene življenjske zveze, temveč deluje v komponentnem svetu, ki se je razločil na kulturne in socialne dejanskosti, vsak delni sistem pa od posameznika pričakuje posebne dosežke, postavlja posebne norme in goji svoja pričakovanja do njega. Refleksivnost zahteva pluralizem življenjskih oblik, razlag sveta, kulturnih stilov in načinov vodenja življenja in vedno novih odločitev, ki terjajo posameznikovo distanco, a ne povečujejo subjektive varnosti. Tujost zaradi zanašanja samo nase ter hkrati družbeno vsiljevane izbire prinašajo občutek izpraznjenosti in čutne ter čustvene praznine. Individualizacija pa, kot rečeno, povzroča krize avtonomije in samovrednotenja, saj je avtonomija sebstva ogrožena z novimi oblikami socialne standardizacije, kar povečuje možnost življenjskega neuspeha (Ule 2000).

Mnogi zato opozarjajo tudi na ontološko brezdornost sodobnega človeka. Brezdornost je nujni korelat popotništvu modernega sebstva in jo je težko prenašati. Od tod toliko hrepenenj po domovanju: pri samem sebi, v zasebnosti doma, v družbi in končno v kozmosu (Bauman v Ule 2000).

Identiteta v pozni moderni torej ni več dana in konstantna, temveč je podvržena ogromni množici izbir in spremembam, znotraj katerih mora posameznik aktivno iskati in vedno znova izbrati. Izbrati modro, izbrati najboljše. In ravno strah pred neuspehom, za katerega smo »krivi sami«, vodi v osamljenost in čustveno izpraznjenost. Bolj kot kadarkoli prej smo posamezniki torej lačni občutka pripadnosti, ki bi nam dala smisel, občutek skupnosti in ponudila alternativo materialno potrošniškim vrednotam, ki tako zelo zaznamujejo naš vsakdan, in joga v tradicionalnem pomenu besede, torej kot način življenja, ponuja prav to. Poleg tega pa nagovarja še dodaten pomemben

gradnik identitete sodobnega človeka, in sicer telo in z njim povezano skrb za zdravje, ki ga podrobneje obravnavamo v naslednjem poglavju.

### **3 POMEN TELESA IN SKRB ZA ZDRAVJE**

Ko govorimo o posamezniku v pozni moderni, se težko izognemo pomenu telesa in skrbi za zdravje, saj je ta vse bolj prisotna v vsakdanjem življenju posameznika in postaja pomemben gradnik njegove identitete. Še več, Shilling celo trdi, »da gre pri ukvarjanju s telesom v družbeni teoriji in sodobni kulturi za eno najhitreje rastočih in analitično najbolj produktivnih področij moderne misli« (Shilling v Kuhar 2004, 58).

#### **3.1 Razumevanje telesa v postmoderni družbi**

Pojem telesa ni nov, vendar še nikoli ni bil deležen tolikšne pozornosti kot ravno v današnji potrošniški, individualizirani družbi. Z njim se ukvarja tako družba kot znanost. Kamorkoli pogledamo, nas množični mediji zasipavajo z informacijami o zdravem načinu življenja, dietah, skrbi za telo, mladostnem videzu ipd. »Giddens (v Kuhar 2001, 79) je prvi uporabil termin telo kot projekt (body project), s katerim je sugeriral, da razkroj tradicije v pozni moderni spremljata ontološka negotovost in refleksivna zaskrbljenost glede telesa (in identitete).«

Telo je tako za identiteto primarnega pomena: »Prav poseben vidik človekove zavesti o telesu sloni na dejstvu, da je telo zasnova in izhodišče identitete. Vsekakor je prav telo primarna in najrazvidnejša identiteta. V telesu se »vidimo« in v njem nas »vidijo« drugi. V telesu človek zapopade tisto dejansko enakost ali istovetnost s samim seboj, ki je v temelju samoprepoznavanja in v možnosti, da nas prepoznajo drugi ljudje« (Južnič 1998, 41).

Telo je postalo središče posameznikovega izražanja, pomemben del pri oblikovanju identitete. Tej pozornosti naj bi prispevale predvsem družbene spremembe, ki so se zgodile z modernizacijo. Kot smo navajali že v prejšnjih poglavjih, se je z odčaranjem sveta v pozni moderni izgubil temeljni vrednotni okvir, ki sta ga zagotavljala religija in država, zato posameznik pozornost usmeri nase, sam išče smisel, in tako identiteta in telo postaneta refleksivna projekta, ki ju določa

pluralnost izbir brez kakršnegakoli moralnega ozadja. Bolj ko tradicija izgublja svojo vlogo pri oblikovanju pomena sebstva (identitete), bolj se posamezniki opirajo na življenjske stile, med katerimi izbirajo in jim pripisujejo pomembnost (Giddens v Shilling 1993, 181). Do osemdesetih let 20. stoletja so o telesu razpravljali le posredno, pri telesu jih je zanimala le njegova utelešenost, mobilnost, lokacija, izobrazba, kulturno zapostavljanje (rasizem) in neenakost (Shilling 1993, 23). V pozni moderni pa telesnost postane osnova, na kateri se gradi identiteta in sprejetje s strani drugih, vendar pa je skrb za telo prešla meje dobrega okusa, saj se s porastom tehnologije (znanosti) in drugih možnosti za preoblikovanje telesa le to odmika od svoje naravne vloge. Na »emancipacijo telesa« nakazuje porast knjig za samopomoč, vadb, diet in spolnost. Več znanja o telesu posredujemo, bolj negotovi postajamo v to, kaj telo sploh je in kako naj upravljamo z njim, saj se podirajo meje med telesom in tehnološkimi posegi vanj (umetne zanositve, splavi, transplantacije, plastična kirurgija) (Giddens v Shilling 1993, 182–183).

Kot omenjeno, imajo nezanemarljivo vlogo v pozni moderni množični mediji: »Na začetku 21. stoletja si je bilo težko zamišljati svet brez množičnih medijev. Knjige, revije, časopisi, radio, televizija in kino, plošče, kasete, video – kratka, takšne ali drugačne oblike množičnih medijev obvladujejo sodobno družbo, so odločilne za naše življenje in zagotavljajo informacije in zabavo ter ponujajo stereotipe, identitete in neskončne možnosti identifikacij« (Kuhar 2004, 95). Mediji pa s svojo vseprisotnostjo vplivajo tudi na naše počutje in so pogosto glavni krivec za naše nezadovoljstvo: »Napetost med realnim in idealnim telesom, torej med telesom, ki ga človek dejansko ima, in tistim in takim telesom, ki si ga želi imeti, je vir izjemne dramatike v človekovi identiteti« (Južnič 1993, 42).

Mediji torej krojijo podobo sprejemljivega, pravilnega in idealnega, ter s tem spodbujajo naše želje in posledično potrošnjo. Ker je popolnost, kot nam jo kažejo mediji, ideal, ki ga želimo doseči, se vse bolj ukvarjamo s svojim telesom, tako s fizičnimi vadbami kot tudi z zmerno ali manj zmerno pozornostjo, kaj vanj vnašamo.

*Danes telesa več ne dojemamo kot dano entiteto, ki bi se jo morali naučiti sprejemati. V tehnološki dobi radi verjamemo, da lahko svoje telo preoblikujemo po lastni volji. Edino sprejemljivo in posledično zaželeno je telo, ki teži k popolnosti. Telesni videz, ki velja za idealnega, je daleč od naravnega videza, čeprav je povsem naturaliziran. Neskladje med realnim in idealnim telesom, torej med telesom, ki ga dejansko imamo, in telesom, ki ga želimo imeti, vodi vse več ljudi v nezadovoljstvo, hkrati pa se v razvitem delu sveta*

*povečuje kategorija ljudi, ki imajo možnost in čas, da se s telesom ukvarjajo* (Kuhar 2004, 12).

Kot pravi Shilling, je telo za zahodnjake postal projekt, ki mu namenjajo vse več časa, na katerem gradijo svojo identiteto in ki je postal tako osebni kot družbeni simbol (Shilling 1993, 5). Telo v postmoderni je torej pomemben gradnik primarne identitete, saj ni več dana entiteta, ampak ga lahko po lastni volji preoblikujemo, po standardih, ki nam jih vsiljujejo množični mediji. To nam daje občutek moči in nadzora, zato telo postaja vseživljenjski projekt, trg pa preplavljen z različnimi ponudbami, med njimi tudi jogo.

### **3.2 Telo in zdravje**

Kaj pa telo in zdravje? Kako je skrb za zdravo telo povezana z našo identiteto? Poleg promocije »lepega in pravilnega« videza, se s telesom vse bolj ukvarjajo tudi v zdravstvu. »Na Zahodu (pa) ljudje primerjamo lastno telesno podobo z idealnimi podobami, ki se vsak dan množijo v medijih, oglaševanju, modni industriji, potrošniški kulturi. Idealizirano telo ni bilo še nikoli tako prisotno v vsakdanjem življenju, kot je danes, prav zaradi medijskega prikazovanja in tudi medicinskih razprav« (Kuhar 2004, 12).

Eno izmed najbolj razširjenih področij, na katero se danes intenzivno osredotočajo mediji, razne institucije in posledično posamezniki, je torej zdravo telo. Na eni strani številni viri, kot so kozmetična, športna in živilska industrija ipd., posameznika opominjajo, naj skrbi za svoje telo, kar se enači s skrbjo za zdravje. Tudi najvplivnejša institucija zdravja - Svetovna zdravstvena organizacija (*World health organization* - WHO), ki zdravje definira kot stanje popolnega telesnega, psihičnega in družbenega blagostanja državljanov, izpostavlja, da je zdravje vodilo družbeno-ekonomskega razvoja, pri čemer naj bi država poskrbela za tolikšno zdravje državljanov, ki bi omogočalo njihovo produktivno delovanje in aktivno sodelovanje v skupnosti (Kamin in Tivadar 2003, 892).

Zdravje je pomembno povezano z blagostanjem družbe, saj predstavlja vir produktivnosti in konkurenčnosti posameznikov in s tem družbe kot celote, zato države skrbijo za investicije in vzpostavljajo diskurz o pomembnosti zdravja že v vrtcih, šolah, delovnih mestih, saj naj bi v zdravje začeli vlagati že zgodaj in s tem preprečili marsikatero bolezen in prezgodnjo smrt, hkrati

pa vpliva to tudi na finančno breme države pri zmanjšanju državnega proračuna pri boleznih. Tu govorimo o zdravju kot o kapitalu, h kateremu stremijo ljudje in družbene skupine (Kamin in Tivadar 2011, 1007).

Promocija zdravja je torej prepletena s koristjo države na eni in posameznih institucij na drugi strani. Naslovnik pa je, seveda, posameznik. To pomeni, da je skrb za zdravje in promocija pomena le-te vseprisotna in ji posameznik ne more ubežati. S tem pa je neprestano opominjan, da je skrb za zdravje ena njegovih pglavitnih odgovornosti. Poudarjanje zdravega načina življenja je prisotno tako v medijih, na plakatih, kot tudi, vse bolj in več, na trgovinskih policah. Kar vsaj na videz izgleda kot možnost izbire, daje posamezniku tudi občutek, da lahko svoje telo nadzoruje in zanj skrbi, kot sam želi.

Na eni strani lahko poudarjeno skrb za telo gledamo skozi posameznika, kjer skrb za telo in zdravje, kot posledica individualizacije, pomeni odmik od neobvladljive družbe, hkrati pa s tem sebi in okolici predstavlja sebe kot odgovornega posameznika (Kamin in Tivadar 2003). S tem posameznik nadzoruje svoje telo in to mu prinaša stabilnost v globaliziranem svetu negotovosti (Beck v Shilling 1993, 5). Tudi Petersen in Lupton (v Kamin in Tivadar 2003, 892) poudarjata pomen telesa in zdravja kot temeljni temi bivanja v globalni družbi tveganj in ju zato poimenujeta kar »otok varnosti«.

Če obravnavamo skrb za telo in zdravje z vidika institucij, pa govorimo o medikalizaciji družbe, kar pomeni, da medicina prodira v javno in zasebno sfero ljudi, v vsakdanje življenje posameznikov (Kamin in Tivadar 2003). Zdravstvo nima več primata nad zdravjem, ampak je v kontekstu novega javnega zdravstva enakopraven člen sodelovanja z drugimi institucijami, sektorji in znanstvenimi disciplinami pri širjenju in varovanju zdravja. »K ustvarjanju okolja, v katerem so ljudje nezadovoljni s svojo težo in izgledom, prispevajo tudi znanstveni in sociokulturni diskurzi, ki s povzdigovanjem pomena telesne vadbe in prehrabnega IQ- ja (!) razširjajo ideologijo zdravja, čilosti, dobrega počutja. Z medicinskim diskurzom se tako še utrjuje poudarjanje fizične atraktivnosti« (Kuhar 2001, 81).

Vsakodnevno prihaja do množičnih zdravstvenih priporočil, ki nas nenehno opozarjajo, kako je potrebno skrbeti za zdravje, hkrati pa je prišlo do splošnega uvida, da ima vsakdo zdravstvene probleme in v vsakdanjem življenju proizvaja tveganja za zdravje. Nova politika javnega zdravja zahteva od ljudi več osebne skrbi in odgovornosti za svoje telo in duha (Kamin in Ule 2011).

Pritisku skrbi za zdravje smo torej izpostavljeni vsi, zato mu lahko hitro podležemo, lahko pa se nas dotakne le kot lastno nezadovoljstvo zaradi svoje »neustreznosti« in »neprimernosti« v primerjavi s splošno promoviranim. »Čvrsto in vitko telo se povezuje z zdravjem, zato imajo tudi ljudje, ki se sicer ne podrejajo togim merilom svojega okolja, malo možnosti, da bi doživljali svoje telo in celotno zunanjo podobo povsem neodvisno od teh meril. Njihovi bližnji pritiskajo nanje z dobrohotnimi nasveti, pa tudi oglasi vse bolj uporabljajo kvazi znanstven diskurz, ki ne poudarja več samo lepote, temveč tudi skrb za lastno dobrobit (»ker se cenim«)« (Kuhar 2001, 81).

