

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Maša Miletić

Joga skozi prizmo krščanstva

Diplomsko delo

Ljubljana, 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Maša Miletić

Mentor: izr. prof. dr. Aleš Črnič

Joga skozi prizmo krščanstva

Diplomsko delo

Ljubljana, 2009

JOGA SKOZI PRIZMO KRŠČANSTVA

Živimo v svetu kjer se nenehno dogajajo družbene spremembe, ki zaznamujejo določeno obdobje in tako tudi posameznike, ki so priča tem dogodkom. Tako je bilo tudi v času pojava nekaterih novih oblik religioznosti in praks, ki so z njimi tesno povezane. Ta čas je zaznamoval tudi pojem new agea ali nove dobe. V diplomski nalogi poskušam opredeliti pojem new agea ob prihodu azijskih kultur na Zahod. Tudi joga predstavlja prakso, ki je prišla z Vzhoda in zaznamovala življenja mnogih posameznikov. Diplomaska naloga nas vodi tudi skozi celotno pot od prihoda joge na Zahod, pa vse do različnih jogijskih slogov. Tudi povezavi med hinduizmom in jogo sem namenila nekaj besed, saj le-ta iz njega izhaja. V nalogi ugotavljam tudi smiselnost prakticiranja joge za pripadnike krščanske veroizpovedi in obenem možnost združljivosti jogijske filozofije in prakse. Tako sem poskušala prikazati različne poglede na vključevanje joge v življenja vernikov in pomen le-te za posameznike, ki so jogo izbrali kot prakso, s katero ohranjajo zdravo in prožno telo ter čistega duha.

Ključne besede: joga, hinduizem, new age, krščanstvo, »krščanska joga«

YOGA THROUGH THE EYES OF CHRISTIANITY

We live in a world where constant changes occur. Changes that mark a certain era and also certain individuals. The same thing happened during the arrival of new religions and practices which were tied directly to them. That time also represented the coming of »new age«. New age can also be defined as teachings and practices that came into the western world from faraway eastern countries. Yoga is also something that came from the East and defined the lives of many individuals. I tried to explain the path it took since it was first introduced to the western countries and I also wrote about different styles in which it can be practiced. Yoga developed from Hinduism, so I wrote a bit about that also. Since christians also practice yoga, can they mix the teachings of it's philosophies with those of their own religion. That is why I tried to show different ways in which yoga can be implemented into the lives of religious people and how it helps their bodies to remain healthy, firm and flexible and their spirits clean.

Key words: Yoga, hinduism, new age, christianity, »christian yoga«

KAZALO

| | |
|---|----|
| 1 UVOD | 5 |
| 2 JOGA..... | 6 |
| 2.1 JOGA IN HINDUIZEM..... | 8 |
| 2.2 JOGIJSKA FILOZOFIJA | 9 |
| 2.2.1 RAZLIČNI JOGIJSKI SLOGI..... | 11 |
| 2.3 JOGIJSKA FILOZOFIJA IN PRAKSA: ALI STA LAHKO LOČENI?..... | 13 |
| 3 JOGA IN ZAHOD | 14 |
| 3.1 PRIHOD AZIJSKIH RELIGIOZNO-FILOZOFSKIH IDEJ NA ZAHOD IN MEŠANJE Z ZAHODNO KULTURO..... | 14 |
| 3.1.1 NEW AGE..... | 16 |
| 3.1.2 RELIGIJSKA SLIKA DANAŠNJEGA ZAHODA | 17 |
| 3.2 JOGA IN KRŠČANSTVO..... | 18 |
| 3.2.2 METODA JOGIJSKEGA BRANJA BIBLIJE (»YOGIC BIBLE READING«) | 21 |
| 3.2.3 »KRŠČANSKA JOGA« | 23 |
| 4 SKLEP..... | 25 |
| 5 LITERATURA..... | 27 |

1 UVOD

Živimo v času velikih družbenih sprememb, ki se dotikajo vsakega posameznika. Živeti v takšnem turbulentnem in za posameznika utrujajočem svetu je prava umetnost, saj nas lahko stil življenja, ki ga živimo, postopoma pripelje čez meje lastne zmogljivosti. Posamezniki si poskušajo pomagati z različnimi tipi sprostitve in ohranjanja notranjega ravnovesja. Nekateri med njimi sprostitev iščejo v religiji, drugi v različnih oblikah telovadbe, spet tretji pa združijo eno z drugim in si izmislijo nekaj novega.

Seveda ni nič narobe z ohranjanjem duševne stabilnosti in fizične kondicije, vendar prihaja do prepletanja različnih praks in tako tudi do nesoglasij znotraj strok, ki se ukvarjajo z le-temi. Tako je tudi z jogo. Vzhodni misleci in različni avtorji menijo, da je joga predvsem stvar Vzhoda in da kot taka ne bi smela biti predmet spreminjanja in preoblikovanja v korist zahodnjakov. Nič drugače pa ni na Zahodu, saj tudi tukaj obstajajo posamezniki, ki vzhodne prakse označujejo za nevarnost zahodu, okultizem in še kaj. Kar je zanimivo, je to, da imajo kristjani glede tega vprašanja zelo deljena mnenja, saj nekateri med njimi globoko nasprotujejo izvajanju joge med pripadniki krščanske vere, drugi pa celo v svoje župnije uvajajo prakso »krščanske joge«. Ravno ta razkol znotraj rimokatoliške cerkve je najbolj zanimiv, saj posameznikom ponuja v razmislek vzroke o nesoglasjih znotraj kroga ljudi, ki v očeh vernikov predstavljajo »božje poslance«. Menim, da bi morali le-ti biti bolj usklajeni glede nekaterih perečih vprašanj, saj bodo v nasprotnem primeru slab zgled ljudem, ki jim njihova beseda veliko pomeni. Zelo narobe je govoriti o vzhodnih praksah kot o nečem slabem ali celo ljudem škodljivem in se ob tem ne zavedati tega, da te nekaterim posameznikom pomenijo izredno veliko in da s takšnimi besedami zaničujejo in ponižujejo celotno kulturo. Menim, da je to skregano z vsako religijo in verovanjem, saj je potrebno spoštovati drugega in tako ohranjati lastno vero. V diplomski nalogi bom poskušala pojasniti ključni pomen joge za posameznike v vzhodnem delu sveta in tudi za tiste, ki jo prakticirajo na Zahodu. Moj namen je tudi predstaviti nekatera razmišljanja glede jogijske filozofije in prakse ter njihov pomen s krščanskega vidika.

Za posameznika se mi zdi predvsem pomembno razumeti temeljne značilnosti joge in njen izvor. Tako bi imel vsak možnost odločiti se za sebi najbolj ustrezno obliko vadbe in sproščanja.

V prvem delu naloge sem se poskušala osredotočila na razlago samega pojma joge, njeno prepletenost s filozofijo in hinduizmom, iz katerega izhaja. Želela sem na kratko predstaviti tudi posamezne jogijske sloge in nekatere poglobitve značilnosti vsakega od njih. V ta del

naloge sem umestila tudi razmišljanja glede jogijske filozofije in prakse ter možnosti združevanja obeh.

Drugi del naloge zajema prihod vzhodnih religijskih oblik in praks na Zahod in mešanje z zahodno kulturo. V tem delu sem poskušala pojasniti tudi pojav new agea in njegovo povezanost z vzhodnimi praksami, ki so v takratnem času vse bolj privlačile posameznike željne nečesa novega in drugačnega.

V zadnjem delu naloge sem poskušala opisati nekatere razlike in podobnosti med krščanstvom in jogo ter skozi mnenja različnih avtorjev in posameznikov pojasniti odnos med njima. Zadnji del naj bi pojasnil tudi prakso »krščanske joge« in njeno smiselno izvajanje za pripadnike krščanske veroizpovedi. Takšen pregled in opis različnih značilnosti se mi zdi pomemben predvsem zaradi globljega spoznavanja kulture in religije, iz katere joga izhaja. Potrebno je ljudem približati Vzhod, saj bodo pod vplivom cerkvenih gospodov lahko zašli v razmišljanje, ki je v nasprotju z realnostjo.

2 JOGA

»Živeti neomadeževano sredi nečistoč sveta: to je resnično izvajanje joge« (Nanak v Zalokar 2005, 9).

»Joga, združitev telesnega, duševnega in duhovnega jaza, pomeni veliko več kakor zgolj neke vrste telovadbo – to je življenjski slog. Marsikdo se z jogo prvič sreča, ko se vpiše v tečaj, da bi se naučil sproščanja in okrepil telo, toda kmalu spozna, da nas joga spodbuja tudi k osredotočanju misli in zavedanju notranjega energijskega toka« (Fraser 2004, 13).