Pri medikalizaciji družbe številni avtorji (Metcalf, Crawford, Tinning) omenjajo koncept »zdravizma« (*healthism*), kar pomeni, da zdravje postane življenjski projekt, za katerega mora vsak brezpogojno in brez prestanka skrbeti. Po tej tezi je posameznik nenehno opominjan, da o zdravju razmišlja in zanj skrbi. Tukaj se problemi z zdravjem obravnavajo najprej kot problemi posameznika, ki so v osnovi povezani s posameznikovo odgovornostjo za odločitve o svojem življenjskem stilu (Kamin in Tivadar, 2003). Prihaja pa še do enega fenomena v zdravstvu, do t.i. oblagovljanja zdravja, ki se » kaže tako na ravni vsakdanjih potrošnih praks, v katerih se čedalje več izdelkov in storitev opremlja z znakom zdravja, kot na ravni zdravstvenega sistema, ki posameznika spodbuja, da se do ponudbe zdravstvenih storitev, od zdravstvenih zavarovanj do storitev zdravstvene oskrbe, vede kot potrošnik« (Kamin v Kamin in Ule 2009, 151). Posameznikova vloga bolnika se tako spreminja v vlogo potrošnika.

Medicinsko vedenje prehaja v popularni diskurz, ki ga ustvarjajo mediji, kozmetična, živilska in športna industrija, številne skupine za samopomoč ipd. Hkrati so z razcvetom interneta zaživele nove oblike druženja, diskusij, kjer ima vsakdo možnost, da deli svoje nasvete in izkušnje na področju prehranjevanja, osebne nege, higiene in duševnega zdravja. Organizirajo se tečaji, izdajajo knjige, pišejo blogi. Ljudje so o temah zelo dobro obveščeni, informacij o zdravju in boleznih je na pretek, hkrati pa tudi možnosti za zaslužek (Kamin in Ule 2009).

Na tej točki pa kot ponudnike zdravega načina življenja velja omeniti tudi razne oblike rekreacij. Te se med seboj močno razlikujejo, zato vseh nikakor ne gre dajati v isti koš, vendar pa imajo nekaj skupnega, in sicer promoviranje skrbi za zdravje in pa plačilo, ki ga v zameno za vadbo, trening ali seanso zahtevajo. Razloge, ki so obiskovalce tovrstnih ponudb spodbudile k udeležbi, pa Kuharjeva strne v dve skupini:

*Čeprav pri tem tvegamo veliko poenostavljanje, lahko govorimo o dveh obsežnih sklopih motivacijskih stanj. Nekateri ljudje uporabljajo vadbo predvsem za nadzorovanje teže in poudarjajo motive, ki so povezani z videzom in privlačnostjo (bolj zunanja motivacija). Drugi zagovarjajo vadbo zaradi zdravja in čilosti (bolj notranja motivacija). Ti motivacijski sklopi se seveda medsebojno ne izključujejo. Na primer: prekomerno težki posamezniki lahko vadijo z namenom, da bi shujšali, to jim pomaga izboljšati tudi splošno zdravje in povečuje čilost (Kuhar 2004, 110).*

Kot smo ugotovili, je skrb za zdravje torej nujno za »odgovorne« posameznike in kot tako stalnica v vsakdanjem življenju. Poleg množičnih medijev se zdravo življenje in posledično skrb za telo promovira tudi v vseh ostalih sferah življenja, zato ni presenetljivo, da se vse več ljudi odloča za vadbe, med njimi tudi jogo. Predno preidemo k naši empirični raziskavi, pa bomo nekaj povedali še o samem sistemu, po katerem intervjuvanci vadijo, da bomo tako lažje razumeli vsebino intervjujev.

## **4 JOGA**

Joga je nastala na prostoru današnje Indije pred več tisoč leti, kjer so indijski rishiji (modreci in svetniki) v svojih meditacijah raziskovali naravo in vesolje. Odkrili so zakonitosti materije, energije in duhovnih svetov, in pridobili vpogled v vzročnosti, ki obstajajo v vesolju. Ugotovitve so strnili v celovit sistem, znan kot joga, in jih zapisali v vedskih spisih. Pomeni združitve, kar si lahko razlagamo kot pot vrnitve v svojo lastno celovitost. Joga ni religija, temveč je izvor duhovnosti in modrosti (Maheswarananda 2000).

Joga je postala ustaljen del ponudbe raznih športnih središč lepotnih studijev, različnih društev, vse pogosteje pa se pojavlja tudi v vzgojno-izobraževalnih in zdravstvenih ustanovah, predvsem joga v obliki telesne vadbe, pri kateri so najbolj izpostavljeni učinki lepo, zdravo in vitalno telo. Pri tem gre za več različic joge, ki se prepletajo tudi z drugimi tehnikami za ohranjanje vitalnosti ter fizičnega in psihičnega zdravja. Večinoma gre za marketinške poteze in je zato prilagojena na način, da je tržno zanimiva in privlačna. Medtem pa izvorna joga nosi širše sporočilo, ima duhovno raven, in je prepletena z določenimi elementi indijske kulture (Siol 2016).

V tem poglavju pa bomo predstavili še sistem, po katerem naši intervjuvanci vadijo, torej sistem Joge v vsakdanjem življenju.

#### **4.1 Sistem joga v vsakdanjem življenju**

Joga v vsakdanjem življenju je pri nas najbolj razširjen mednarodno potrjen holističen sistem za vadbo, ki se poučuje že 28 let v 91 krajih po Sloveniji. Je sistem vadbe, ki ga je zasnoval indijski učitelj Vishvaguru Mahamandalešvar Paramhans Sri Swami Mahešvarananda (Višvagurudži, imenovan tudi Swami, Swamidži, Višvaguru) in temelji na izvornem znanju, hkrati pa je prilagojen potrebam sodobnega človeka. Izvorno znanje se prenaša preko linije duhovnih učiteljev OM Sri Alakhpuridži Sidha Pith Parampark2a, v kateri je zadnji živeči, Višvaguridži, znanje ponesel v svet s sistemom »Joga v vsakdanjem življenju« (Yoga in daily life). Organizacija, s sedežem na Dunaju, je svetovna neprofitna človekoljubna organizacija, kjer imajo članska, nacionalna združenja z vsega sveta, celo posvetovalni status v Ekonomskem in socialnem svetu (ECOSOC) Organizacije Združenih Narodov (OZN) (Joga v vsakdanjem življenju 2016). Primeren je za vsako življenjsko obdobje, saj vključuje tudi posebne programe, kot so joga za hrbtenico, za zdrave sklepe, joga proti stresu, joga za starejše, slepe in slabovidne, otroke, za moč in meditacijo samoanalize.

Ob hitrem tempu vsakdana nas uči, kako se umiriti, upočasniti in občutiti notranji mir. Najpomembnejši cilji sistema JVVŽ so telesno zdravje (asane, pranajama, prečiščevalne tehnike, tehnika globokega sproščanja, vaje za koncentracijo ter prehrana), mentalno zdravje (jasnost misli, notranja svoboda, zadovoljstvo in zdrava samozavest, razvijanje pozitivnih misli in delovanja ter tehnike meditacija samoanalize in ponavljanje mantr<sup>1</sup>), socialno zdravje (delati zase in za druge, za svoje bližnje in za celotno družbo, varovati naravo in okolje ter si prizadevati za mir v svetu), duhovno zdravje (zaščita vseh oblik življenja in spoštovanje njihovih značilnosti

---

<sup>1</sup> Mantra je beseda ali zaporedje besed, ki kot celota tvorijo zvok s pozitivno vibracijo. Beseda je zvok, zvok ustvari vibracijo, vibracija je sila, sila ali energija pa pomeni življenje. In tam, kjer je življenje, je tudi kreativnost. So močne, kreativne energije, ki imajo vseprežemajočo in daljnosežno izžarevanje in učinkovanje (Maheswarananda 2000, 398).

ter grajenje trdne temelje obojestranske ljubezni in pomoči, razumevanja in strpnosti - ne samo med posamezniki, temveč med vsemi narodi, rasami in religijami).

#### **4.1.1 Osem stopenjska vadba**

Sistem joge v vsakdanjem življenju je sestavljen iz osmih stopenj in vsaka vključuje asane, pranajamo, meditacijo in sproščanje. Naj najprej pojasnimo, kaj omenjeni jogijski (sanskrtski) izrazi pomenijo.

Asana označuje jogijski položaj, v katerem se lahko dalj časa udobno in sproščeno zadržimo. Veliko asan posnema nagonke gibe živali in izvajamo jih, nasprotno kot večino telovadnih vaj, počasi, saj usklajujemo gibanje in dihanje ter zavestno opazujemo svoja občutja, tako telesna kot psihična. Učinkujejo na mišice, sklepe, dihanje, srce, ožilje, živčni in limfni sistem, vse organe in žleze, pomirjajo in povečujejo občutek notranje svobode.

Pranajama je nadzorovanje dihanja. Z vsakim dihom poleg kisika v telo vnašamo tudi prano, vesoljno energijo, ki je osnovni element življenja. S pravilnim dihanjem vplivamo na zdravo telo, se razstrupljamo, povečujemo odpornost, poglobljamo sproščenost in vplivamo na jasnost misli.

Tehnike meditacije nam pomagajo pri samospoznavanju, iščemo odgovore na vprašanja kakšen sem in kdo sem. Usmerjamo se na prepoznavanje svojih lastnosti (dobrih in slabih), predstav in mišljenj. Vzpostavimo stik s svojo podzavestjo, z izvorom naših želja, kompleksov, vedenjskih vzorcev in predsodkov, omogoča nam spoznavanje in sprejemanje samega sebe ter pomaga, da lažje premagujemo slabe lastnosti in navade in tako lažje obvladujemo težave v življenju. Cilj meditacije po sistemu JVVŽ je spoznati svojo pravo bit.

Stopnje si sledijo od nižjih do višjih, vsaka vaja iz določene stopnje je predpriprava na naslednjo stopnjo. Pri vadbi joge se vedno na začetku in koncu vadbe sproščamo, saj s tem poglobljamo občutek za svoje telo (povzeto po Maheshwarananda 2000).

### **4.1.2 Vegetarijanstvo in post**

Prehrana je v jogi bistvenega pomena, saj vpliva na zdravje in duhovni razvoj človeka. Jogiji se vegetarijansko prehranjujejo iz več razlogov – etičnih, zdravstvenih in duhovnih. Najvišje načelo pri jogi je Ahimsa Paramo Dharma, kar pomeni ne raniti. Pomembno je spoštovati vsa bitja na Zemlji, hkrati pa menijo, da je živalska hrana mrtva hrana, s katero v telo vnašamo strah ubite živali in to zavira duhovni razvoj. Vegetarijanska hrana razstruplja in čisti telo ter krepi telesno odpornost, je temelj zdravega in vitalnega življenja in nenazadnje tudi duhovnega razvoja.

V jogi pa je priporočljivo tudi postenje, ki naj bi se izvajalo v času luninih men, ko so učinki največji. S postom povečujemo samo-obvladanje, poglobljamo samospoznavanje, utrjujemo voljo ter se učimo odrekovanja. Na postni dan naj bi tako svoj obrok odstopili drugim.

### **4.1.3 Terapevtski vidiki joge**

Glede na mnoge raziskave, ki so bile izvedene v medicini, ima joga v vsakdanjem življenju tudi terapevtske učinke. Jogo po sistemu lahko vadijo prav vsi, saj je sistem prilagojen in postopno napreduje po težavnosti, hkrati pa so se sčasoma oblikovali še posebni programi, ki vključujejo najbolj občutljivo prebivalstvo. To so osebe z zdravstvenimi težavami, rekonvalescenti, invalidi, starostniki. Nepravilna prehrana, stres, premalo gibanja povzročajo številne bolezni. Jogijske vaje vzpostavljajo optimalno delovanje organov in krepijo telesno odpornost, s tehnikami sproščanja znižujemo krvni tlak in upočasnjujemo srčni utrip, z dihalnimi tehnikami pa vplivamo na čustva in duševno ravnovesje, z redno vadbo izboljšujemo krvni obtok, povečujemo prožnost ožilja in učinkovitost srčnega utripa in tako preprečujemo nastanek bolezni srca in ožilja. Joga je zelo primerna tudi za revmatične bolnike in ljudi, ki imajo bolečine v hrbtu, saj z vajami preprečujemo togost hrbtenice in utrjujemo sklepe z raztezanjem in krepitvijo mišic, zato deluje kot dopolnilo k fizioterapiji. Z redno vadbo joge lahko ohranimo zdravje in življenjsko moč do visoke starosti (povzeto po Maheshwarananda 2009).

#### **4.1.4 Srečanja, povezana z jogo**

Poleg vadbe društva JVVŽ organizirajo tudi srečanja oziroma satsange, na katerih se poslušajo predavanja avtorja sistema, pojejo badžani - indijske duhovne pesmi, s katerimi so učitelji posredovali svoje znanje in izkušnje, ter izvajajo meditacije in molitve. V okviru JVVŽ se organizirajo tudi večdnevni mednarodni seminarji, kjer imajo vaditelji joge možnost, da jim Vishvagurudži podeli mantra in tako postanejo njegovi učenci. Vsi ti dogodki predstavljajo poglobljeno doživljanje joge kot načina življenja.

#### **4.2 Pomen guruja**

»Guru (GU-tema, RU-svetloba)« je učitelj ali mojster, ki vodi učenca od teme neznanja k svetlobi znanja« (Meheshwarananda 1995, 35). Sedanja evropska civilizacija in kultura nima izkušenj z globljim notranjim in duhovnim iskanjem, zato ljudje povečini nimajo nobenih predstav o tem in tudi nimajo pravega čuta za te stvari. Kot pravi SriAurobindo, na Zahodu nimamo enega izmed temeljnih principov joge - zunanjega duhovnega učitelja, ki nas varuje pred stranpotmi in zablodami duhovnega življenja. To vodstvo je v nas, vendar naj zaradi naše egoistične naravne ne bi bili sposobni slišati in čutiti njegovih navdihov (SriAurobindo 1990).

V 20. stoletju se pojavi nov tip gurujev (pluralistični guru), ki je lahko moški ali ženska. Predstavljajo se kot božji predstavniki, če ne kar kot inkarnacije Boga. Okoli njih rastejo skupnosti, ki si želijo posredovanja božjih sporočil. Novodobni guruji so liberalni, sprejmejo vsakogar ne glede na kasto, spol ali nacionalno pripadnost in večinoma svoje znanje prenašajo tudi izven meja Indije (Klostermaier 2005, 149).

Dokumentarni film Kumare, ki raziskuje avtentičnost gurujev, pa razlaga, da je naloga guruja, da je odprt in dostopen, da izžareva mir, veselje, ljubezen, srečo, zanimanje za vse in vsakogar. Ljudje v njem iščejo občutek sprejetja, zauk2panja in v njem najdejo bližino, povezanost in pripadnost, guruji pa učence privabljajo z lastno zgodbo, rituali in vajami. Film prepoznava tekmovalnost med duhovnimi voditelji in ugotavlja, da ima veliko duhovnih voditeljev namen

obogateti – tanka je namreč meja med iluzijo in resnico, saj ljudje pri ocenjevanju posameznika vidimo samo površino in ne dejanske slike guruja (Putlocker 2011).

Ker smo tudi sami opazili, kako pomembno vlogo v sistemu ima karizmatični vodja, avtor sistema JVVŽ Višvagurudži, smo se v empiričnem delu spraševali tudi, kaj posameznikom njegova vloga predstavlja, zakaj čutijo tako predanost njemu in posledično sistemu.

## **5 EMPIRIČNI DEL**

V tem poglavju razdelamo metodologijo, ki smo jo pri naši raziskavi uporabili. Raziskava je kvalitativna, podatke smo zbirali z metodo poglobljenih intervjujev in opazovanjem z lastno udeležbo. V nadaljevanju predstavljamo raziskovalni subjekt, opišemo omenjeni metodi, nato pa sledi analiza intervjujev in rezultatov.

### **5.1 Raziskovalni subjekt**

V izbor smo vključili člane Joga društva v Ljubljani, ki je eno izmed enajstih licenciranih društev za poučevanje joge po sistemu JVVŽ v Sloveniji. Za raziskavo zgolj znotraj omenjenega sistema JVVŽ smo se odločili iz več razlogov. Kot smo razložili že v teoretičnem delu naloge, smo dandanes obdani z neskončnim številom takšnih in drugačnih vadb in različic joge. Da bi pridobili relevantne rezultate, smo se zato odločili za izbor znotraj izbranega sistema JVVŽ, ki je v Sloveniji prisoten že skoraj 30 let, je hkrati najbolj razširjen in se najbolj približuje izvorni jogi in njenem celostnem pristopu k življenju, ki jo obravnavamo v nalogi, poleg tega pa smo tudi člani društva, imamo izkušnje z vadbo, kar nam je olajšalo dostop in omogočilo intimnejši odnos z intervjuvanci.

### **5.2 Metodologija**

Cilj naše kvalitativne raziskave je na majhnem, nenaključno izbranem vzorcu, dobiti odgovore na zastavljena vprašanja, razumeti posameznikove motive za vadbo joge in način jogijskega življenja ter nato s pomočjo teoretičnega okvira analizirati rezultate.

Ker pri kvalitativni raziskavi ne gre za statistično vzorčenje, avtorji uporabljajo različne izraze. Nekateri uporabljajo izraz teoretično vzorčenje, spet drugi uporabljajo izraz neslučajnostno vzorčenje, kot pa pravi Mesec, je morda bolje, da uporabimo kar izraz izbor (Mesec 1998, 73).

»Odločilno pri izboru določenega primera ali gradiva je predvidevanje, da bomo v njem našli obilo informacij o področju, ki ga proučujemo, in ne statistična reprezentativnost (tipičnost) primera« (Mesec 1998, 74). V naš izbor smo torej skušali izbrati osebe, ki so si tako po starosti, številu let vadbe in po stažu različni, saj smo želeli zajeti čim širši spekter razumevanja raziskovalnih vprašanj.

V teoriji obstajajo tri velike skupine zbiranja empiričnega gradiva, in sicer metode opazovanja, spraševanja in izkoriščanja dokumentarnih virov, ki pa jih je mogoče razdeliti na več vrst (Mesec 1998, 77). V našem raziskovanju smo kot metodo opazovanja uporabili odkrito opazovanje s popolno udeležbo, pri metodi spraševanja pa delno strukturiran intervju oziroma globinski intervju.

Intervjuvane člane smo razvrstili v spodnji tabeli glede na število let vadbe, starost in vlogo, ki jo imajo v društvu. Intervjuvance smo razdelili v dve skupini, in sicer na tiste, ki vadijo 10 let ali več ter tiste, ki vadijo štiri leta ali manj, ker nas je zanimalo, ali so med tistimi, ki vadijo manj kot štiri leta, že posamezniki, ki v celoti sledijo sistemu. Zaradi zagotavljanja anonimnosti smo uporabili izmišljena imena.

Tabela 5.1: Intervjuvanci, ki jogo vadijo štiri leta ali manj

	Starost (leta)	Število let vadbe joge	Vloga v društvu JVVŽ
Pia	23	1	Inštruktorica joge
Klemen	29	3	Inštruktor joge

Hana	30	3,5	Vadeči član
Nina	38	3,5	Vadeči član
Miha	30	1	Vadeči član

Tabela 5.2: Intervjuvanci, ki jogo vadijo deset let ali več

	Starost (leta)	Število let vadbe joge	Vloga v društvu JVVŽ
Vera	37	10	Vadeči član
Gojka	41	24	Inštruktorica joge
Borut	54	13	Vadeči član
Maja	57	22	Inštruktorica joge
Andreja	67	27	Inštruktorica joge

V intervjujih smo skušali zajeti tudi čim večji starostni spekter, zato je najmlajša članica stara 23 let, najstarejša pa 67 let, med njimi pa so tako vadeči člani kot tudi inštruktorji joge. Večina sogovornikov je bilo ženskega spola. Na podlagi intervjujev ne moremo posplošiti na celotno populacijo, lahko pa rečemo, da iz lastnih opažanj na vadbah v ljubljanskem društvu prevladujejo ženske.

### **5.2.1 Opazovanje z lastno udeležbo**

Metod opazovanja je več vrst, med katerimi smo izbrali odkrito opazovanje z lastno udeležbo, kjer »se opazovalec popolnoma vključi v skupino, skupnost ali organizacijo, ki jo namerava opazovati, prevzame v njej običajno vlogo in druge člane skupine seznanjeni s svojim raziskovalnim namenom« (Mesec 1998, 79).

Da bi boljše spoznali samo organizacijo drk2uštva in njegovo delovanje, in kasneje lažje interpretirali dobljene rezultate, smo se torej odločili za zgoraj omenjeno metodo. Opazovalec je

sicer član JVVŽ že od leta 2008, a le kot vadeči član, član Joga društva v Ljubljani pa eno leto. Z vstopom v društvo se je poleg redne vadbe vključil tudi v dejavnosti društva, udeleževal se je nedeljskih druženj, sestankov v okviru društva, vse pa zaokrožil še z obiskom mednarodnega seminarja z Višvagurudžijem. Tako smo spoznali veliko članov, pridobili zaupanje in lažje navezali stike za opravljanje intervjujev.

Kot pravi Mesec, bo raziskovalec vedno nekaj časa v vlogi tujca, odvisno od tega, ali se raziskovalec v polju pojavi le za kratek čas, ali pa v polju ostane dalj časa in se tako postopoma integrira v skupnost. V tem drugem primeru običajno raziskovalec med raziskovanjem spremeni svojo vlogo in preide od bolj zunanje k bolj notranji (Mesec 1998, 76). »To je zelo dragocena vloga, saj se mora nekako orientirati v novem okolju, se v njem znajti. Pri tem se srečuje z različnimi ljudmi - člani opazovane skupnosti, ki zasedajo mesta v različnih delih in na različnih mestih organizacije; pride do uvida v vsakdanje obrede in samoumevnosti, ki za člane skupnosti niso vprašljivi, ki jih ne reflektirajo več in ki se jih morda sploh ne zavedajo več« (Mesec 1998, 76).

Kot zgoraj navaja Mesec, je bilo pri našem opazovanju bistveno, da dobimo vpogled v delovanje organizacije JVVŽ in samega društva prav z lastno udeležbo, ki se je izvajala postopoma, dalj časa, z vstopom in nato z integracijo. Vendar pa, kot opozarja Berger, je pri analitičnem raziskovanju vedno problem hkrati ostati v objektivni drži in biti senzibilen. Skozi leta raziskovanj so ugotovili, da je v raziskovanju vedno prisotna subjektivna nota (Berger 1999).

### **5.2.2 Poglobljeni intervju**

Druga metoda, ki smo jo uporabili pri raziskovanju, pa je metoda poglobljenega intervjuja, ki smo jo opravili s člani društva. Metoda poglobljenega intervjuja je po klasifikaciji Meseca nestrukturiran ali delno strukturiran intervju, ki ga opredeli takole:

*Pri tej obliki spraševanja, ki jo imenujemo tudi odprti intervju, ne uporabljamo vnaprej do potankosti pripravljenega vprašalnika, ampak zgolj vodilo ali predlogo za intervju, to je seznam okvirnih tem, ne podrobnih vprašanj. Spraševalec in vprašanec sta v neposrednem stiku iz oči v oči, tako da lahko v največji možni meri odkrijeta nesporazume*

*pri komuniciranju in se sporazumeta o pomenu sporočil. Spraševalec naj bi se kolikor mogoče umaknil v ozadje in pustil spraševancu, da prosto pripoveduje, ne da bi ga motil z vprašanji (Mesec 1998, 80).*

Poglobljeni intervju je ena izmed najmočnejših metod kvalitativnega raziskovanja, saj veliko razkriva, ker nas popelje v mentalni svet posameznika in nam omogoča vpogled v posameznikovo razumevanje sveta. Najbolj primerna je, kadar želimo pridobiti informacije o čustvih posameznika. Intervju kot metodo uporabljamo, da vstopimo v polje intervjuvanca, v njegova razmišljanja, pridobimo informacije o motivih in mnenjih (Berger 1999). Po navadi se uporablja dve metodi hkrati – v našem primeru smo z opazovanjem z lastno udeležbo pridobili informacije o kontekstu same organizacije, kako torej deluje, kako se organizira, kako se izmenjavajo znanja in ideje, kako in zakaj potekajo srečanja in podobno. S spraševanjem pa smo pridobili vpogled v subjektivno doživljanje in razumevanje posameznikovih motivov.

Pri naši raziskavi smo opravili 10 takih intervjujev. Polovico s člani, ki vadijo jogo 10 let in več, ter polovico z novejšimi člani, ki vadijo jogo do štiri leta. Vprašanja se pri vseh intervjuvancih niso pojavljala v enakem vrstnem redu, prav tako se vsa vprašanja niso pojavila v vsakem intervjuju, saj imajo dolgoletni člani več izkušenj z vadbo kot novi in pri tistih, ki ne živijo po načelih sistema, smo to temo v intervjuju izpustili. Intervjuji pri novih člani so bili zato časovno nekoliko krajši, v povprečju pa so vsi trajali od 1-2 uri. Pogovore smo opravljali osebno in jih snemali v zvočni zapis, dva intervjuja z novima članoma pa smo opravili preko telefona. Pogovor po telefonu ni bil dosti krajši od ostalih, ker ni bilo osebnega stika pa obstaja verjetnost, da se je kakšna pomembna informacija izgubila.

Informacije, pridobljene s to metodo, razkrivajo osebna prepričanja in občutja intervjuvanih, kar je bil tudi namen naše raziskave, saj smo tako pridobili vpogled v posameznikova lastna doživetja joge.

### **5.3 Rezultati**

V tem delu bomo predstavili in analizirali podatke, ki smo jih pridobili s prej opisanimi raziskovalnimi metodami. Pri analizi intervjujev so se izpostavili trije tematski sklopi, o katerih

so intervjuvanci največ govorili: motivi za vadbo joge, spremembe ob vadbi joge ter srečanje z gurujem, ki jih bomo v nadaljevanju podrobneje predstavili.

## 1. MOTIVI ZA VADBO JOGE

Najprej nas je zanimalo, zakaj se posamezniki primarno sploh odločajo za jogo. Kot smo ugotovili v teoretičnem delu naloge, je telo pomemben gradnik identitete sodobnega človeka, in lepo, čvrsto telo je odraz zdravega in odgovornega posameznika, zato smo sklepali, da je primarni vzgib večine, če ne vseh intervjuvanih, fizična vadba, ki potem pri nekaterih preraste v način življenja, drugi pa se zadovoljijo zgolj s psihofizičnim vidikom vadbe. Vendar pa so rezultati pokazali, da temu ni tako. Ker se pri nekaterih motivi prepletajo, je težko govoriti o natančnih številkah, a približno polovica intervjuvanih se je za jogo res odločila primarno zaradi fizične vadbe, nekateri pa, ki so bili mogoče v težavnih obdobjih, ali pa samo v iskanju odgovorov in drugačnega načina življenja, kot so ga poznali do tedaj, so dejansko najprej posegli po duhovnih vrednotah joge kot načina

življenja, vadba pa je prišla šele kasneje kot dopolnilen, komplementaren del. Pri drugih se je izkazalo, da so se z jogo seznanili preko knjig ali oseb, ki so se z njo že prej ukvarjali, spet tretji so se jogi pridružili zaradi zdravstvenih težav (poškodbe, operacije, ipd.). Kot zanimivost naj omenimo, da nekateri člani društva fizične vadbe aktivno sploh ne prakticirajo, ampak se udeležujejo le dejavnosti in dogodkov v okviru sistema (seminarji, druženja ipd.).