S terminom joga označujemo »asketsko tehniko ali metodo meditacije, ki omogoča posamezniku, da se najprej loči od materialnega sveta, kasneje pa zbere koščke svoje osebnosti in jih (ponovno) združi v harmonično celoto« (Črnič 2001, 151) ali povedano drugače, »da svoje bitje zavestno združi s kako platjo višje ali božanske zavesti« (Črnič 2001, 151).

Beseda joga je vse pogosteje uporabljana beseda v besednjaku zahodnjakov, ki si s prakticanjem le-te nemalokrat lajšajo duševne tegobe sveta, ki nas obkroža in nam diktira življenjski ritem, katerega večina ljudi čuti kot obremenjujočega.

Beseda izvira iz staroindijskega jezika (*sanskrt*) in pomeni združenost ali povezanost. Uporaba le te se veže na poimenovanje stanja, v katerem je človek (v tem ali onem delu svojega bitja) zavestno združen z višjo, božansko zavestjo. Beseda joga nam tako služi tudi za opisovanje postopkov, metod in disciplin, ki nam pomagajo doseči takšno stanje (Aurobindo 1990, 97).

Kot sem že omenila, beseda joga pomeni »združiti«, kar se navezuje na združitev duše in univerzalne zavesti ali Absolutnega. Besedo lahko razumemo tudi kot povezanost snovnega telesa z umom in duhom ter kot metodo, ki omogoča preseganje omejitev ega in dosego razsvetljenja (Fraser 2004, 14).

Indijska znanost o človeku se je razvijala veliko prej kot evropska znanost in psihologija. Bistvo le-te je, da sta se vse skozi dopolnjevali izkušnja in teorija. Indijska znanost je posameznikom odprla pot do spoznanj. Mnogi umi evropskega prostora so iskali navdih v indijski misli. Med njimi so npr. Spinoza, Goethe, Tolstoj in mnogi drugi (Zalokar 2005, 9). Po besedah Jurija Zalokarja (2005, 10) izraz znanost za opisovanje joge ni najboljši, pa tudi izraza religija ali filozofija ne ustrezata popolnoma. Zalokar (2001, 10) meni, da je joga več kot to. Takšna trditev počiva na temeljih, ki izvirajo iz prepričanja, da je joga »predvsem do podrobnosti dognano urjenje osebnosti« (Zalokar 2005, 10). Joga naj bi tako predstavljala vaje, ki bi človeku omogočile dozoreti in se uresničiti v najvišjem spoznanju, ki presega dvojnost sveta (Zalokar 2005, 10).

Mnogi strokovnjaki menijo, da o jogi lahko govorimo že od 3. tisočletja pr. n. št., v času civilizacije *Mohendžo-Daro*. Dokaz, ki naj bi napeljeval na takšno razlago, je glinena ploščica, na kateri je prikazan človek v značilni jogijski pozi s prekrižanimi nogami. Prav joga naj bi nakazovala na zelo visoko stopnjo civilizacije takratnih prebivalcev indijske podceline. Ob prihodu arijcev, okoli leta 1800 pr. n. št., ki so se pomešali z domačim prebivalstvom, je prišlo tudi do prevzemanja nekaterih prvin civilizacije, ki so jo spoznavali ter so te spajali z lastno kulturo. Eni bolj znanih zapisov o jogi so Patanjalijeve *Sutre o jogi*, ki naj bi imele izvor nekje med 4. in 2. stoletjem pr. n. št. (Zalokar 2005, 10). Te bom natančneje obravnavala pri razlagi jogijske filozofije.

Svatmaramina *Hathapradipika* iz 14. do 16. stoletja nas seznani o tehniki joge. V 6. in 1. stoletju pr. n. št. je nastalo več kot dvajset tako imenovanih *upanišad* o jogi. Ne smemo pozabiti tudi na *Bhagavadgito*, del epa Mahabharate iz 5. stoletja pr. n. št., ki slovi kot

največji zaklad indijske duhovne modrosti. *Upanišadi* in *Bhagavadgita* prav tako kot *Hathapradipika* govorijo o tehniki joge, vendar pa bolj poudarjajo štiri duhovne razsežnosti le-te. Nemogoče je popolnoma ločiti ta dva vidika, saj je v indijskih spisih vedno zajeto vse skupaj, le da se v določenih delih bolj poudarja eno, v drugih pa spet drugo (Zalokar 2005, 11).

Lahko rečemo tudi, da je joga »v bistvu napor, ki zahteva zbranost, koncentracijo, to pa samo po sebi pomeni hkrati odpoved manj pomembnemu« (Milčinski 2000, 200).

2.1 Joga in hinduizem

Joga izvira iz Indije, natančneje iz verske tradicije hinduizma. Ta sam po sebi ne predstavlja religije, ampak neko skupno oznako za množico religioznih praks, ki izvirajo iz Indije.

Hinduizem je najstarejša in po velikosti tretja največja delujoča verska tradicija. Na eni strani ima poteze svetovne religije, po drugi strani pa se kaže kot rodovna religija. Hinduizem kot množica religioznih praks nima enega samega ustanovitelja, nima niti ene same središčne svete knjige, pa tudi ene same eklezijastične organizacije ne (Smrke 2000, 72-73).

Jogo predstavljajo hinduistični nauki in praktike, ki posamezniku pomagajo pri samouresničevanju in združevanju z najglobljo resničnostjo, ki se imenuje *Brahman*. Stara naj bi bila najmanj 6000 let. Pojmi, ki jih je potrebno poznati v povezavi z jogo, so: *karma*, *maya* (iluzija obstoječega sveta) in *nirvana*. Prakticiranje joge predstavlja sredstvo in pot, ki nas pripelje k osvoboditvi od tiranije čutov ter nas uči, kako gledati stvari takšne, kakršne so, in ne takšne, kot se kažejo skozi iluzijo obstoječega sveta (*mayo*) (Goljevšček 1992, 136).

Po hindujskem prepričanju obstaja le ena sama, nedeljiva resnica, ki ji lahko rečemo *Ljubezen* in jo zapišemo z veliko začetnico. Hindujski jo opisujejo kot *saččidanando*, kar v prevodu pomeni bit-zvest-radost. K njej naj bi vodilo veliko poti. V *Vedah*, starodavnih pesnitvah, je zapisano: »To, kar biva, je Eno; modri ga opisujejo na različne načine« (Zalokar 2005, 11).

Ramakrišna, veliki indijski učitelj, ki je živel v 19. stoletju, je rekel: «Bog je eden, toda njegova imena so različna» (Zalokar 2005, 11). *Ramakrišna* je verjel tudi, da je pomembno le »doseči streho«. Dosežeš pa jo lahko na različne načine, tj. po kamnitih ali lesenih stopnicah, vzpenjajoč se po bambusovih prečkah ali vrvi, ali pa lahko splezaš po bambusovi palici in tako dosežeš vrh. Menil je, da so ljudje glede na svojo preteklost, vzgojo in položaj

postavljeni vsak na svoj »poseben konec« glede na *Resnico*. Ker *Resnico* zapisujemo z veliko začetnico, poudarjamo, da gre v bistvu za nekaj višjega, presežnega. Zaradi različnega položaja glede na *Resnico*, ljudje o njej razmišljamo na različne načine in si zato tudi lastimo različne poti doseganja le-te. Različne joge izvirajo iz različnega razumevanja *Resnice*. Tako poznamo več vrst joge, ki se razlikujejo predvsem po tehnikah in poudarkih, medtem ko osnovne ideje ostajajo enake. Tako so ene oblike joge bolj mistične, druge pa bolj asketske (Zalokar 2005, 12).

Karma joga je tista, ki velja bolj za mistično, ker gre tukaj »za opravljanje verskih dolžnosti v smislu *varnašramadharme* (kastni sistem) in družinske tradicije. To jogo naj bi bolj kot katero drugo gojili *kšatrije*« (Smrke 2000, 81). *Radža joga* velja za bolj asketsko, saj poudarja samodisciplino in obredno čiščenje telesa (Goljevšek 1992, 136). Seveda pa poleg omenjenih dveh oblik joge obstajajo še številne druge, kot so *hatha-*, *bhakti-*, *džnjana-joga*. Pri vseh naštetih gre za različne poudarke, tako *hatha-joga* poudarja telesno in duševno urjenje, *džnjana-joga* je predana meditaciji, *bhakti-joga* velja za tisto, kjer prednost dobi pobožnost in čista ljubezen do najvišjega, za *karma-jogo* pa je pomembno nesebično delo z ljudmi. Vse oblike joge pa združuje *Bhagavadgita* (del indijskega epa Mahabharate) v eno samo celoto (Zalokar 2005, 12).