»Povod za vadbo joge je bila meditacija, notranji svet » (Gojka, 41 let).

»Ko sem na karateju začel opazovati svojga inštruktorja, ki tudi vadi jogo že več kot 20 let, sem v njem začutil princip guruja. Skozi njega sem se učil, čutil sem odnos učitelj-učenec in zato sem se tudi vpisal na jogo, ker sem ugotovil, kakšno moč ima to prenašanje znanja, iz enega visoko razvitega človeka na enga družga človeka, pa sploh ne v smislu, da ti on pove, da morš karkoli narest, ampak v smislu prenašanja večšine kot joge al pa karateja, da maš nekoga, ki te popravlja in da se mu res predaš, da čutiš ljubezen in pol se to res začne premikat. In ta princip sem potem izkusil še na lastni koži, in sem videl pa to je to. To je to, kar človek rab, to me je pritegnilo, same besede modrosti - mislim, da jih je v današnjem svetu itak tako ali tako preveč« (Klemen, 29 let).

»Začetki pri jogi so zelo individualni, nekateri sploh ne začnejo z vadbo in se takoj udeležijo seminarja in gredo direktno po mantra, nekateri pa kar v Indijo. Joga me je že skos zanimala, že

od malega, pa še sploh nisem vedela, kaj je to. Enkrat je družinska prijateljica prišla na obisk in mi je pokazala položaj lotusa in me je takoj navdušil« (Maja, 57 let).

»Z jogo sem se srečal že pri 13 letih, v Svetu knjige je bila knjiga Joga in sem jo začel prebirati« (Borut, 54 let).

»Ko pa sem se razšla z dolgoletnim fantom, sem bila čisto v razsulu in sem rabila nekaj, da me bo umirilo. In potem sem šla probat vadit jogo« (Hana, 30 let).

»Odločila sem, da pustim študij, plesat nisem več mogla, ker sem imela poškodbo hrbta, pa cel kup zdravstvenih težav in sem bila res na tleh« (Pia, 23 let).

»Ne spomnim se več, kako sem začela, verjetno sem videla plakat in sem se vpisala, v Mariboru sem najprej vadila. Pa že od otroštva imam probleme s telesno držo in ko sem prišla v Ljubljano, sem se vpisala na jogo za hrbtenico« (Vera, 37 let).

»Z jogo sem se srečala že doma, očeta je taka literatura zanimala in je imel doma knjige, sicer v italijanščini, ki jo takrat nisem razumela, ampak sem vedela, da to obstaja in me je duševnost, še posebej psihoanaliza, zelo zanimala« (Andreja, 67 let).

Nadalje nas je zanimalo, zakaj intervjuvanci pri jogi vztrajajo, in razloge lahko strnimo v dve skupini. Prva je psihofizičen vidik, kjer je v ospredju želja po sprostitvi, večji gibljivosti telesa, izboljšanju fizične kondicije, učenju pravilnih tehnik dihanja, boljši koordinaciji. Posamezniki iščejo kvaliteten čas zase, za sprostitev, umiritev, telesno in umsko uskladitev, saj na ta način lažje premagujejo dnevne stresne situacije. Druga skupina, ki sicer prevladuje pri članih, ki se z jogo ukvarjajo dalj časa, vendar pa, kot smo omenili zgoraj, velja tudi za nekatere nove člane, pa je želja po osebni rasti, drugačnem načinu življenja, delovanja. Kot pravijo, jim joga daje odgovore na vprašanja o sebi in razumevanje o svetu, tako s tehniko meditacije samoanalize, učenjem drugih jogijskih veščin, kot s predavanji Višvagurudžija. Pri tem načinu življenja vztrajajo že vrsto let, med njimi je tudi moja najstarejša intervjuvanka, ki predano vadi že kar 27 let.

»Najdla sem nek smisel v življenju, da pomagam ljudem in joga mi je pri tem zelo pomagala, sploh z meditacijo, da vidiš kdo si in kaj je tvoj namen v življenju, in zakaj si tam, kjer si, in življenje dobi smisel, ne živiš samo tako, da životariš iz dneva v dan in plačuješ položnice pa neki delaš« (Pia, 23 let).

»Celo življenje imam težave s križem, ker sem pri šestih letih padel na trtico pri sankanju, tako močno, da sem dva dni jecljal. To mi je vse zbil skupaj in potem sem si z jogo kar veliko pomagal. Z jogo sem si pozdravil ravnotežje, koordinacijo, dobil sem moč, telo se mi je zelo okrepilo, počasi opaziš določene spremembe« (Borut, 54 let).

»Če joge ne bi imela, mene ne bi bilo več tukaj, meni je res rešila življenje, ga ni denarja na svetu, da bi šla nazaj na tisto, kar je bilo pred jogo« (Andreja, 67 let).

## 2. ZAZNANE SPREMEMBE ZARADI VADBE JOGE

Da bi bolje razumeli, zakaj intervjuvanci pri jogi vztrajajo, nas je zanimalo, kako občutijo spremembe, ki jim jih joga prinaša.

### a) Spremembe v zdravju in splošnem počutju

Novi člani, ki z vadbo še nimajo dolgoletnih izkušenj, že zaznavajo pozitivne učinke na večjo sproščenost, umirjenost. Na splošno zaznavajo boljše počutje, saj imajo občutek, da skrbijo za svoje telo in s tem za svoje zdravje. Tudi dolgoletni člani navajajo boljše počutje, hkrati pa poročajo o izboljšanjem zdravju oziroma odpravi določenih obstoječih zdravstvenih težav. S sprejetjem jogijskega načina življenja so se posamezniki odpovedali tudi pitju alkohola in kajenju - eden od članov pravi, da preden je začel z vadbo joge, nikakor ni mogel prenehati s kajenjem, čeprav si je to dolgo želel. S krepitvijo telesa se krepijo umsko in duševno. Veliko članov poroča, da imajo večjo moč in koncentracijo in da tudi v službi boljše opravljajo svoje delo. Z jogo si pridobijo zavedanje, kako pomembno je vzdrževanje zdravega telesa, kar posledično vpliva tudi na mentalno zdravje in socialne odnose.

»Strese lažje premaguješ, če se znaš umiriti v življenju« (Maja, 57let).

»Vedno sem bila navajena nekih bolj dinamičnih vadb, ampak po vadbi sem bila pa tako umirjena, da sem si rekla vau, to je pa nekaj, kar moram redno hodit« (Pia, 23 let).

»Veliko se mi je uravnalo zdravje, dvakrat sem imela tudi prometno nesrečo in mi je joga zelo pomagala, joga nidra me je takrat rešila« (Andreja, 67 let).

»Joga res pomaga na fizičnem nivoju, ko sem že k2nekaj časa izvajal asane in pranajmo, sem opazil, da ko sem šel na morje, včasih ne bi mogel zdržati v vodi dolgo časa, ker bi me zeblo, po tistem pa nisem imel več težav. Telo se mi je zelo okrepilo, počasi opaziš določene spremembe« (Borut, 54 let).

»Živčen človek sem, hitro odreagiram in joga me malo pomirja v tem smislu. Recimo, ko sem magistrsko nalogo pisala in ko se mi je že bledlo in ko sem prišla domov iz joge, sem lahko še 4 ure z lahkoto pisala, zlo me zbrihta in mi daje koncentracijo« (Hana, 30 let).

## **b) Osebnostne spremembe**

Večina intervjuvanih govori o pozitivnih spremembah. Kot rečeno, so dolgoletni člani prevzeli tudi druge vidike joge, kot so vegetarijanstvo, vsakodnevno izvajanje jogijskih praks (asane, pranajama, meditacija) in celostno filozofijo joge (en aspekt je krog rojstev in smrti, vera v posmrtno življenje, karma - vzrok učinka in posledice), kar po njihovem mnenju močno vpliva na doživljanje sebe, drugih in sveta okrog njih. S prakso joge (tu je mišljena predvsem tehnika meditacija samoanalize) uravnavajo čustvena nihanja, bolj so umirjeni in bolje prepoznajo svoje potrebe. Edini so si, da bolje delujejo v kritičnih trenutkih ter se lažje spopadajo z vsakodnevnimi stresnimi situacijami. Vadba joge jim omogoča distanco pri opazovanju samega sebe, lastnih misli ter omogoča lažji nadzor nad sabo. Posamezniki so nedvomno pridobili večjo samozavest in ljubezen do samega sebe in drugih, kot tudi neobremenjenost glede malenkosti, ki so jim prej povzročale veliko preveč stresa. Vendar pa, kot ugotavljajo, je potrebno biti pri vadbi zelo discipliniran, saj se spremembe ne zgodijo čez noč – joga je namreč disciplina, ki naj bi jo vpeljeval v vsakodnevno življenje.

Vsi dolgoletni člani navajajo srečanje z jogo kot veliko srečo in zadovoljstvo. Vsi člani, ki delujejo v društvu, kar je tudi večina mojih intervjuvancev, učijo jogo in se ukvarjajo z delovanjem društva prostovoljno, kar potrjuje dejstvo, da ima joga pomembno vlogo v njihovem življenju in so zanj pripravljene žrtvovati svoj čas in energijo, saj verjamejo, da delajo dobro in pripomorejo k boljšemu svetu. Ne iščejo zadovoljstva samo v zunanjih stvareh, v materialnem svetu, ampak jim je pomembno, kako delujejo v svetu kot ljudje. Izpostavili so nenasilje, skrb za okolje, več spoštovanja do soljudi.

»Lažje živim življenje, razumem, da se neke stvari zgodijo, ker se morejo in ne moremo vseh stvari razumeti na racionalnem nivoju. Daje mi oporo v psihičnem smislu« (Vera, 37 let).

»Z jogo se mi je življenje spremenil za ene 300 procentov, na boljše je šlo res, naučila sem se sprejeti samo sebe takšna, kakršna sem, s svojimi interesi, ki me veselijo. Če gledam samo eno leto nazaj, vidim, da sem postala boljša, prijaznejša oseba, drugačna, spremenila sem se« (Pia, 23 let).

»Z vsemi tehnikami sem dobil stabilnost, stalno čutim notranje zadovoljstvo, ni več čustvenih nihanj. Opazil sem, kako se zmanjšuje obsojanje, prej sem bil tak, nisem spoštoval nič, potem sem pa začel spoštovati življenje, ljudi« (Borut, 54 let).

»Pozitivno se spreminjam, manj imam težav s samim sabo, tudi glede na okolico vidim, da se spreminjam pozitivno, manj se kregam z ljudmi, direktne spremembe so. Življenje dobi več smisla« (Klemen, 29 let).

»Odkar se ukvarjam z jogo, imam manj čustvenih nihanj imaš, te padci se bolj uravnovesijo, stvari, zaradi katerih bi se včasih sekirala recimo en teden, se zdaj veliko manj« (Andreja, 67 let).

### 3. SREČANJE Z GURUJEM

Že kot člani društva joge smo opazili, kako pomembno vlogo v sistemu ima karizmatični vodja, avtor sistema JVVŽ Višvagurudži, zato nas je zanimalo, kaj intervjuvancem njegova vloga predstavlja, zakaj do njega čutijo tako predanost in kakšno vlogo ima pri njihovi predanosti celotnemu sistemu.

Vsi dolgoletni člani so Višvagurudžijevi učenci, in iz intervjujev smo ugotovili, da je prav srečanje z gurujem odločilno vplivalo na njihovo poglobljeno doživljanje joge. Zaradi njega se jogi posvečajo vsakodnevno, redno obiskujejo njegova predavanja in vzeli so ga za svojega učitelja. Sledenje guruju intervjuvancem pomeni vir prenašanja znanja, daje jim modrost pravilnega odločanja v življenju. Člani pravijo, da skozi gurujeva predavanja dobijo spodbudo, da razmišljajo o sebi in svojih dejanjih, ter se spomnijo pomembnih stvari v življenju, na katere so pozabili. Guruja občutijo različno, vsi pa govorijo o veliki pojavnosti, o kozmični svetlobi,

primerjajo ga s psihoterapevtom in svetnikom. Do njega čutijo posebno spoštovanje, saj se ob njem počutijo boljše osebnosti.

»Dobila sem občutek, da ima guru neke posebne moči in tega nisem bila vajena od prej« (Gojka, 41 let).

»Itak takoj, ko sem videla Swamidžija, sem ga videla kot drugačnega kot ostali, takoj ko sem se mu sla prvič poklonit, sem ga vzela kot guruja. Je taka ogromna svetloba okoli njega in se to čuti. Gre za to, ne znam niti pojasnit, ko sem ob njem, vem, kakšna oseba sem, in iz mene je povlekel najboljše lastnosti, gre za spoštovanje tega, kar nek človek naredi iz tebe. Da imaš nekoga, na katerega se lahko obrneš, ko imaš težke trenutke. Pri meni je to vedno Swamidži« (Pia, 23 let).

»Že nekje v srednji šoli sem čutila, da ne želim živeti kot moja okolica, vendar nisem vedela kako in sem si želela nekoga, ki bi me naučil prav živeti in to sem našla pri guruju. Guru je princip znanja, je veliko več kot ta fizična oblika« (Andreja, 67let).

»Princip guruja doživljam tako, da je vedno prisoten« (Borut, 54 let).

»Ta človek, ta princip guruja predstavlja neko energijo in že ko razmišljam o njem in se mi postavi kakšno vprašanje, se to kar odstre« (Klemen, 29 let).