2.2 Jogijska filozofija

Besedila o jogi so nastajala ob dvogovorih med učitelji in učenci ter so bila zapisana v aforizmih. Nemalokrat so bila zabeležena kot uporabni napotki, v obliki epskih pesmi ali kot slovesni himnični stih. Seveda pa so med njimi obstajale nekatere razlike, ki se kažejo v pomembnih točkah vadbe in jogijski filozofiji. Številna besedila, ki so na razpolago bralcem po vsem svetu, te navdihujejo in služijo kot gradivo za poglobljeno proučevanje joge (Fraser 2004, 16).

Patanjali, eden najpomembnejših jogijskih filozofov, je pot, ki jo mora posameznik preiti, da bi prišel do *samadhi* (razsvetljeno stanje miru), razčlenil na štiri stopnje. Menil je, da je kot prvi korak potrebno *pozornost odtegniti od zunanjega sveta*, drugi korak naj bi nam pomagal *duhovno energijo osredotočiti na trden cilj*, iz tega pa naj bi se rodil *spontani tok zavesti*, ki naj bi nas pripeljal do *uravnoveženega stanja*, tj. skladja telesa in zavesti ter človeka kot celote s svetom kot celoto (Goljevšek 1992, 136). Ideje in sisteme joge, ki so bili v takratnem času prisotni v hinduizmu je povezal s *samkhya* filozofijo, ki je imela vlogo metafizične osnove. Beseda *samkhya* pomeni vednost in predstavlja temelj jogijske filozofije (Milčinski 2000, 197).

»Patanjali *samkhyo* definira kot metodično prizadevanje, da bi z obvladovanjem različnih elementov človeške narave, telesne in psihične, dosegli popolnost« (Milčinski 2000, 197).

Sutre o jogi je Patanjali ustvaril z namenom, da z disciplinirano dejavnostjo nakaže pot, ki posameznika pripelje k odrešenju in osvoboditvi. Patanjali je ustvaril tudi sledeči osemstopenjski sistem. Prvi dve stopnji sistema sta *jama* in *nijama*, ki zajemata prvi pogoj, ki predstavlja etične in moralne vaje. Tretja stopnja je *asana*, ki pomeni telesno držo, kjer si mora posameznik poiskati položaj, v katerem je njegova koncentracija nemotena. *Pranajama* predstavlja četrto stopnjo Patanjalijevega učnega sistema, ki pomeni dihalne vaje, saj ima dihanje velik vpliv na mišljenje in razpoloženje. Ravno tretja in četrta stopnja sta zaslužni za nastanek v zahodnem svetu zelo popularne Hatha joge. Peta stopnja se imenuje *pratyahara*, katere cilj je odtegniti čustva od čutnih objektov. Preprečuje misli, da bi uhajala v napačno, neustrezno smer. Šesta stopnja je *dharana* ali stopnja koncentracije oz. sposobnosti zadrževanja pozornosti na enem objektu in kontrola misli, da se le-ta ne bi oddaljila in ušla nadzoru. *Dhjana* predstavlja sedmo stopnjo tega osemstopenjskega sistema in jo lahko poimenujemo tudi meditacija, saj naj bi se na tej stopnji mišljenje zlilo z lastnimi predstavami kot objekti meditacije. Zadnja, osma stopnja pa je *samadhi*, ki pomeni nadzavestno stanje, v katerem ne obstajata dualnost in pojavni svet. Ta oblika joge je v današnjem svetu znana kot *radža joga*. Bistvo joge predstavlja *samjama*, ki zajema koncentracijo (*dharana*), meditacijo (*dhajana*) in razsvetljenje (*samadhi*) (Milčinski 2000, 198-199).

V *sutrah* je naštetih še devet ovir (*antaraja*), ki lahko posameznika zmotijo pri izvajanju jogijskih položajev. Te ovire so naslednje: bolezen, pomanjkanje duševne energije, dvom o svojih sposobnostih, lenoba, utrujenost, pretirana popustljivost do sebe, čutnost, neznanje, nerazumevanje, pomanjkanje zbranosti in vztrajnosti. Naštete ovire so morali premagovati že jogiji v Patanjalijevem času in prav tako se z njimi soočajo tisti, ki vadijo jogo v današnjem svetu. Posamezniki, ki se srečajo s takšnimi ovirami, lahko občutijo različne nelagodnosti, kot so bolečina, brezup ali potrlost. Prav tako je možna negotovost telesa in tehnik dihanja. Patanjali pri morebitnem pojavu ovir kot takih svetuje izvajanje *asan* (negujejo telesno moč in vitalnost) in *pranajame* (umirja um) (Fraser 2004, 19).

Za filozofijo joge velja, da je dualistična ravno tako kot *samkhya*, prav zato pa naj bi našo bit obvladovalo dvoje načel. Ti dve načeli sta *purusa*, ki pomeni transcendentalno načelo, čisto zavest, ki nima lastnih značilnosti in *prakrti*, ki predstavlja materialno osnovo naše biti. *Puruso* kot tako ni mogoče zaznati, možno jo je le doživeti s pomočjo osebnega razvoja in

določenih postopkov. Tako naj bi *purusa* predstavljala luč, ki osvetljuje duha. Preobrazba *praktija*, ki je vseprisoten in vse prežemajoč naj bi predstavljala svet bitij. *Prakti*, v katerem je v ravnotežju predstavljenih troje temeljnih lastnosti (*gun*), ki so neločljivo povezane, velja za »pogoj vseh fizičnih pojavov v univerzumu« (Milčinski 2005, 200). Temeljne lastnosti, ki tvorijo *prakti*, pa so *satva* (uravnoteženost), *rajas* (energija, stremljenje) in *tamas* (zaslepljenost, mrak). Iz *praktija* se razvije najprej *mahat* ali neka velika kozmična inteligenca, iz katere se naprej razvija svet. *Satva* je prevladujoča lastnost znotraj *mahata*, tako lahko nanj gledamo kot »na bistvo, pravo vsebino vseh stvari, kolektivnega duha in povezavo vseh duhov, inteligenc (*budhijev*)« (Milčinski 2005, 201). *Purusa*, ki predstavlja čisto zavest in je nedejavna in brezoblična ob združitvi z *budhijem*, privede do vznika zavestnega duha. Funkcionalni duh, ki obsega ne samo »kognitivna dogajanja, ego in čute, ampak tudi intelektualne težnje, podedovanje iz prejšnjih življenj, ter učinke preteklih dejanj v sedanjem življenju, ki obarvajo naše spoznanje in nas delajo dovzetne za določene vedenjske vzorce«, se imenuje *cita*, ki deluje na treh ravneh, ki so naslednji: *budhi*, *ahamkara* (empirični jaz) in *manas* (sposobnost mišljenja) (Milčinski 2005, 201).

»Po filozofiji joge se naš izkustveni svet razvije iz *praktija*. Po filozofiji *samkhje* vladata stvarnosti dve temeljni načeli: zavest in materija. *Prakti* je temeljni vzrok materialnega sveta, vir neizčrpne energije. *Purusa* pa je čista inteligenca, neskončna zavest, neodvisna od materije in snovnega univerzuma« (Milčinski 2005, 201).

Vedenje kot tako naj bi bilo nepopolno, saj izkrivlja in ustvarja predsodke. Izkušnja čiste zavesti, ki je dosegljiva z ustrežno disciplino, je tista, ki nas lahko pripelje do popolnega vedenja. Vadba joge naj bi tako posameznika pripeljala do *samadhi*, kar pomeni, da se vedoči postopoma združi z vedenim. *Samadhi* pomeni »stanje čiste zavesti« (Milčinski 2000, 202), ki ga posameznik doseže ob trenutku popolnega prevzetja duha od določenega objekta. Takšno stanje privede do zlitja subjekta in objekta. Dualnost subjekt-objekt se ohranja, vse dokler duh ne doseže stanja umirjene zbranosti (Milčinski 2000, 202).

2.2.1 Različni jogijski slogi

Na Zahodu najbolj razširjena je tako imenovana *hatha joga*, znotraj katere je razvitih več različnih šol. Za vsako od šol je značilen določen slog poučevanja. Skupno vsem slogom je to, da učijo podobne telesne položaje, vendar pa se med seboj razlikujejo po poudarjanju različnih vidikov joge. Posamezni učitelji poudarjajo živahno izvajanje jogijskih položajev, drugi menijo, da je pomembno osredotočiti se na pravilno držo telesa, nekateri med njimi pa vadbi dodajajo še petje in duhovne nauke (Fraser 2004, 44).