## **6 SKLEP**

Moderna družba je iznašla nove, specializirane institucije, ki skrbijo za proizvodnjo in posredovanje smisla, poimenovane tudi sekundarne institucije, ki opravljajo bolj omejene in pogosto bolj specializirane vloge in niso več v središču družbe, kot je bila včasih cerkev. Razdelimo jih lahko na tiste, ki delujejo na odprtem trgu (psihoterapija) in tiste, ki služijo manjšim, zaprtim skupnostim (kulti, sekte, komune) posredovanja smisla. Večinoma znanje črpajo iz tradicij smisla najrazličnejših kultur in dob. V ta namen se je razvila vrsta poklicev, ki se ukvarjajo s poučevanjem, svetovanjem in načrtovanjem soljudi in ki svoje usluge prodajajo na konkurenčnem trgu. Tu imamo na voljo razne svetovalcev, psihoterapevte, tečaje, seminarje, oddelke državne blaginje in seveda množične medije. Sekundarne institucije imajo lahko tudi intermediarno vlogo, ki omogočajo posamezniku, da prenaša svoje osebne vrednote iz zasebnega življenja na različna področja družbe, jih tam uveljavlja, tako, da postanejo sila, ki sooblikuje

celotno družbo (Berger in Luckmann 1999). In Joga v vsakdanjem življenju, ki je bila predmet naše raziskave, kot organizacija predstavlja prav to.

V teoretičnem delu smo torej poskušali prikazati probleme sodobnega človeka, njihove vzroke in posledice. Vedno več posameznikov je izgubljenih v nenehnem iskanju odgovorov in smislov v množici izbir, krizah identitete, osamljenosti in občutku ne pripadnosti, znotraj tega pa je telo postal osrednji gradnik identitete, vseživljenjski projekt, s katerim posameznik sebi in svetu dokazuje, da je odgovoren posameznik, ki ima nadzor nad svojim življenjem.

Želeli smo ugotoviti, zakaj se posamezniki sploh vključujejo v JVVŽ, in rezultati so pokazali, da so primarni razlogi za vključitev različni. Naša domneva, da je primarni motiv večine zgolj skrb za telo in zdravje, se je do neke mere izkazala za resnično, saj se je polovica intervjuvanih za jogo res odločila primarno zaradi fizične vadbe in zdravja. Kot smo ugotovili v teoretičnem delu, telo ni več dana entiteta, temveč gradnik identitete, ki ga lahko po lastni volji oblikujemo, kar nam daje občutek nadzora v svetu negotovosti. Še več, skrb za telo se je začelo enačiti z zdravjem, zdrav posameznik pa je pglavitnega pomena za kapitalistično potrošniško družbo in njene industrije in zato osrednji diskurz v množičnih medijih in raznih institucijah, ki nas vsakodnevno, na vsakem koraku opozarjajo na njegovo pomembnost.

Pri analizi pa nas je presenetilo, da nekaterim primarni motiv ni bil fizičen vidik joge, temveč so najprej dejansko posegli po drugih aspektih joge, ki jih ponuja sistem – nekateri so začeli obiskovati srečanja, povezana z jogo (satsange), ali seminarje s karizmatičnim vodjem Višvagurudžijem, spet drugi preko knjig, kjer so jih pritegnili duhovni vidiki, tretji pa so preprosto iskali alternativo obstoječemu kapitalističnemu sistemu in materialističnim vrednotam, ki jih ta ponuja. Ugotavljamo, da so bili te intervjuvanci že pred vključitvijo v nekakšnem iskanju – nekatere je zanimalo raziskovanje duševnosti, drugi so se znašli v čustveni in/ali življenjski stiski, tretji pa so preprosto iskali smisel v drugačnem načinu življenja, ki bi jim ponudil odgovore na eksistencialna vprašanja, ki v postmoderni družbi niso več dana od tradicionalnih avtoritet, temveč jih mora posameznik v množici izbir aktivno izbirati sam. Pri slednjih je vadba prišla šele kasneje kot dopolnilen, komplementaren del. Vsi naši intervjuvanci govorijo tudi o pozitivnih učinkih vadbe, in sicer na večjo sproščenost, umirjenost in koncentracijo, dolgoletni

člani, ki imajo z jogo že več prakse, pa poročajo tudi o odpravi določenih zdravstvenih težav in izboljšani fizični pripravljenosti.

Ena od predpostavk je bila tudi, da vsi člani, ki jogo obiskujejo že 10 let ali več, sledijo tudi ostalim načelom JVVŽ, torej se vegetarijansko prehranjujejo, vsakodnevno izvajajo jogijsko prakso, obiskujejo predavanja, seminarje, srečanja in se izobražujejo. Ugotovili smo, da na tej poti vztrajajo zaradi želje po osebnem napredku in duhovnem razvoju, in poleg zaznanih spremembe v zdravju in splošnem počutju opazijo tudi osebnostne spremembe, predvsem v doživljanju sebe, drugih in sveta okrog njih. Edini so si, da so bolj umirjeni, da bolje delujejo v kritičnih trenutkih ter se lažje spopadajo z vsakodnevnimi stresnimi situacijami. Poročajo o okrepljeni samozavesti in večjem spoštovanju samega sebe in drugih, povišani toleranci in strpnosti ter splošno zadovoljstvo z življenjem. Ker vsi delujejo prostovoljno, verjamejo, da delajo dobro in pripomorejo k boljšemu svetu, saj ne iščejo več zadovoljstva samo v zunanjih stvareh in materialnem svetu.

Zanimivo je, da se prav vsi strinjajo o osrednji vlogi karizmatičnega vodje Višvagurudžija, ki je ključnega pomena in članom predstavlja vir modrosti. Do njega čutijo ogromno spoštovanje, in želijo si njegovih nasvetov in pomoči. Ljudje torej v gurujih iščejo izgubljene občutek sprejetja, bližine, povezanosti in pripadnosti, vrednote, ki jih prepoznajo pri guruju in s katerimi se identificirajo, pa projicirajo na celoten sistem JVVŽ in posledično tudi nase, kot del tega sistema.

JVVŽ kot organizacija, s svojim celostnim pristopom, naslavlja mnoga omenjena vprašanja in nudi »otok varnosti«, kjer vprašanja »Kdo sem?«, »Kaj sem?« in »Kam grem?«, dobijo odgovore.

## 7 LITERATURA

1. Aurobindo, Sri. 1990. *Integralna joga: psihologija duhovne rasti k polnosti bitja*. Ljubljana: Slovenska matica.
2. Beck, Ulrich. 2001. *Družba tveganja: na poti v neko drugo moderno*. Ljubljana: Krtina.
3. Beck, Ulrich in Elisabeth Beck Gernsheim. 1996. Individualizacija in »tvegane svobode«: perspektive in nasprotja k subjektu usmerjene sociologije. *Teorija in praksa* 33 (5): 817–838.

4. Berger, Arthur Asa. 2011. *Media and Communication Research Methods: An introduction to Qualitative and Quantitative Approaches*. Los Angeles, London, NewDelhi, Singapore, Washington DC: Sage.
5. Črnič, Aleš. 2012. *Na vodnarjevem valu: nova religijska in duhovna gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
6. Giddens, Anthony. 2000. *Preobrazba intimnosti: spolnost, ljubezen in erotika v sodobnih družbah*. Ljubljana: Založba/\*cf.
7. Andreja. 2016. Intervju z avtorico. Ljubljana, 5. junij
8. Borut. 2016. Intervju z avtorico. Ljubljana, 25. julij
9. Gojka. 2016. Intervju z avtorico. Ljubljana, 21. maj
10. Hana. 2016. Intervju z avtorico. Ljubljana, 7. Junij
11. Klemen. 2016. Intervju z avtorico. Ljubljana, 2. Junij
12. Maja. 2016. Intervju z avtorico. Ljubljana, 31. maj
13. Miha. 2016. Intervju z avtorico. Ljubljana, 1. Avgust
14. Nina. 2016. Intervju z avtorico. Ljubljana, 2. julij
15. Pia. 2016. Intervju z avtorico. Ljubljana, 25. maj
16. Vera. 2016. Intervju z avtorico. Ljubljana, 15. julij
17. *Joga v vsakdanjem življenju*. Dostopno prek <http://www.jvvz.org/> (7. maj 2016)

18. Južnič, Stane. 1993. *Identiteta*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
19. --- 1998. *Človekovo telo med naravo in kulturo*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
20. Kamin, Tanja in Blanka Tivadar. 2003. Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: iskanje ravnotežja s prehranjevanjem. *Teorija in praksa* 40 (5): 889–906.
21. --- 2011. Kapital(i) in zdravje. *Teorija in praksa* 48(4): 1004-1023-
22. Kamin, Tanja in Mirjana Ule. 2009. Novodobni stevardi zdravja. *Časopis za kritiko znanosti* 37 (235/236): 145–155.
23. Klostermaier, Klaus K. 2005. *Hinduism: a short introduction*. Oxford: Oneworld.
24. Kuhar, Metka. 2001. Telo, kultura in identiteta. *Emzin* 11 (1–2): 77–81.
25. --- 2004. *V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.k2
26. Kurdija, Slavko. 1996. Socialna postmodernizacija: pogoji oblikovanja novih družbenih identitet. *Teorija in praksa* 33 (5): 793–807.
27. Luckmann, Thomas. 1997. *Nevidna religija*. Ljubljana: Krtina.
28. Maheshwarananda, Paramhans Swami. 1995. *Izbrani biseri*. Dunaj: Sri Deep Madhavanada Ashram Fellowship.
29. --- 2000. *Sistem joga v vsakdanjem življenju*. Dunaj: Ibero Verlag/European University Press.

30. Mesec, Blaž. 1998. *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
31. Mrevlje, Neža. 2015. *To, da so drugi slabši ali da nas ogrožajo, je notranja iluzija, ki ustvarja samo napetost v nas samih in z drugimi. Jogiji to vedo*. Dostopno prek: <http://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/to-da-so-drugi-slabsi-ali-da-nas-ogrozajo-je-notranja-iluzija-ki-ustvarja-samo-napetost-v-nas-samih-in-z-drugimi-jogiji-to-vedo-259141> (10. september 2016).
32. Mulj, Lucija. 2003. Na poti v neko drugo moderno. *Časopis za kritiko znanosti* 31 (211): 298–314.
33. Osho. 1999. *Courage: The Joy of Living Dangerously*. New York: St.Martin's Griffin.
34. Praprotnik, Tadej. 1999. *Ideološki mehanizmi produkcije identitet: od identitete k identifikaciji*. Ljubljana: ISH - Fakulteta za podiplomski humanistični študij in ŠOU - Študentska založba.
35. Putlocker. 2011. *Dokumentarni film Kumare*. Dostopen prek: <http://putlocker.is/watch-kumare-online-free-putlocker.html> (10. september 2016).
36. Schöps, Inge. 2011. *Joga: veliki priročnik za začetnike in izkušene*. Tržič: Učila International.
37. Švab, Alenka. 2001. *Družina: od modernosti k postmodernosti*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
38. Ule, Mirjana. 2000. *Sodobne identitete: v vrtincu diskurzov*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

## **PRILOGE**

### **Priloga A: Vprašalnik**

1. Osebni podatki (starost, število let vadbe)
2. Zakaj si se odločil/a za vadbo joge, zakaj ravno JVVŽ?
3. Ali jogo vključuješ v svoj vsakdanjik, če da, kako in koliko časa ji posvečaš?
4. Kakšen pomen, smisel ti daje joga?

5. Kako vadba/način jogijske življenja vpliva na kvaliteto življenja – na zdravje, počutje, osebno rast, odnos do sebe in okolice?
6. Spremembe, ki jih prinaša joga v življenje oz. ali čutiš kakšne spremembe (za nove člane)?
7. Pomen guruja (za tiste, ki so njegovi učenci)?

## **Priloga B: Poglobljeni intervjuji z dolgoletnimi člani - transkripcija**

### Intervjuvanka Gojka

Jogo sem začela vaditi že pri 17 letih. Z jogo sem se srečala v dijaških časih v Mariboru, ob cesti sem videla plakat s Swamijem in sem se šla vpisati. To je moja dobra sreča, da sem se tako zgodaj srečala z jogo, saj joga v tistih časih še ni bila tako razširjena kot danes, poučevala se je mislim da le v Ljubljani in Mariboru. Takrat je bila joga v vsakdanjem življenju edina joga in če se spomnim potem, ko sem delala že kot pomočnica v društvu v Ljubljani, je bilo že en teden ali dva pred vpisom vse polno in veliko ljudi sploh ni prišlo na vrsto, ker so se skupine tako hitro napolnile. To so bili čisto drugi časi, zdaj pa se na začetku skoraj nihče takoj ne vpiše, veliko jih pride pogledat, kako izgleda, in se potem ne vrnejo več nazaj. Ljudje, ki prihajajo na jogo, dajejo zelo različne odzive, ene recimo že petje mantr Om na vadbi zmoti in tudi večina vadečih ne obiskuje satsangov, res je, da jih ne vabimo pogosto, vendar je vse to objavljeno na oglasni deski. Moj občutek je, da na satsange pridejo tisti, ki jih joga zanima tudi kot duhovna pot.