Tukaj so na kratko predstavljeni posamezni jogijski slogi: (Fraser 2004, 44-45)

- *Ijengarjeva šola joge* – B.K.S Ijengar slovi kot največji živečih jogijev in njegova šola joge je zelo priljubljena na Zahodu. Poglavitna značilnost le-te je natančna poravnost telesa v določenem jogijskem položaju. Učitelji Ijengar joge so dobri poznavalci anatomije ter uspešni pri zdravljenju poškodb. Na vajah uporabljajo tudi številne pripomočke, kot so trakovi, kocke, blazine, odeje ipd. Prvi korak, ki ga osvojijo učenci Ijengar joge, je poznavanje *asan*, nato pa se izurijo še v tehnikah dihanja.
- *Aštanga vinjasa joga* – (*aštanga* = »osemdelen«, *vinjasa* = »povezan«) Učenci tega jogijskega sloga se učijo določenega zaporedja položajev, pri čemer se najprej naučijo osnovnega zaporedja. Ko le-tega obvladajo, se povzpnejo na višjo stopničko, tako da osvojijo naslednje zaporedje in tako nadaljujejo do višjih stopenj. Zaporedja položajev delujejo mehko, saj lete povezujejo povezovalni gibi. Aštanga vinjasa predstavlja živahen in nekoliko zahtevnejši jogijski slog, zato je zelo pomembno dihanje med vadbo. Začetek in konec vadbe aštanga vinjasa joge začinijo s petjem manter aštanga joge.
- *Dinamična joga* – le-ta je po slogu podobna aštanga vinjasa jogi. Razlika med njima je, da pri dinamični jogi položajev ne poučujejo po posameznih stopnjah.
- *Dživamukti joga* – (*dživamukti* = »duhovno svoboden človek«) predstavlja sodoben jogijski slog, ki je nastal iz aštanga vinjasa joge. Slog dživamukti joge je zelo dinamičen. Tvorijo ga tekoča zaporedja položajev, dihanje, duhovno učenje, petje in meditacija. Zaporedja položajev se razlikujejo od položajev pri aštanga vinjasa jogi. Dživamukti joga je telesno zahtevna, zato se izvajanje le-te priporoča le popolnoma zdravim ljudem.
- *Birkamova šola joge* – pri učenju te oblike vadbe se učenci naučijo zaporedja 26 položajev. V prostoru, v katerem vadijo jogo, mora biti 38 °C, kot je podnebje v Indiji. Učenci se ob takih pogojih veliko potijo, kar pa ima očiščevalni učinek in povečuje prožnost. Ta jogijski slog zahtev dobro telesno pripravljenost.
- *Vini joga* – predstavlja blag jogijski slog, ki je sestavljen iz dihanja, vadbe telesnih položajev in naukov. Ker navadno poučujejo manjše skupine ali posamezne učence, je le-ta primerna tudi za ljudi s poškodbami.

- *Šivananda joga* – ta jogijski slog je sestavljen iz 12 osnovnih telesnih položajev in iz teh položajev izpeljanih različic in zaporedij. Pri izvajanju tega sloga se učenci učijo petja in dihalnih tehnik, velik pomen ima pa tudi duhovno učenje.
- *Biharska šola joge* – učitelji, ki poučujejo biharsko šolo joge, so zelo dobro izurjeni v vseh vidikih joge. Tečaji le-te so podobni tečajem šivananda joge. Tečaji za začetnike in splošni tečaji navadno niso telesno zahtevni, lahko pa vsebujejo duhovno in filozofsko učenje. Nekateri učitelji veliko pozornosti namenijo jogijski terapiji, ki zajema petje in fiziološke vplive telesnih položajev.

2.3 Jogijska filozofija in praksa: ali sta lahko ločeni?

Vse več ljudi se odloča za prakticiranje joge, saj jim le-ta ponuja telesno aktivnost in duhovno izpolnitev obenem. Mnogi med njimi se z jogo ukvarjajo, ne da bi poznali ozadja nekaterih osnovnih pojmov filozofije, na kateri temelji. Nekateri posamezniki prihajajo na vadbo joge le zaradi telesne aktivnosti, tj. zaradi želje po lepo oblikovanem telesu, drugi pridejo zaradi radovednosti in drugačnosti, saj si želijo eksperimentirati ter si tako nabrati določena znanja in veščine, ki jim bodo razširila obzorja. En del pa predstavljajo posamezniki, ki so popolnoma predani jogijski filozofiji in življenju v skladu s pravili oz. načeli le-te. Ob razmišljanju o praktikantih joge in posameznih pristopih k izvajanju le-te se posamezniku postavi vprašanje: ali sta jogijska filozofija in praksa dejansko ločeni ali pa se dopolnjujeta in ne moreta delovati ena brez druge? Ali lahko posameznik prakticira jogo, ne da bi vedel, kakšen je njen globlji pomen? Ali je to sploh pomembno? Kaj pa pripadniki druge vere? Ali je za njih smiselno izvajanje jogijskih položajev, ki imajo izvor v religiji hinduizma? Kako odgovoriti na ta vprašanja? Pogledali bomo, kako na povezanost jogijske filozofije in prakse gledajo nekateri poznavalci joge in nekateri drugi eksperti na svojem področju.

V knjigi »Joga: Priročnik za učenje joge doma« Fraiserjeva (2004, 14) pove, da lahko jogo vadi vsak in da jo je možno vključiti v različna verska prepričanja ali pa se z jogo ukvarjati »zgolj kot obliko posvetne duhovnosti« (Fraser 2004, 14). Avtorica meni tudi, da joga ni le duhovna pot, pač pa »oblika pravičnega življenja« (Fraser 2004, 14). Njena trditev temelji na ugotovitvi, da je »joga tesno povezana tudi z drugimi izročili, z budizmom, džainizmom in tantra ter je bolj duhovna kot verska dejavnost« (Fraser 2004, 14).

Na drugi strani David Fetcho, raziskovalec z obširnim ozadjem v jogijski filozofiji in praksi, meni, da joga po svoji klasični definiciji ni sposobna biti ločena od religijske metafizike Vzhoda. Po njegovem mnenju so z vidika jogija in kristjana posamezniki, ki se na Zahodu ukvarjajo z jogo, nevedni in so zato v nevarnosti (Fetcho v Ankerberg in Weldone). Številni

avtorji nasprotujejo izjavi, da sta jogijska filozofija in praksa nezdržljivi. Seveda pa obstajajo tudi zagreti zagovorniki tega stališča. Lahko bi omenila katoliškega duhovnika Jamesa Manjackala, ki pravi, da je joga nezdržljiva s krščansko duhovnostjo, »ker je panteistična (Bog je vse in vse je Bog) in ker uči, da je le ena resničnost in vse drugo utvara« (Manjackal). Poznavalca joge Feuerstein in Miller menita, da jogijski položaji in tehnike dihanja predstavljajo mnogo več kot le fizično vadbo. Pojasnjujeta, da kontrola vitalne energije (*prana*), ki jo uravnavamo z načinom dihanja, kot tudi jogijski položaji (*asana*) ne predstavljajo samo fizične vadbe, ampak delujejo v povezavi z določenimi duševnimi fenomeni (Feuerstein in Miller v Ankerberg in Wedolne).

3 JOGA IN ZAHOD

Prakticiranje joge je na Zahodu postala stalna praksa. Vse več posameznikov se odloča za jogo kot način sproščanja in bistrenja misli, saj je večina ljudi v današnjem svetu soočena z načinom življenja, ki je vse prej kot sproščujoč življenjski slog.

Joga, ki jo prakticirajo posamezniki na Zahodu pa se močno loči od izvirne joge. Prilagojena je današnji potrošniški družbi in ima za tistega, ki se z jogo ukvarja, drugačen pomen. Posamezniki se večinoma odločajo za ukvarjanje z jogo zaradi lajšanja negativnih posledic življenja v današnjem svetu, zaradi vse večje skrbi za zdravje in teženje k aktivnemu preživljanju prostega časa (Črnič 2001, 151).

Pomembno se je osredotočiti tudi na dejstvo, da veliko azijskih filozofsko-religioznih idej zadeva posameznika na način, da le-ta določene koncepte sprejema in se celo aktivno udeležuje določenih aktivnosti, pa se pri tem ne deklarira kot pripadnik določene religije (npr. budist, hindujec...) (Črnič 2001, 159).

3.1 Prihod azijskih religiozno-filozofskih idej na Zahod in mešanje z zahodno kulturo

Prva srečanja zahodnega sveta in azijskih, vzhodnih kultur segajo daleč v 5. stoletje pr. n. št., v čas bogate kulturne izmenjave med Grki in Indijci. Prihod Aleksandra Velikega (327-325 pr. n. št.) te stike še okrepi. Trije filozofi (Onesikrit, Anaksahr in Piron), ki so bili priča Aleksandrovedemu osvajanju, so indijske ideje prinesli v Grčijo. Marko Polo je bil tisti, ki je konec 13. stoletja prinesel informacije o azijskih religijah. Naslednji korak je bila kolonizacija, ki ni imela ravno velikega vpliva na evropsko kulturo. V 18. in posebej 19. stoletju se pojavi veliko zanimanje za azijske religije. V tem času nastanejo tudi prvi prevodi besedil vzhodnih religij. Med najbolj priljubljenimi religijami Vzhoda je budizem zasedel

prvo mesto in s pojavom znanstvenega raziskovanja le-tega je prišlo do ustanavljanja prvih budističnih društev (Črnič 2001, 143).

Pomembno vlogo pri prihodu vzhodnih filozofij na Zahod je imelo teozofsko društvo. Ustanovitelja društva, ki je promoviralo ideje hinduizma, budizma in zahodnega okultizma, sta bila Madam Petrovna Blavatsky in polkovnik Henry Olcott. Pomemben dogodek predstavlja srečanje predstavnikov zahodnih in vzhodnih religij, ki se je zgodilo 1893. leta v Chicagu. Čas, v katerega lahko umestimo široko popularnost vzhodnih filozofsko-religioznih idej na Zahodu, je druga polovica šestdesetih let 20. stoletja. V tem času je prišlo do velikega priseljevanja iz Azije in tako v ZDA svoj prostor najde veliko duhovnih učiteljev. Ideje le-teh naletijo na odobravanje s strani pripadnikov gibanja new age in hipijske kontrakulture, saj je bila za tisti čas značilna cela vrsta gibanj z nekimi novimi pogledi na svet (gibanje za boj za državljanske pravice, boj za enakopravnost žensk, ekološko gibanje...). Ob naraščanju zanimanja za družbene spremembe se je povečevala tudi želja po novi duhovnosti (Črnič 2001, 143-144).

Mešanje religioznih in kulturnih prvin različnih religij in kultur je pripeljalo do posnemanja in prisvajanja različnih elementov oz. tehnik, ki posamezniku nudijo neko drugačno izkustvo. Znano je, da je vse, kar je drugačno, bolj privlačno in zanimivo ter večinoma pomeni določeno stopnjo samosvojesti. Vse to so bili vzroki za dokaj hitro asimilacijo z vzhodno kulturo in praksami.

Prenos azijskih religioznih idej na Zahod pa poteka v dveh smereh: (Črnič 2001, 146)

1. *»Presajanje« azijskih religij* – pomeni prenos azijskih religioznih idej na Zahod s pomočjo posameznih skupin in gibanj, ki se zavzemajo za ohranitev izvirnega izročila. Te skupine predstavljajo večinoma azijski emigranti v ZDA in Evropi ter nekatera nova religijska gibanja.
2. *Kulturna reinterpretacija* – predstavlja prisvajanje le nekaterih idej, pojmov in praks, ki jih pripadniki azijskih religij vključijo v nek drug kulturni sistem. Sem spadajo nekatera nova religijska gibanja in različne druge skupine, ki posamezne koncepte azijske tradicije vnašajo v lastno okolje, tako da jih prilagodijo svojim potrebam in željam. Takšna primera predstavljata ideja o reinkarnaciji in zahodni način izvajanja joge.

Pomembno je povedati tudi to, da pri azijskih religijah na Zahodu zaznamo delitev na popularen, ljudski del, in tisti uradni, kanonični del. Tako je bilo do petdesetih let 20. stoletja v ospredju intelektualno prebiranje in proučevanje svetih spisov. Temu naredita konec ameriška bitniška subkultura in hipijska kontrakultura, saj začneta uporabljati azijske metode in tehnike tudi v praksi (Črnič 2001, 159).

3.1.1 New age

Veliko različnih avtorjev je poskušalo definirati pojem new agea in prav zato obstaja zelo veliko različnih definicij le-tega. Nekateri med njimi so menili, da pripadnike new agea tvorijo posamezniki, ki sledijo nekemu individualiziranemu, kvazireligioznemu pojau, ki ni jasno zamejen. Avtorji niso popolnoma enotni niti pri časovnem umeščanju pojma new agea. Po besedah Heelsa (Heels v Potrata 2001, 163) naj bi new age izražal gotovost oz. negotovost modernega časa in jo kot tako sakraliziral. Partridge (Partridge v Potrata 2001, 163) meni, da je new ageu mesto v modernosti kljub nekaterim značilnostim postmodernosti. Nasprotno pa sta Kubiak (Kubiak v Potrata 2001, 163) in York (York v Potrata 2001, 163) prepričana, da new age lahko uvrščamo med postmoderne pojave. Različni avtorji dajejo poudarek na različne elemente, ki tvorijo new age. Tako eni govorijo o transformaciji, drugi o zdravljenju, spet tretji pa o optimizmu ipd. Nekateri med raziskovalci, ki se ukvarjajo s pojavom new age, menijo, da je na nek način možno začrtati meje in tako omejiti pojem new agea (Potrata 2001, 163).

Mnenje večine sodobnih raziskovalcev je, da so družbene spremembe, ki so se pojavile v času moderne, krivec za nastanek new agea. Kot moderno dobo si predstavljamo veliko kulturnozgodovinsko obdobje, ki se je začelo v obdobju renesanse in traja še danes v poznomoderni ali postmoderni dobi (Debeljak v Ban 2008, 49).

V obdobju moderne se je spremenil tudi odnos med religijo in družbo. Vloga religije, ki je v predmodernem času imela ključno vlogo, se je postopno začela spreminjati. Moderna doba je pripomogla k upadu njene družbenolegitimizacijske moči, kar je vodilo do desakralizacije družbe. Glavni pospeševalnik teh procesov je bila racionalizacija, ki je težila k »drugračnemu, netradicionalnemu, razumsko utemeljenemu razumevanju sveta« (Ban 2008, 51).

Tradicionalna krščanska religija je bila ob tem procesu najbolj prizadeta, saj je pešal njen družbeni vpliv. Zaradi procesa sekularizacije družbe je trpela tudi tradicionalna religioznost.

»Izgubljanje moči krščanstva še ni pomenilo, da je religija v moderni zatonila, prej lahko rečemo, da je to sprožilo temeljito preobrazbo religijske sfere. Skoraj sočasno z

zmanjševanjem moči krščanstva se je namreč začela tudi pluralizacija religijskega prostora, ki so ga začele bolj pogumno naseljevati nove religijske oblike« (Ban 2008, 51).

Prišlo je do pojava novih oblik religioznosti, ki so vodile do »religijskega trga« (Ban 2008, 52), ki je omogočil pisano religijsko izbiro. S pojavom velikega števila različnih religij je prišlo tudi do tekmovanja le-teh za naklonjenost vernikov (Ban 2008, 52).

V ZDA, ki so bile v povprečju zadovoljne s seboj in s takratnim gospodarskim stanjem, se je okrog leta 1950 začelo dogajati nekaj novega. Sprva ni bilo opaziti, za kaj gre, a so kmalu dojeli, da se je vse več ljudi začelo buditi iz »ameriških sanj« (Goljevšček 1992, 13), saj so postajali vse bolj nezadovoljni in kritični. Število nezadovoljnežev je močno naraslo po korejski vojni, med njimi je bilo največ mladih. Začela se je oblikovati tako imenovana alternativna scena (Goljevšček 1992, 13). Po besedah Goljevščkove (1992) izraz pomeni »široko, težko pregledno mrežo posameznikov, skupin, gibanj, pobud z različnimi cilji, ki pa jih povezuje ostro zavračanje »starega« in goreče navdušenje za »novo«. Zato se jih je tudi prijelo ime new age« (Goljevšček 1992, 14). Izraz je popularizirala Alice Bailey, ki je veljala za eno najpomembnejših osebnosti takratne alternativne scene. Posamezniki, ki se ukvarjajo s proučevanjem new age gibanja, ločijo med visokim in popularnim new ageom. Med gibanja visokega new agea prištevajo vsa tista, ki skušajo preoblikovati splošno zavest, ustvariti razvojni skok zavesti na višjo stopnjo. Med popularni new age pa spada predvsem psihotrg, kjer so na razpolago najrazličnejši nadomestki za neobvladljivo sodobno življenje. Oba kroga pa je med seboj zelo težko ločiti (Goljevšček 1992, 14).