Povod za vadbo joge je bila meditacija, notranji svet, ko sem bila najstnica, sem prebirala knjigo, v kateri je bilo poglavje spoznavanje samega sebe in jaz sem se takoj zaljubila v to poglavje. Komaj sem čakala, kje bom to lahko začela vaditi. Takrat sem sama doma vadila tisto, kar je bilo v knjigi, dihalne tehnike, asane. Nekatere stvari, ki jih močno nosiš v sebi, ti že v otroštvu življenje nakazuje pot. Bila sem versko vzgojena, hodila sem k maši in verouku, vendar me je joga bolj pritegnila, ker mi je dala konkretne tehnike za povezavo s sabo in z bogom, bolj jasno zastavljena pot je. Meni se zdi prav, da se trudiš živeti po 10 božjih zapovedih, ampak nisem pa izvedla za konkretne tehnike meditacije pri verouku. Takoj na začetku, ko sem začela vaditi v Mariboru, smo imeli duhovna predavanja in takrat je moj prvi inštruktor rekel: »Če kravi odrežete nogo in jo date v vazo, ne bo nič zraslo, če pa daš rožo v vodo, bo pa pognala korenine. Živalska hrana je mrtva hrana, v rastlini pa življenje ostaja še naprej«. No to je le en aspekt

vegetarijanstva, drug aspekt je še nenasilje - ahimsa, ampak jaz sem to takoj kupila. Enkrat mi je nekdo povedal in je zadostovalo. Doma tega sprva niso sprejeli, saj sem imela 17 let in so mislili, da je le muha enodnevnica, vendar so potem videli, da vztrajam v tem in od takrat ostajam vegetarijanka. To je bila velika sprememba v mojem življenju. Veliko sem se začela tudi družiti z ostalimi jogiji, kjer smo razpravljali o duhovnosti in meni je bilo vse zelo všeč, imela sem občutek, da me je nekdo prestavil v drug svet. Tako kot v puščavi, ko zaliješ z vodo in začnejo rasti rože, za katere sploh ne veš, da obstajajo. Prvi seminar s Swamijem sem obiskala na Slovaškem. Ko sem srečala guruja, sem se želela z njim povezati in takrat sem sprejela mantro in postala njegova učenka. Pri meni je vedno tako, da srce vodi in um pride kasneje. Instruktorjem ni všeč, da na vrat na nos vzameš mantro brez, da bi razmislil o tem, saj je velika odgovornost, ker daš zaobljubo. Saj lahko tudi pustiš vse skupaj, vendar to ni dobro. Dobila sem občutek, da ima guru neke posebne moči in tega nisem bila vajena od prej, recimo duhovniki so se mi zdeli vedno samo ljudje, pri Swamiju pa sem zaznala nekaj več. Bilo me je malo strah, nisem bila vajena takih ljudi in zato sem imela na začetku dvome, saj nikogar nisem imela, ki bi ga vprašala za nasvet in še zelo mlada sem bila. In potem sem se odločila, da bom vadila in bom videla, ali mi pomaga in mi je. Moje načelo je, da moram stvari preizkusiti na lastnih izkušnjah, da sem zvesta sebi, da se poslušam, da imam svobodo odločitve. Z gurujem nimam osebnega odnosa, tako kot mnogo drugih, ki ga velikokrat sprašujejo za nasvete, mislim, da sem ga samo enkrat nekaj vprašala. Razumem ga kot božjega očeta, če primerjam s krščanstvom, kot svetnika, ki je prevodnik božanskega, te vodi na poti samospoznanja. Ti imaš svojo svobodno voljo odločitev, guru je pa nekdo, ki ti daje modrost, da se pravilno odločaš. Zaupam guruju in sistemu, saj ga spremljam že toliko časa.

Večina mojih prijateljev se ukvarja z jogo. Rada se družim z istomislečimi ljudmi, ki imajo enak pogled na svet in me inspirirajo na poti. Joga mi daje ogledalo, da zavestno opazujem sebe in tudi zavedanje, kako je sebe težko spremeniti, in da te stvari nikakor ne gredo čez noč in je za razvoj potreben čas. Da ne moreš kar čez noči postati dober človek ali pa da boš postal potrpežljiv. Vidiš, da imaš veliko stvari za predelati s sabo, to opaziš skozi čas, ko že dolgo časa vadiš jogo in meditiraš in se stvari nikamor ne premaknejo. To opazovanje se dogaja skozi vadbo asan, skozi dihanje, meditacije in se preslika v »every day life«. Joga ti daje pogum, da znaš pogledati vase in da se naučiš sprejemati sebe z vsem, kar si, s svojimi dobrimi in slabimi lastnostmi, in šele potem lahko kaj spremeniš. Večina ljudi v življenju pade v svoje občutke in nimajo nadzora nad sabo, ne prepoznavajo svojih občutkov in tudi ne vedo, kako jih kanalizirati, joga ti pa daje

zavedanje, da prepoznaš občutke npr. jezo, ljubosumnje in potem ugotoviš, da jih ne moreš kar odpraviti in da moraš globoko kopat po sebi, da ugotoviš, od kod prihajajo, vendar to ne gre čez noč. Joga je disciplina, ki zahteva vsakodnevno vadbo. Vsako jutro naredim molitev, meditacijo, asane, včasih ne čisto vsega, sigurno pa molitev, s tem se prizemljim in dobim zaščitni plašč, se povežem sama sabo, s telesom, umom in tako sem pripravljena za dan, recimo kakšni tek mene ne bi prebudil, to je meni nasilje.

### Intervjuvanka Andreja

Z jogo sem se srečala že doma, očeta je taka literatura zanimala in je imel doma knjige, sicer v italijanščini, ki jo takrat nisem razumela, ampak sem vedela, da to obstaja in me je duševnost, še posebej psihoanaliza, zelo zanimala, kasneje sem hotela tudi študirati psihologijo, vendar doma niso bili zato. V slovenščini so sicer obstajale knjige o asanah, ampak sem v celi knjigi lahko naredila samo tri recimo. Po tem, ko sem po bolezni, po operaciji, po dveh mesecih bolniške vrnila nazaj v službo, mi je sodelavka povedala, da se je medtem časom srečala s Swamidžijem in dobila mantró. Potem sem si kupila njegove knjige in videla, da so v njih vaje, ki jih lahko delam in vedela sem, da moram narediti nekaj, da se spet spravim v kondicijo. To je bilo maja 1989, potem septembra pa se je začela prva skupina v Ljubljani in sem se vpisala na vadbo. Meditacija samoanalize me je takoj pritegnila, ker me je spominjala na psihoanalizo.

Oktobra sem prvič srečala Swamidžija v Tuheljskih toplicah, naslednje leto pa je obiskal Slovenijo 13.02.1990 in takrat sem dobila tudi mantró, bila sem pa tudi prevajalka na tem dogodku. Dvorana je bila čisto nabasana, 100 ljudi je ostalo zunaj, ljudje so sedeli na stopnicah, odru. Potem sem kmalu že začela hoditi na intenzivne seminarje na Dunaj. Takrat smo bili zaprti notri skoraj cel teden in intenzivno vadili, ko sem prišla ven se mi je zdelo, kot da sem z lune padla. Takrat je vse vodil še Swami in je bilo res intenzivno. Po petih letih po mantri sem dobila se višjo tehniko - krijo, po 10 letih, ko sem pa videla, koliko joga pomaga in koliko mi je dala, sem pa želela, da bi to posredovala naprej, vendar, ker nisem športen tip, nisem tako razgibana, nisem vedela, kako bom učila. Potem pa je na enem od seminarjev inštruktorica govorila tudi o jogi za hrbtenico in evo to je bilo zame, to so lahke vaje, to lahko učim. Najprej sem začela v Škofji Loki in kasneje v Ljubljani voditi jogo za hrbtenico. Ker sem tudi sama od nekdaj imela težave z zdravjem, me je ta zdravstveni vidik še toliko bolj pritegnil. Veliko se mi je uravnalo zdravje, dvakrat sem imela tudi prometno nesrečo in mi je joga zelo pomagala, joga nidra me je takrat rešila. Vedno priporočam vsem vadečim, ki imajo kakršnekoli zdravstvene težave, da

delajo joga nidro in sankalpo, da bo vse v redu. Štiri leta nazaj sem imela še eno operacijo in če ne bi imela joge, bi živčni zlom doživela. Dala mi je tudi toliko moči, da sem se uprla obsevanju in po enem tednu sem se začela zdraviti alternativno. Po enem letu po operaciji sem šla v penzijo in zdaj sem »full time« joga. Veliko sem pisala o jogi, napisala sem več kot 150 člankov. Skozi leta so obdobja - včasih je večji poudarek na meditaciji, včasih na izvajanju asan, včasih na učenju drugih, nekako se to uravnoteža skozi čas. Vsak dan naredim vsaj nekaj od joge.

Z mesom sem prenehala takoj z vadbo, še približno eno leto sem pojedla še kakšno ribo, potem sem se pa enkrat na morju zastrepila z morskimi sadeži in od takrat ne jem več mesa, jajca sem pa v biskvitih, testeninah jedla še kakšnih 5 let, zdaj pa tudi to striktno prekontroliram.

Če joge ne bi imela, mene ne bi bilo več tukaj, meni je res rešila življenje, ga ni denarja na svetu, da bi šla nazaj na tisto, kar je bilo pred jogo. Kljub temu, da mož ne hodi na jogo, mi velikokrat dela reklamo za jogo in na začetku, ko sem res intenzivno obiskovala seminarje, mu ni bilo všeč, da me toliko ni doma, potem mu je pa enkrat po dveh letih vadbe ušlo, da odkar vadim jogo, je z mano dosti lažje živeti. Nisem bila krščansko vzgojena, vendar sem prebrala biblijo že v mladosti, tudi knjiga o džungli, kjer je poglavje o meditaciji, me je že takrat zelo pritegnilo, da bi jaz tudi to rada počela. Zanima me duhovnost, ne pa tudi inštitucija, jaz ločujem religijo kot sistem verovanj, za katerim stoji institucija, duhovnost je pa tisto osebno. Na začetku, ko sem hodila na seminarje in je Swamidži govoril o bogu, me je to kar motilo, ker imamo pri nas zaradi cerkve in zgodovine negativen odnos do tega, potem sem si pa sama prevedla to kot kozmično zavest, različna pojmovanja so v uporabi, ime ni pomembno, pomembno je, kaj to predstavlja. Vse štiri poti morajo biti usklajene, z radža joga se fizično uskladiš, gjana joga ti pove, kaj prav delaš in kako bi moral to narediti, karma je, da tisto narediš, bhakti joga ti pa daje ta naboj, željo narediti. Karkoli delaš, so vse poti prepletene. Swamidži je res nekaj enkratnega, imam dosti tudi izkušenj skozi meditacijo in na intenzivnih, lahko rečem, da te stvari so, da lahko začutiš in čakre in prano. Odkar se ukvarjam z jogo, imam manj čustvenih nihanj imaš, te padci se bolj uravnovesijo, stvari, zaradi katerih bi se včasih sekirala recimo en teden, se zdaj veliko manj. Postavi v razdaljo, da sem opazovalec, ves čas veš, da si več kot misli, čustva itd., in jih lahko opazuješ. Sem recimo jezna, pa ne maram biti jezna in ko si opazovalec, potem ta čustva hitro splahnijo ali pa najdem rešitev, kako se znebit teh čustev, daje mi pogled opazovalca. Se zavedam svojega stanja, vendar vem, da je moja bit ločena od mojih čustev. Že nekje v srednji šoli sem čutila, da ne želim živeti kot moja okolica, vendar nisem vedela, kako, in sem si želela nekoga, ki bi me naučil prav živeti in to sem našla pri guruju. Guru je princip znanja, je veliko več kot ta fizična

oblika. V meditaciji se obračam na celotno duhovno linijo učiteljev. Ne bi znala več živeti brez joge. Ko sem začela učiti jogo, sem vedela, da je to tisto, kar želim početi v življenju. .

### Intervjuvanka Maja

Začetki pri jogi so zelo individualni, nekateri sploh ne začnejo z vadbo in se takoj udeležijo seminarja in gredo direktno po mantró, nekateri gredo v Indijo. Če hočeš na duhovni ravni kaj več narediti, potem so seminarji in obisk Indije tisto pravo. Joga me je že skos zanimala, že od malega, pa še sploh nisem vedela, kaj je to. Enkrat je družinska prijateljica prišla na obisk in mi je pokazala položaj lotosa in me je takoj navdušil, čeprav še dolgo potem nisem prišla v stik z jogo. Sestra se je vpisala na jogo v vsakdanjem življenju in potem je še mene potegnilo in tako sem tukaj že 22 let. Na začetku sem samo hodila na vadbo, udeležila sem se tudi dveh seminarjev, enega v Ljubljani in enega na Češkem, kjer sem vzela tudi mantró, potem nekaj časa nisem hodila, vse dokler se nisem odločila, da postanem pomočnica v društvu, takrat se mi je pa odprlo. Na začetku še nisem bila popolnoma vegetarijanka, jedla sem še ribe in jajca, sčasoma pa sem opustila tudi to. Bolj čisto hrano, kot ješ, bolj čist si, podzavest je bolj čista. Enkrat tedensko se tudi postim, če mi znese. Obiskala sem še kakšno »new age« predavanje, vendar sem ugotovila, da tukaj dobim vse kar rabim, v sistemu. Težko rečem, kaj je drugače, ko pogledam nazaj, vidim, da so neke spremembe, ker če ne bi bila pri jogi, bi imela verjetno čisto drugačno življenje. Ko si enkrat na tej duhovni poti, potem drugače gledaš na življenje, drugače reagiraš, bolj ozaveš vse, se poglobiš, recimo kot to, da je bilo včasih samoumevno, da ješ meso, vendar ni tako. Duhovnost je čistost misli in dejanj in da probaš biti najboljši človek. Kot je Swami enkrat rekel, da naj bi se zjutraj, ko vstanemo, vprašali: »Kako naj bom boljši človek, kaj me dela človeka?« Veliko ljudi se obnaša kot živali, saj ne delajo drugega kot se prehranjujejo in razmnožujejo. Vsak dan izvajam jogo, odvisno kaj in kdaj imam čas, je pa res, da če zjutri vadim, potem je dan čisto drugačen, če nimam časa, pa potem zvečer, vadim v povprečju 45 minut dnevno. Zase lahko rečem, da živim po načelih sistema, se vegetarijansko prehranjujem, vadim vsakodnevno, obiskujem satsange, seminarje, hodim tudi v Indijo. Vedno več stikov imaš z ljudmi, ki se ukvarjajo z jogo, saj te razumejo, ker hodijo po isti poti. Strese lažje premaguješ, če se znaš umiriti v življenju, pa veš, da bistvo ni v karieri, saj ne rečem, da ni pomembno za življenje, ni pa to bistvo, ne bo se podrl svet, če nisi ambiciozen v poslovnem življenju. Swamijeva želja je, da vsi inštruktorji delamo prostovoljno, ker če bi bili plačani za svoje delo, potem bi vse gledali skozi denar. Duhovni razvoj gre zelo počasi in sploh ne veš, da se dogaja, ko

pa pogledaš nazaj, vidiš, da so spremembe. Se mi zdi, da se zanimanje za jogo povečuje, vendar bolj za te komercialne joge.