Iz Severne Amerike se je pojav razširil po Evropi in drugod po svetu, npr. po Rusiji, na Japonskem, v Indiji itd. Za takšno širitev je zaslužna globalizacija idej in življenjskih praks, saj new age velja za tipičen produkt zahodne moderne kulture. Banova je mnenja, da je za new age značilno, da ne spada med organizirana gibanja, njegovih pripadnikov ni mogoče prešteti in tudi ne natančno določiti njegovih duhovnih doktrin (Ban 2008, 19).

»Tudi njegove duhovnosti se ne da primerjati s klasičnimi religijami, še najlažje si jo predstavljamo kot okvir, v katerem se eklektično prepletajo različne religiozno naglašene ideje in prakse, ki jih novodobni posamezniki in skupine vključujejo v svoja zasebna in javna življenja« (Ban 2008, 19).

3.1.2 Religijska slika današnjega Zahoda

Religiozne tradicije še vedno predstavljajo neke vrste zaščito ali »sveti baldahin«, ki jih varuje, ščiti in jim nudi odgovore na vprašanja, ki se tičejo sveta, v katerem živijo (Berger v

Črnič 2001, 87). Vendar pa v sodobnem multikulturnem svetu posamezniki in družbene skupine niso primorani vztrajati pri določeni religijski tradiciji, ampak lahko posegajo po vse širši ponudbi religijskih sistemov. Lahko bi govorili tudi o religijskem trgu, kjer si različne religiozne institucije in tradicije prizadevajo privabiti čim več vernikov na svojo stran. Tako se tudi verniki obnašajo, kot da bi bili na tržnici in med ponujenimi duhovnimi zadovoljitvami izberejo tisto, ki je za njih najustreznejša. Lahko rečemo, da je v današnjem času prišlo do sprememb znotraj samih družb, to pa je pripeljalo do sprememb pri izražanju religioznih idej. Prav new age in nova religijska gibanja nam pomagajo pri razumevanju nastalega stanja, saj so le-ta nastala kot rezultat kulturne aktivnosti ljudi in nazorno opisujejo obdobje, ki ga je zaznamovala pestrost in izjemna raznolikost pogledov na svet (Črnič 2001, 87).

3.2 Joga in krščanstvo

Kljub mnogim razlikam in razhajanjem med različnimi religijami in religijskimi praksami lahko zasledimo tudi nekatere skupne značilnosti. Osredotočimo se na podobne prvine in izkušnje, ki si jih delijo joga in druge meditativne smeri po svetu. Starodavni šamani in vrači so bili prvi, ki so vstopili v skrivnostni svet duševnosti na način, kot to počne današnja psihologija. Živel so v enobitnosti in soodvisnosti vsega, kar je, in ravno to jim je omogočalo, da so bili s stvarnostjo v ožjem stiku. Ti davni predniki so oblikovali tudi pisan svet simbolike in mitologije, ki pa je s časom postal praznoverje. Ostanke starodavne duhovnosti lahko zasledimo le še pri preprosto živečih ljudstvih, kot so avstralski staroselci Aborigini. Značilnost vseh verstev je razvijanje notranjega gledanja, ki je bilo dopolnilo za zunanjo izkušnjo, ki pa je s časom potonilo v pozabo. Na površino so prišli le nekateri izreki, ki so aktualni še danes. Veliko je tudi krščanskih virov, ki pripomorejo k vzporejanju vzhodne in zahodne osebnosti (Zalokar 2005, 115).

Moralne osnove in samodisciplino, ki smo jo spoznali pri jogi kot jamo in nijamo, srečamo v krščanski askezi prav podobni obliki. Seveda so razlike med njimi, toda bistvo je isto. Človeka uči, kako naj s svojim prizadevanjem odpravi vse, kar ga veže v preplete sebičnosti in ga z njihovo pomočjo zaslužni raznoterim nujam vsakdanjosti. Tudi krščanska misel poudarja, da je pot od teh osnov k višjim stopnjam obvladovanja postopna in da so nevarne razne oblike kontemplativnega življenja, za katere učenec še ni pripravljen (Zalokar 2005, 115).

Tako v krščanstvu lahko zasledimo celo omembo samomora v primeru nepripravljenosti pri odrekanju čutilom in izvajanju vaj koncentracije. Tudi *Vivekananda* (Vivekananda v Zalokar 2005, 117) je podobno svaril, da je neomadeževanost misli, besed in dejanj zelo pomembna pri izvajanju radža joge, saj je neupoštevanje le-tega nevarno in lahko pripelje do pomračitve uma. Prav tako *sv. Gregorij* iz Sinaja zapiše, da »ni prav iskati prezgodaj z veliko domnevanja, kar pride v svojem času, ter zato zavreči, kar je pri roki, in sanjati o nečem drugem«. Misel enakega pomena, le sestavljeno iz drugih besed, je izrekel tudi *Ramakrišna* (Ramakrišna v Zalokar 2005, 118): »Samica na prekljuva lupine, dokler piščanček v jajcu ne dozori. Jajca se zvalijo v polnosti časa.« Naslednjo podobnost predstavlja guru ali učitelj, ki mu na Vzhodu pravijo tudi starec. Podobnost lahko nazorno prikažemo z izjavami *Nikefona Puščavnika*, ki pravi, »če ni na vidiku nobenega učitelja, ga moraš iskati, ne da bi varčeval z naporom«, in *Simeona Novi Teologa*, ki vzpodbuja posameznika z besedami: »Prosi kot v stiski Boga z molitvami in solzami, naj ti da svetniškega učitelja«. Obstaja pa še nekaj podobnosti, katerih se mnogi pripadniki rimo-katoliške cerkve otepajo in neradi vidijo, da se jih primerja s tradicijami Vzhoda (Zalokar 2005, 117-118).

Asane in *pranajama* so posebnosti joge, s katerimi je le-ta izoblikovala celosten nauk o obvladovanju telesnih in duševnih funkcij. Za krščansko askezo pa je značilno, da telesa ne poskuša obvladovati, ampak na nek način uničiti njegov odpor z različnimi tehnikami trpinčenja. Joga telo pojmuje kot nekaj dragocenega in ne kot izvor greha, ki naj bi predstavljal vzrok mučenja in preziranja. Podobnost med Indijcem in krščanskim mistikom je v tem, da oba resico iščeta v svojem srcu in ne nekje na nebu. Veliko je izrekov, ki kažejo na to podobnost. V *Katha upanišadi* je zapisano: »Atman, ki je bolj rahel od rahlega in večji od velikega, biva v srcu (vsakega) bitja.« Podobno tudi *apostol Janez* navede eno osrednjih misli krščanske mistike: »Kdor koli prizna, da je Jezus sin božji, je Bog v njem in on v Bogu.« Z vsemi izreki, povezanimi z mističnimi dogodki, so poskušali opisati nekaj, kar je neopisljivo (Zalokar 2005, 118-119).

Seveda pa nas vse te podobnosti ne smejo zavesti in nas pripeljati do razmišljanja, katera od poti je tista prvotna. Če bi se prepustili zvedavosti, bi kmalu ugotovili ljubosumje med verstvi in idejami, ki vedno znova poudarjajo svojo drugačnost. Tako bi se kot laiki lahko zlahka po nepotrebnem znašli v prepiru, ki sam po sebi nima nobenega smisla (Zalokar 2005, 121).

Globlje, oziroma višje, kot smo pri bistvu življenja, manj so pomembne razlike med Vzhodom in Zahodom. Vzhodna in zahodna izkušnja se tedaj pričneta združevati v eno samo pot. Obe izvirata iz skupne istosti in se vračata vanjo. Toda tudi vmesna drugačnost ne moti, če je ne zavračamo ali preziramo, ampak poskušamo v njej najti dopolnilo lastnemu obzorju, ki je pri vseh kulturah omejeno (Zalokar 2005, 122).

Drugačnost kot taka predstavlja značilnost življenja, ki ga ogrožamo z zavračanjem drugačnosti ali željo po poenotenju, ki izniči svet in življenje. Prav zaradi tega je značilnost prave joge, da nikoli ne vsiljuje lastne vrednote in si ne prizadeva drugim jemati njihovih vrednot (Zalokar 2005, 122).