### Intervjuvanka Vera

Ne spomnim se več, kako sem začela, verjetno sem videla plakat in sem se vpisala, v Mariboru sem najprej vadila. Pa že od otroštva imam probleme s telesno držo in ko sem prišla v Ljubljano, sem se vpisala na jogo za hrbtenico. Vmes sem imela krajšo prekinitev, potem sem pa videla, da moram nekaj narediti zase, čez čas sem videla, da je telo začelo pogrešati vadbo. Res se sprostim, ko pridem na vadbo, vse druge stvari odpadejo, doma niti ni takega miru, lokacija joga centra mi res ustreza, ker je tako mirno. Želim si, da bi joga postajala sestavni del mojega življenja, še mogoče bolj kot je danes, samo očitno pri meni to traja dalj časa, jaz nisem za take instant rešitve. Toliko kot sedaj vem o jogi, se mi zdi velika zaveza vzeti mantra, verjetno do kakih racionalnih rešitev na tem področju ne bom prišla. Vem pa od pripovedovanj, da so poti zelo različne, eni pridejo na jogo in vmes nehajo vaditi in se vrnejo, ko imajo kakšne težave, kakšni začnejo vaditi in se potem oddaljijo od joge ali pa vztrajajo že 30 let.

Rada berem in veliko prebiram jogijsko literaturo. Joga mi je razširila pogled na življenje, da ni vse samo, mogoče nam nevidno, veliko se sprašujemo, zakaj se dogajajo krivice in pod jogijsko literaturo najdeš pojasnila oziroma odgovore. Ker pa nimamo takih sposobnosti, moramo zapisanemu enostavno verjeti. Lahko verjameš ali pa ne, nobenega pa ne moraš prepričati. Zanimivo mi je pa poslušati druge, kaj so doživeli, na primer pri meditaciji. Res je pomembno, da natreniraš telo, če želiš doseči taka stanja. Lažje živim odkar hodim na jogo, včasih mislim, da se nekatere stvari morajo zgoditi, čeprav jih na racionalnem nivoju ne morem razumeti. Oporo mi daje v čustvenem, psihičnem smislu. Dala mi je razumevanje da ne morem vseh stvari razumsko pretehtati ali prav delam ali ne in da jih tudi ne morem prepričati da se kakšne stvari ne bi zgodile. Mi rabimo neke izkušnje v življenju, predvsem negativne, da napredujemo in pa da stvari lahko vidiš ali pozitivno ali negativno. Če iščeš, lahko iščeš dobro ali slabo. Čim manj se skušam osredotočati na negativne stvari v življenju, poskušam jih sprejeti in tudi recimo če me kaj boli poskušam to sprejeti in si potem pomagati s kakšno tehniko recimo z joga nidro ali tapkanjem, treba je pa vztrajati če hočeš doseči kakšne rezultate, z joga nidro in delujemo na podzavest, zato je tako učinkovita. Sam moraš poskrbeti, da se dobro počutiš, da ne pričakuješ od drugih, da te bodo osrečili. Noben ne pride z vsem znanjem na svet. Ena instruktorka v Mariboru je enkrat rekla, da ljudje pridemo na različnih nivojih na svet, odvisno tudi v kakšno družino se rodimo.

Na seminarju sem bila enkrat, moja inštruktorica me je spodbujala naj se udeležim kakšnega , in tako sem potem jeseni 2013 šla na Češko. Bilo mi je všeč, vendar me je motilo, da je toliko ljudi, ker imam rada mir.

### Intervjuvanec Borut

Z jogo sem se srečal že pri 13 letih, v Svetu knjige je bila knjiga Joga in sem jo začel prebirati. Ko sem poskušal izvajati asane, pa nisem bil več tako navdušen. Kot da me spremlja joga že celo življenje, takoj mi je bila všeč. Potem sem videl, da piše v knjigi, da moraš imeti take in take dispozicije in ker jih nisem imel, sem izgubil voljo. Že kot otrok sem bil v stiski, spraševal sem se, kaj je to življenje, ko sem gledal ljudi okoli sebe. Potem sem se srečal še z eno knjigo, kjer so notri izreki vseh velikanov joge. Zelo fajn mi je bilo prebirati to, čim sem kaj prebral, sem se počutil dobro. Potem sem prišel še do ene knjige, kjer je bila opisana tehnika joga nidre (takrat sem jo vsak dan praktical pol leta vsak dan) in pri joga nidri si zadaneš tudi sankalpo - odločitev in moja sankalpa je bila, da preizkusim duhovne zmožnosti in potem me je kar peljalo v življenje. Okrog dvajsetega leta je bilo to. Iskal sem smisel življenja, dosti stvari sem raziskoval. Imel sem prijatelja, ki je vadil jogo v društvu JVVŽ. Potem je bilo pa tako, da sem se srečal še z eno tehniko, ki je bila kar zahtevna. Ko sem videl, kako dela naš umu, da ni to kar tako, sem si pa rekel, da grem pa probat z mantrami. Če nimaš problemov v življenju, ne narediš nič. Celotno življenje imam težave s križem, ker sem pri šestih letih padel na trtico pri sankanju, tako močno, da sem dva dni jecljal. To mi je vse zbrlo skupaj in potem sem si z jogo kar veliko pomagal, določene asane so res pomagale. Največji preskok sem naredil takrat, ko sem začel malo dlje ostajati v položajih. To je bistvo. Takrat, ko ostajaš v položajih, se šele dogajajo spremembe. Prvič sem šel na seminar v Umag in sem takoj vzel mantrami. Še isto leto sem šel v Indijo. Veliko orodje pri jogi je samoanaliza. Da ne počneš bedarij v življenju, da ti bolj jasne postanejo nekatere stvari. Joga res pomaga na fizičnem nivoju, ko sem že nekaj časa izvajal asane in pranajamo, sem opazil, da ko sem šel na morje, včasih ne bi mogel zdržati v vodi dolgo časa, ker bi me zeblo, po tistem pa nisem imel več težav. Telo se mi je zelo okrepilo, počasi opaziš določene spremembe. Ko imaš velike težave, imaš tudi veliko moč, da jih spremeniš. Že 15 let nisem poskusil alkohola, Swamidži mi je pomagal, da sem prenehal s kajenjem. Z jogo sem si pozdravil tudi ravnotežje, koordinacijo, dobil sem moč, dobil sem v pogled v karakterje ljudi, v odnose, opazil sem, kako se zmanjšuje obsojanje, prej sem bil tak, nisem spoštoval nič, potem sem pa začel spoštovati življenje, ljudi. Princip guruja doživljam tako, da je vedno prisoten. On je pa strikten, hoče, da

nekaj dosežemo, da ne zapravljamo časa. Z vsemi tehnikami sem dobil stabilnost, stalno čutim notranje zadovoljstvo, ni več čustvenih nihanj. Trenutno sem v tekem stanju, bomo videli kako bo. Vedno sem imel probleme, z okolico, z odnosi in potem sem dobil točno to lekcijo v življenju, zdaj delam z novinarji, kar pomeni, da sem konstantno z ljudmi.

## **Priloga C: Poglobljeni intervjuji z novimi člani - transkripcija**

### Intervjuvanka Pia

Zakomplicirana zgodba, kako sem prišla na to pot - moj bivši fant je bil od Swamija učenec in on me je nekako pritegnil na to. Predstavil mi je jogo, celoten aspekt joge, tudi meditirala sva skupi, pa vse o mantri mi je povedal in sem si jo zaželela meti, pa joga nidro mi je tudi pokazal, vendar sem imela takrat še preveč plesnih dejavnosti, študij in nisem niti razmišljala o tem, ker nisem imela časa. Majhen vidik sem dobila o tem, kaj joga sploh je, potem pa, ko sva se razšla, sem imela krizno obdobje, pa študij sem pustila, bilo je naporno, psihično. Odločila sem, da pustim študij, plesat nisem več mogla, ker sem imela poškodbo hrbta, pa cel kup zdravstvenih težav in sem bila res na tleh. Vse se mi je podrlo, kar sem imela sestavljeno v glavi. V tisti točki nisem vedela, kaj naj, in potem sem se obrnila k tistemu, kar sem poznala od fanta, na jogo. On je takrat rekel, da je joga v vsakdanjem življenju edina tista res prava joga. Nisem vedela, kaj naj s sabo, hodila sem na tečaj masaže, to me je zanimalo, potem sem šla pogledat eno vadbo, asane sem itak v izi delala, ker sem bila zelo razgibana od plesa. Ne morem reči, da mi je bilo ful všeč, to bi lagala, sem pa čutila, da je dobro zame. Vedno sem bila navajena nekih bolj dinamičnih vadb, ampak po vadbi sem bila pa tako umirjena, da sem si rekla vau, to je pa nekaj, kar moram redno hodit. Še isti vikend sem obiskala satsang in mi je bilo tudi to všeč, ker rada pojem, pa klavir sem igrala včasih, rada imam glasbo in sem bila navdušena. Potem se pa samo čakala, kdaj bodo objavili, da bo kakšen seminar, da bom spoznala Swamija. Potem po dveh mesecih sem šla na seminar na Madžarsko in takrat sem potem dobila mantró. Vse je šlo zelo hitro, takoj sem se vključila v pomoč v društvu, potem sem postala pomočnica na vadbi in potem so me že povabili kot inštruktorico, najprej sem mislila pa kako, pa ne, ampak sem si rekla pa ajd no, bom pa poskusila. Nisem vedla, če sem pravi material za inštruktorja, mi je pa bilo ful všeč, da bi dejansko učila, pa pomagala, ker sem imela konec koncev dost tega znanja iz alternative in medicine in sem mislila, da bi lahko dobro pripomoglo zraven. Ko sem pa začela učiti, mi je bilo pa ful luštno, bila sem presenečena nad tem, recimo, ko sem učila plesat, mi ni bilo tok všeč. Če

vadim, vadim doma, rada pa dejansko učim, pa zame je pozitivno, drugačen aspekt je. Vegetarijanka sem že dve leti, »purly« zdravje in etičnost sta bila sploh vzroka. Celo življenje nisem imela rada mesa, rib in jajc in so me silili, ker sem imela pomanjkanje železa in so zdravniki pravili, da moram jesti meso, ampak na koncu sem si z akupunkturo porihkala zadeve. In potem sem se uprla staršem, da lahko živim brez mesa, ampak so bile kar težave. Najbolj težko mi je bilo sprejeti jogijske rituale, molitve in obrede, z asanami nimam problema, pranajamo rada delam, meditiram tudi, za reinkarnacijo sem že prej vedela.

Krščena sem bila, ampak verovala nisem, nisem verjela, da bog obstaja kadarkoli sploh, bila sem ateistka ekstremna, potem sem se pa začela ukvarjati z raziskovanjem alternativne medicine, pa s kiropraktiko, pa s prehrano, takrat sem postala tudi veganka in ko se začneš enkrat s temi stvarmi ukvarjat, seveda prideš tudi na temo duhovnosti in takrat sem začela raziskovat tudi dušo. Ko sem prebirala te zadeve, se mi je zdelo, da sem te stvari v sebi itak že vedela. Blo mi je logično vse skupaj, že preden sem začela z vadbo, sem prebrala vse, kar je na spletni strani od Joge in daily life, o čakrah, vse mi je bilo samoumevno.

Tekom dneva naredim sigurno kakšno asano al zjutri al zvečer, raztegnjena sem itak, bolj je pranajama, ki jo poskušam vzdrževati tekom dneva, da diham zavestno, globoko s trebušno prepono. Tekom celega dneva poskušam izvajati prakso, da imam tudi Swamija v mislih, da ponavljam mantra. Dala sem si tko v glavo, da sem le orodje in da kozmična energija dela preko mene, da ostajam v stiku z duhovno linijo, ne glede na to kaj delam. Itak takoj, ko sem videla Swamidžija, sem ga videla kot drugačnega kot ostali, takoj, ko sem se mu šla prvič poklonit, sem ga vzela kot guruja. Je taka ogromna svetloba okoli njena in se to čuti. Gre za to, ne znam niti pojasnit - ko sem ob njem, vem, kakšna oseba sem in iz mene je povlekel najboljše lastnosti, gre za spoštovanje tega, kar nek človek naredi, no zame on ni človek, je cela kozmična zavest, gre za spoštovanje te višje energije, ki jo mi itak še ne razumemo. Sej pride svašta ven iz mene, kakšni dvomi, ampak ni pa pogosto. Z jogo se mi je življenje spremenil za ene 300 procentov, na boljše je šlo res, naučila sem se sprejeti samo sebe takšna, kakšna sem, s svojimi interesi, ki me veselijo, vedno sem imela en tak kompleks, ker so me zanimale stvari, ki normalne punce ne zanimajo, recimo osteopatija, kiropraktika ne zanima glih eno običajno žensko, zdi se mi, da sem drugačna zdej, pa v smislu sprostitev, da sem se vsaj mal naučila najdit dnevno sprostitev, najdla sem to, kar me veseli, I guess. Najdla sem nek smisel v življenju, da pomagam ljudem in joga mi je pri tem zelo pomagala, sploh z meditacijo, da vidiš kdo si in kaj je tvoj namen v življenju in zakaj si tam, kjer si, in življenje dobi smisel - ne živiš samo tako, da životariš iz dneva v dan in plačuješ