V nasprotju z dozdajšnjo razlago podobnosti in razlik med vzhodno in zahodno mistiko pa naletimo tudi na stroge poglede na to in na izvajanje določenih vzhodnih praks med pripadniki krščanske vere. V članku »Joga v svoji filozofiji in praksi je nezdržljiva s krščanstvom« katoliški duhovnik in oznanjevalec evangelija *James Manjackal* na zelo kritičen način opozori kristjane na naraščajoče zanimanje za jogo in druge ezoterične, novodobne nauke in dejavnosti (reinkarnacija, reiki, akupunktura ipd.). Predvsem pomembno se mi zdi, da pove, da vernike pred takšnimi nauki in dejavnostmi svari Vatikan. Manjackal za jogo pove, da je »v najboljšem primeru poganska in v najslabšem okultna«, saj naj bi bila to »religija antikrista, ki se nepremišljeno izvaja po vsem zahodnem svetu in Ameriki.« Manjackal pove tudi, da je osrednja značilnost krščanske vere vera v Sveto trojico – Očeta, Sina in Svetega Duha, ki predstavljajo tri osebe v enem Bogu, kar naj bi po njegovih besedah predstavljalo »popolni vzorec ljubečega odnosa«. Enega od vzrokov za nezdržljivost joge s krščanstvom predstavlja razlika med hinduizmom in krščanstvom, ki se navezuje na različno pojmovanje dobrega in zlega. Tako v hinduizmu dobro in zlo, bolečino in užitek razumejo kot utvaro (maya) in ne kot nekaj resničnega. Po besedah Manjackala pa je »greh kot žalitev Božje svetosti v krščanstvu zlo, ki muči človeka in je neločljivo povezan z našo vero« ter da je »prav greh vzrok, da potrebujemo Odrešenika«, saj predstavlja »Jezusovo življenje, trpljenje, smrt in vstajenje za nas sredstvo, ki nas osvobodi greha in njegovih posledic. Ne moremo prezreti te temeljne razlike in zato ne moremo sprejeti joge v krščansko duhovnost – in prav tako ne drugih vzhodnih tehnik meditacije.« Meni osebno najbolj sporna izjava duhovnika Manjackala je, da je že res, da mnogo ljudi ozdravi s pomočjo joge in raznih drugih vzhodnih praks, ampak se tu za kristjana postavi vprašanje, kaj je tisto, kar on kot kristjan potrebuje. Vprašati se mora, ali »potrebuje ozdravljenje in materialne dobrine ali pa

našega Boga Jezusa Kristusa, v katerega veruje in je izvor vseh ozdravljenj in vsakršnega zdravlja.« Tukaj bi predvsem rada opozorila na Manjackalovo izjavo, da je sicer ozdravljenje dobro in uspešno, ampak le s pomočjo Boga Jezusa Kristusa in nikakor ne s pomočjo katere od vzhodnjaških tehnik, med katere spada tudi joga. Manjackal v svojem tekstu razloži tudi načelo, na katerem temeljita filozofija in praksa joge. To načelo predstavlja zedinjenje človeka in Boga, da postaneta eno. Joga tako uči, da naj se človek osredotoči na sebe samega in ne na enega samega resničnega boga. Manjackal meni tudi, da joga »svoje pripadnike spodbuja, naj odgovore na življenjske probleme in vprašanja iščejo v svojem lastnem razumu in lastni vesti, namesto da bi poiskali rešitev v Božji besedi po Svetem Duhu – kot to uči krščanstvo« ter pove, da »joga človeka dobesedno odpira prevari sovražnika Boga, ki išče žrtve, da bi jih odvezel Bogu in Cerkvi«. Po besedah Manjackala nekateri posamezniki trdijo, da ni nič narobe z izvajanjem joge kot vadbe, le dokler se ne verjame filozofiji, iz katere izhaja. Oznanjevalci joge pa naj bi zelo jasno trdili, da sta filozofija in praksa neločljivi. Meni, da tako kristjan nikakor ne more sprejeti joge, saj imata joga in krščanstvo popolnoma različna stališča. Kot človekov osnovni problem krščanstvo vidi greh, kar predstavlja nemoč, da bi človek dosegel stopnjo in se asimilirala značaju in merilom popolnega Boga. Tako meni, da je »človek Bogu odtujen in potrebuje spravo«. Razlika med jogo in krščanstvom je tudi ta, da krščanstvo obravnava odrešenje kot prostovoljni dar, ki ga mora vsak posameznik sprejeti in le-ta ne more biti zaslužen oz. pridobljen s človekovimi napori ali deli (Manjackal).

3.2.2 Metoda jogijskega branja Biblije (»Yogic Bible Reading«)

Susanne Scholz (2005) v članku z naslovom »Biblija in joga: proti ezoteričnemu branju biblične literature« razloži razlike med običajnim tečajem joge in jogijskim branjem Biblije. Opaža, da je v zadnjih trinajstih letih, odkar prakticira joga, vedno obkrožena z mladimi ljudmi, ki so pogostokrat zapustili svoje krščanske ali judovske korenine in so postali bolj zainteresirani za vzhodnjaško duhovnost. Ugotavlja tudi, da so posamezniki, ki se udeležujejo tečajev joge, večinoma stari nekje od dvajset do štirideset let, večinoma so to belopolte ženske, srednjega razreda, ki so izobražene in predane duhovnemu učenju. Mnoge med udeleženkami se resnično navdušujejo nad vzhodno duhovnostjo, spet druge pa so zainteresirane le za fizične aspekte joge. Kot opaža Scholzova (2005, 139), nasprotje posameznikom, ki se udeležujejo tečajev joge, predstavljajo posamezniki, ki se zbirajo ob branju Biblije. Zbirajo se večinoma v cerkvah. Njihova demografska sestava pa se močno loči od demografske sestave skupine praktikantov joge. Pomembno je omeniti tudi starostno sestavo posameznikov, ki sodelujejo pri organiziranih zborih ob branju Biblije. Scholzova

(2005, 140) pove, da so le-ti v povprečju precej starejši od posameznikov na tečajih joge. Povprečna starost se giblje okrog 55 let. Druga ključna razlika med tema dvema skupinama je ta, da je duhovno iskanje daleč manj očitno pri tečajih branja Biblije kot na joga tečajih, saj so vprašanja na tečajih branja Biblije osredotočena na zgodovino literature in ne na duhovno-religijske pomene. Tako se zdi, da takšen način popolnoma zadovoljuje posameznike, ki se ob zbirajo ob takšnih srečanjih (Scholz 2005, 140).

Premišljuječa-meditativna metoda jogijskega branja Biblije zajema branje kratkih bibličnih odlomkov ob izvajanju jogijskih položajev. Cilj le-te je upočasniti proces branja s fizično aktivnostjo/udeležbo posameznikov. Ob takšnem poslušanju bibličnih vsebin, ko so posamezniki osredotočeni na svojo notranjost, nimajo časa za pomisleke ali odobravanja vsebine. Praksa zahteva skrbno izbiro tekstov, zato izbirajo tekste, ki se vežejo na Boga in Jezusa Kristusa. Izbrani teksti morajo biti relativno kratki (tri ali štiri verzi). Na začetku izvajanja jogijskega branja Biblije se morajo učenci najprej ogreti, zato naredijo nekaj vaj za ogrevanje. Nato nadaljujejo s sedenjem v položaju lotosa s prekrižanimi nogami. Tako skupina začne z branjem teksta, ki ga najprej prebere enkrat ali dvakrat na glas, da bi tako začutili prisotnost posameznika kot tudi skupine. Po skupinskem branju učenci položijo tekst na stran. Ko učitelj naredi prvo pozo, mu učenci sledijo in na koncu zopet vsi sedejo v položaj lotosa. Nato učitelj na glas bere prvo vrstico. Ko učitelj zaključi z branjem prve vrstice, učenci na glas ponovijo, kar je prebral. Nato učenci sledijo učitelju, ki začne z drugo pozo, po kateri zopet vsi sedejo v lotosov položaj. V nadaljevanju učitelj prebere drugo vrstico in učenci ponovijo za njim itd. Proces je zaključen, ko do konca preberejo celoten odlomek. Po zaključenem nizu položajev učenci ležejo na hrbet v položaj trupla z zaprtimi očmi. Učitelj prebere eno vrstico in učenci ponovijo, kar so slišali, vse dokler na glas ne preberejo celotnega teksta. Ob koncu učenci vzamejo pokrivala ter jih položijo nase. Vsi skupaj še enkrat soglasno ponovijo tekst. Nato učenci položijo pokrivala na prsi, zaprejo oči in se sproščajo. Vsi so tiho nekaj minut, nato učitelj pove učencem, naj se počasi dvignejo v sedeči položaj, v položaj lotosa. Če se zdi primerno, skupina še enkrat soglasno preberejo tekst. Temu sledi povratna seansa. Učitelj učence prosi, da povedo fraze ali besede, ki so jih posebej zaznamovale med branjem, ovire, ki so jih zaznali, in kje so čutili odpor. Učenci opišejo misli, ki so jih spreletavale med branjem, katere poze so jim bile všeč in katere ne, in zakaj ter če sploh in kako se je vsebina in pomen branja spreminjal. Celoten proces vključno z ogrevanjem, jogijskim branjem in refleksijo lahko traja tri ure (Scholz 2005, 141).