položnice pa neki delaš. Imaš smisel, ki mu slediš. Verjetno ne bi imela tazga zagona v življenju, pri delu, in ga mogoče ga ne bi dobro opravljala. Ko poznaš vse te zakone karme in čutiš trpljenje nekoga, ki pride k tebi po pomoč, je čisto drugač, lažje jih razumeš in čutiš in ti ni vseeno za njih. Da razumeš način delovanja veselja, univerzuma in da imaš nekoga, na katerega se lahko obrneš, ko imaš težke trenutke. Pri meni je to vedno Swamidži in ko mi je težko, grem meditirat in ponavljat mantra. Veš, zakaj se ti dogaja to, kar se ti dogaja, sprejmeš tudi trpljenje. Življenje ima slabe in dobre strani in vse moraš občutiš, drugač pa to ni življenje. Vsa čustva moraš izkusit, včasih ljudje mal preveč gledamo na trpljenje in bolečino kot na neki slabega, grdega, ampak to je samo čustvo, ki je enako kot vsako drugo in ne bežiš stran od tega, ne bojiš se teh čustev, sprejmeš kot del sebe. Samorealizacija ti da nek drug cilj v življenju, ne tečeš za materialnimi stvarmi, novimi položaji v službi. Obrne te stran od zunanjega sveta, ne iščeš novega partnerja, novga avta, nove službe, boljše plače, ampak se zavedaš, da je to minljivo, če si tok močen seveda. Zunanja družba ti da tak pritisk - mlad si, najdi si neko dobro službo, dober avto, kupi si stanovanje, ko pa si v jogi, se vedno bolj začeniš zavedat, da so to samo minljive stvari v življenju. Zelo pozitiven aspekt je, da si že mlad v jogi in se tega zavedaš, ne pa, ko si star že 70 let in si večino življenja preživel, ne morš več spremenit stvari, ki si jih naredil do takrat in tukaj mislim, da mi je joga največ dala, da sem tako mlada prišla. Ne vem, če bi moje življenje šlo v tako smer, kot je šlo zdej, če ne bi joge odkrila tako mlada. Imela sem svoja leta žuriranja, eno, dve leti, prvi, drugi letnik, ampak sem hodila ven, ker sem rada plesala in pol, ko sem odkrila plesne dvorane, sem tam začela plesat, alkohola nikol nisem marala, po enem kozarcu sem že bruhala, moje telo ga enostavno ne prenese, probala sem kadit, pa mi je bilo tako, kot da bi pepelnik pojedla, ogabno res. Nič ni šlo, mela sem tako telo, da se nič ni moglo vpeljat, da bi lahko ratala odvisna od česar koli. Zelo sem hvaležna, da sem tako mlada prišla na to pot, lahko bi pristala v pravu kot sodnica, bog vedi kam bi me pripeljalo. Joga me je rešila na nek način, gre se za to, da se zavedaš, kako ogromno darilo si dobil, ni to vsem bilo dano, to je pomembno, da se zavedaš. Ni vsem dano, niti ne vztrajajo na poti, tako da je dobro, da se zavedaš, kaj imaš, ne moreš se prisilit, da si želiš ali je v tebi, da si pripravljen se odreč določenim stvarim in iti stopničko višje ali pa pač ni še to razvito v posamezniku. Ne moreš se prisilit, da si želiš, mora priti naravno - ni to načelo joge, gre v kontra smer, neki siliš samega sebe in neki hočeš od sebe, kar še ni dovolj razvito. Vsak ima svojo pot, enemu je to namenjeno, drugemu pa nekaj drugega.

Drugačno energijo imam, ko grem na seminar in to bi rada vnesla v vsakodnevno življenje, in zato imam to predanost. Če gledam samo eno leto nazaj, vidim, da sem postala boljša, prijaznejša oseba, drugačna, spremenila sem se, prej sem bila bolj jezna, nesramna, hladna.

### Intervjuvanec Klemen

Do joga sem prišel preko karateja. Še prej sem vrtnaril pri enem karateistu in sva imela velikokrat take bolj globoke pogovore in ker je videl kam pes taco moli, mi je predlagal, naj začnem z vadbo karateja. Imel sem ful energije, sam vse je bilo razpršeno in potem sem začel vadit karate in sem najdu to kot eno sredstvo za kanaliziranje svoje energije. Zdej dojemam to tko, da sploh ni bistvo, kam jo kanaliziraš, važno, da jo imaš na kupu in potem deluješ, ker drugače si razpršen na sto koncev in te ni, nimaš moči, nimaš energije, niti nad svojim življenjem, niti drugim ne moreš pomagati. Jaz sem imel sam s sabo dosti težav svoje cajte, že pri vrtnarstvu sem začutil, da me iz tega sranja, v katerem sem bil, ven vleče, jaz sem delu kot norc. To je bla ena prelomnica. Vedu sem, da me to čisti. Pol sem prišel na trening karateja in sem isto čutil, inštruktorjeve besede sem vzel za svete, ker je karate neka veščina, ki te popravlja. Poslušal sam vse, nisem si pustil, da mi kompleksi al pa lenoba pridejo do živega. Zmeraj maksimum in še čez in potem sem dejansko videl, kako lezem ven iz tega sranja.

Ko sem na karateju začel opazovati svojga inštruktorja, ki tudi vadi jogo že več kot 20 let, sem v njem začutil princip guruja. Skozi njega sem se učil, čutil sem odnos učitelj-učenec in zato sem se tudi vpisal na jogo, ker sem ugotovil, kakšno moč ima to prenašanje znanja, iz enega visoko razvitega človeka na enga drugga človeka, pa sploh ne v smislu, da ti on pove, da mors karkoli narest, ampak v smislu prenašanja veščine kot joge al pa karateja, da maš nekoga ki te popravlja in da se mu res predaš, da čutiš ljubezen in pol se to res začne premikat. In ta princip sem potem izkusil še na lastni koži, in sem videl pa to je to. To je to kar, človek rab, to me je pritegnilo, same besede modrosti - mislim, da jih je v današnjem svetu itak tako ali tako preveč.. Velikokrat se mi je naprimer zgodilo, da ko sem recimo hotel nekaj vprašat inštruktorja karateja in sem že formiral vprašanje in potem je odgovor kar prišel sam od sebe. Isto pri jogi to opažam, ko Swamidžija kakšno stvar sprašujem. Odgovor se ti porodi sam od sebe. Ta človek, ta princip guruja predstavlja neko energijo in že ko razmišljam o njem in se mi postavi kakšno vprašanje, se to kar odstre. Tko jaz vidim. Odvisno je od vere in zaupanja, če tega nimaš, potem ne boš nobenih odgovorov dobu. Če si se pripravljen prepustit, tukaj je pa ta problem, vsi se bojijo, da bodo postali ovce in to je ratu družbeni kompleks. Če se ti bojiš, pomeni, da sam nisi notranje močen.

Princip guruja ima vsak v sebi, samo odvisno, kok je razvit. Nimamo vere, da smo božanski, da smo dobri in potem nas je strah in tukaj je ključ do teh napak. V jogi iščem zadovoljstvo, ker če nekaj delaš in zraven ne čutiš zadovoljstva, potem brcaš v temo. Nič nisi s tem naredil. Trenutno se največ učim skozi učenje drugih, kot inštruktor joge. Na začetku, ko začneš učiti, imaš kup problemov s samim s sabo. Najprej je strah tisti, ki te motivira, potem se moraš pa drugač začet motivirat. Meditacijo delam zjutri in zvečer, vsak dan molitev, pa zjutri še vadim, odvisno, včasih še kaj več.

Pozitivno se spreminjam, manj imam težav s samim sabo, tudi glede na okolico vidim, da se spreminjam pozitivno, manj se kregam z ljudmi, direktne spremembe so. Življenje dobi več smisla.

V tem materializmu smo vzgojeni, in v tem krogu vidimo vzpone, padce, srečo, nesrečo, napredek, vse. Namesto da bi se premaknili, nikol ne stopimo pa ven iz tega. Joga je prehojena pot, itak bodo v življenju prišla vprašanja, ne glede na to, kaj delaš, isti dvomi bodo v tebi, tu je pa neko tako okolje, kjer kultivirano to predeluješ.

Bil sem krščansko vzgojen, vendar nikoli nisem po teh konvencionalnih poteh iskal boga, sem pa to gojil v sebi. Imel sem spoštovanje do tega, ampak zdej drugač to dojemam, sem se pa vedno zelo identificiral z naravo, zame je moralo biti vse naravno, zame je to božanski princip.

### Intervjuvanka Hana

Od dvajsetega leta iščem načine, kako bi se umirila, ker imam probleme z mislimi, hodila sem na razne meditacije, bla bla, o jogi nisem razmišljala, rajši sem šla tečt. Ko pa sem se razšla z dolgoletnim fantom, sem bila čisto v razsulu in sem rabila nekaj, da me bo umirilo. In potem sem šla probat vadit jogo, ful sem iskala, kam bi šla in mislim, da sem se za JVVŽ odločila zaradi ugodnih terminov. Ko sem prišla na prvo vadbo, sem si rekla, kaj pa je to za ena fizioterapija, pa imela sem enega starejšega inštruktorja in sem si mislila kaj bo pa on lahko naredil in ko sem videla, kaj zmore, sem ugotovila, da nekaj je na tem. Po enem letu vadbe sem šla na potovanje po Indiji za eno leto in tam sem po ašramih hodila in sem se še bolj navdušila nad jogo.

V Indiji je to čisto drugače, JVVŽ je res prilagojena zahodnjakom. V Indiji se ljudje bolj posvečajo bhakti jogi (molitve, obredi,..), nisem videla kaj dosti Indijcev, da bi izvajali asane, tudi v ašramih so večinoma Evropejci. In kot mi je kasneje razložil učitelj joge v Indiji, joga niso samo asane, ampak je celotno življenje, kako ga živiš. Da naj si preberem sveto knjigo Bagavatgito, nekaj sem prebrala iz knjige, ampak nič nisem razumela, šele zdaj malo bolj

povezujem vse skupaj. Ko sem prišla nazaj v Slovenijo, sem mislila, da bom sama delala doma, ker mi paše zjutri jogo delat in me moti, da sem vezana na urnik. Pol leta nisem skoraj nič naredila, potem sem šla pa nazaj vadit v društvo JVVŽ, ker je najbolj avtentična. Potem sem dobila inštruktorico, ki me je inspirirala in ki mi je dala Indijo, ki sem jo pogrešala. Med vadbo je vedno povedala še kaj o ozadju joge, jogijske filozofije. Malo sem še razdvojena med tem, da bi se v celoti posvetila jogijskemu načinu življenja, ker se nisem pripravljena odreči mesu recimo, zaenkrat še ne, ne bom se pa silila. Joga me umirja, na začetku me sicer ni, vendar ko sem sama doma začela vadit, pa so se začeli bistveni premiki, pa daje mi energijo. Živčen človek sem, hitro odreagiram in joga me malo pomirja v tem smislu. Recimo, ko sem magistrsko nalogo pisala in ko se mi je že bledlo in ko sem prišla domov iz joge, sem lahko še 4 ure z lahkoto pisala, zlo me zbrihta in mi daje koncentracijo. Pa lani, ko sem imela veliko izpitov, sem hodila 3 krat na teden na jogo in sem naredila vse izpite, ki jih nobeden moj kolega na faksu ni, pa veliko delam tudi pranajamo. Kadar zjutraj pred službo naredim kakšno asano in pranajamo, potem v službi veliko več naredim. Pri učenju mi je res joga ful pomagala, včasih se mi ne da it na vadbo, ampak potem sem po vadbi res hvaležna, da sem šla, ker se dobr počutim.

#### Intervjuvanka Nina

Pravi, da je po porodu iskala nekaj, s čimer se bo telesno okrepila, vendar fizično ne bo prenaporno in tako se je odločila za vadbo joge. JVVŽ ji je bila zaradi urnika in lokacije najbolj primerna. Joga ji pomaga, da ob vsakdanjem življenju, službi, otrocih in vsem ostalim obveznostim najde čas zase, kjer se umiri, razgiba. Všeč so ji tudi tehnike sproščanja, dihalne tehnike in meditacija, ki se izvajajo na vadbi. Sploh z meditacijo, pravi, se bolj zaveda sebe in posledično tudi svojo okolico bolj zaznava. Vadi tudi doma, kadar ima čas, ob večerih, ponavadi 1-2 krat na teden. Ostalih vidikov sistema ne pozna in ne obiskuje, saj nima časa.

#### Intervjuvanec Miha

Jogo je začel vadit predvsem zaradi zdravja, umiritve, boljše koordinacije. Je vsestranski športnik in si je želel vpeljati v svoje življenje tudi vadbo, kjer bi krepil kontrolo nad telesom in umom, drugi razlog je pa bil tudi, da sta s punco želela nekaj početi skupaj v prostem času in ker sta bila za jogo zainteresirana oba, je bila to logična odločitev. JVVŽ sta izbrala po nasvetu sodelavke, ki je dolgoletna članica in tudi zato, ker mu je bilo všeč, da se vadi sistematično, da ima vadba nek logičen začetek in smisel, ki je povezan, da se postopa napreduje od nižjih k višjim stopnjam po težavnosti. Prva stopnja se mu je sicer zdela premalo dinamična, vendar je razumel, da so to

osnove, ki jih mora osvojiti in mu zaradi tega nikoli ni bilo odveč hoditi na vadbo. Težave je občutil le na koncu vadbe, ki se zaključi s krajšo meditacijo, saj mu je težko sedeti pri miru, zato ga je meditacija na koncu vadbe vznemirila. Pravi, da se na vadbi umiri, sprosti in da je ravnopravšnja dopolnitev k ostalim športom, s katerimi se ukvarja. Zjutraj vsak dan naredi sklop asan Khatu Pranam in pranajamo, ki pa jo je izvajal že pred vadbo joge (po priporočilu ajurvedskega zdravnika) in tako vstopi bolj vitalen v dan, kar mu vzame 15 min dnevno. Sam sicer še ne opazi napredka, da bi bil že veliko bolj gibčen, se pa po vadbi vedno dobro počuti.