Po besedah Scholzeve (2005, 142) jogijsko branje Biblije predstavlja za mnoge zahodnjake nenavadno izkušnjo, ne glede na to, ali prihajajo iz krščanske, judovske vere ali iz kakšnega new age gibanja. Jogijsko branje biblije je v celoti odvisno od stopnje predanosti v vsakem trenutku vadbe, ki pa je odvisna od občutja posameznika in njegovega odnosa do teksta in položaja. Scholzeva (2005, 142) meni, da jogijsko branje Biblije uči ljudi uživati in živeti v sedanjem času, ki je unikaten, minljiv in neponovljiv. Stopnja globine in intenzitete, ki je odvisna od religijsko-duhovnega ozadja vsakega posameznika, povzroči pri različnih ljudeh različno občutenje ob branju enakega teksta (Scholz 2005, 141-142).

Tako nekako zgleda seansa jogijskega branja Biblije. Vsak posameznik pa lahko sodi o tem, koliko in če sploh je ta praksa učinkovita.

3.2.3 »Krščanska joga«

Vse pogosteje se lahko srečamo s pojmom, za katerega ne vemo natančno, kaj predstavlja. »Krščanska joga« se je na trgu duhovne hrane znašla kot alternativa jogi v pravem pomenu besede. Le-ta naj bi kristjanom nudila neko mešanico molitve in telesne vadbe. Posnemajoč jogijske položaje so iznašli neko novo obliko duhovnega zadovoljstva.

Ugledni profesor iz univerze Hindu University of America, Subhas R. Tiwari meni, da je joga iztrgana iz hindujskih korenin, s čimer je dobila popolnoma novi pomen. Mnogi pripadniki hindujske religije se ne strinjajo z oddaljevanjem joge od hinduizma. Za nastalo stanje pa krivijo sebe, saj so ravno indijski guruji, ki so prihajali na Zahod, ljudi seznanjali s prakso joge. Profesor Tiwari verjame, da joga ne more biti ločena od njenega duhovnega središča, saj je znano, da joga izvira iz Ved in hindujske religije. Jogijske tehnike niso bile prevzete iz hinduizma, ampak iz le-tega izvirajo (West 2006).

Po besedah jogija Baba Prema lahko zaključimo, da za nastanek »krščanske joge« obstajata dve razlagi. Prva izmed razlag pravi, da se krščanstvo počuti ogroženo s strani joge in zato poskuša prevzeti ta sistem, ki »ogroža njegovo resnico«, druga razlaga pa govori o tem, da si krščanstvo podzavestno prizadeva vrnitev k duhovnim koreninam vedske civilizacije. Baba Prem meni, da je lahko razlog tudi v tem, da vzhodna duhovnost ponuja odgovore na duhovna vprašanja duhovno lačnih množic. Ponuja praktičen, resničen in logičen pristop k duhovnosti ter vsem nudi sprejem in ljubezen za razliko od pravičniške obsodbe. Kot eno od možnosti prikaže tudi iskanje odgovorov s strani krščanstva, saj knjiga izpolnjena z obsodbami in togostjo (Biblija) verjetno ne zadovoljuje več potreb množic ali voditeljev cerkva. S ponudbo joge dovoljujejo kristjanom, da tajno prakticirajo hinduizem, ne da bi se odpovedali svoji

krščanski tradiciji. Pri vsem skupaj pa je najbolj ironično prav to, da ena religija potrebuje drugo, da jo uči o miru, harmoniji, odpuščanju in ljubezni. Po besedah Baba Prema bi si moral hinduizem pridobiti nazaj celotno dediščino in ne dovoliti drugim, da preimenujejo njegova sveta poučevanja. Baba Prem poudari tudi, da je nekaj popolnoma drugega sposoditi si izraz in ob tem poudariti njegov izvor (Vedavisharada 2006).

Postavlja pa se vprašanje, ali je sploh smiselno ukvarjanje z jogo za pripadnike druge veroizpovedi.

Brian Flynn, direktor organizacije »One Truth Ministries«, poudarja, da je joga vzhodna duhovna praksa in da ji kot taki ni mesto v cerkvi, saj je namen le-te duhovne narave. Flynn pove tudi, da je pri posameznikih prakticiranje joge povezano z zmanjševanjem stresa v vsakdanjem življenju. Navaja tudi nekaj primerov, zakaj sploh obstaja »krščanska joga«. Med drugim pove, da so mnogi ignorantski do dejstva, da je to vzhodna tradicija. Meni, da mnoge cerkve uporabljajo jogo za pritegnitev ljudi, saj naj bi jim čim večje število ljudi v cerkvi pomenilo več kot dejstvo, da ima leta praksa korenine v vzhodni religiji. Nekateri pa naj bi enostavno menili, da tako ali tako veliko število kristjanov prakticira jogo in jih je nesmiselno pri tem omejevat (Flynn 2005).

Avtorica knjige »Yoga for Christians« (Joga za kristjane) Susan Bordenkircher je za Denver Post povedala, da je popolnoma opravičljivo promovirati t.i. krščansko jogo, saj je cilj vadbe, usmerjene h Kristusu, napolniti srce in um z Bogom. Tako pravi, da »krščanska joga« ni le »prepakirana« joga in da razlika leži v namenu, kar pomeni spreminjanju pozornosti od samega sebe na Boga s pomočjo jogijskih položajev (npr. »vdihavanje« Svetega Duha) (Bordenkircher v DeBruyn 2006).

Mnogi poskušajo jogo umestiti v krščanski okvir in na ta način vernikom ponuditi zanimivo, sproščujoče duhovno izkustvo. Nekateri med njimi to počno, ker resnično verjamejo v blagodejen učinek joge in k jogijskim položajem dodajajo molitve, ki ne izvirajo iz iste religije kot joga, ampak iz krščanstva. Obstajajo pa tudi takšni posamezniki, ki v vsem skupaj vidijo le zaslužek. V ljudeh vidijo naivneže, ki zlahka podležejo nekim novim oblikam sprostitev, ki obljublajo resnično boljše in lahkotnejše življenje.

4 SKLEP

Kot sem poudarila že v začetku, je svet, v katerem živimo, kruta realnost, ki nikomur ne prizanaša. Potrebno je preživeti. Tisto, kar pa je pomembno, je kvalitetno živeti in si na takšen način ustvarjati lepši in prijaznejši življenjski prostor. Ne gledati samo na materialne dobrine in se ozirati le za bogastvom in uspehom, ampak občutiti notranje zadovoljstvo in se duhovno bogatiti, saj je na koncu koncev to tisto, kar je večno. Seveda pa na račun tega ni potrebno zanemariti svojega »zunanjega« življenja. Najboljša mera je kombinacija obeh, saj nam le ta ponuja ravnovesje in zadovoljstvo s samim seboj in s svetom, ki nas obdaja.

V nalogi sem poskušala pojasniti izvor in pomen joga za vzhodni in zahodni svet, saj se pomen te v obeh razlikuje. Za mnoge posameznike na Zahodu pomeni joga življenjski slog, saj v njihovem življenju zaseda pomembno mesto in jim pomaga pri pridobivanju in ohranjanju samozavesti, ki je pomembna pri premagovanju vsakodnevnih ovir, ki nam jih postavlja tok življenja. Tukaj so tudi posamezniki, ki v jogi vidijo dober način za krepitev telesa in ohranjanje zdravega načina življenja, ki v zadnjem času na lestvici prioritet zaseda visoko mesto. Popolnoma drugačen pomen pa ima joga za posameznike, ki jo prakticirajo na Vzhodu, pod budnim očesom guruja, ki spremlja vsak naslednji korak svojih učencev. Za te ima joga veliko globlji pomen, saj je močno prepletena s tamkajšnjo religijo hinduizma. Tako pravi pomen besede joga predstavlja »združitev«, kar pomeni, da svoje bitje posameznik združi z neko višjo, božansko zavestjo (Črnič 2001, 151). Zaradi razlike v pomenu joga se postavi tudi vprašanje o smiselnosti prakticiranja le-te med pripadniki krščanske veroizpovedi. Zanimanje za nekoliko globlje raziskovanje povezanosti joga s krščanstvom je v meni spodbudil pojem »krščanske joge«. Ravno zato sem v nalogo umestila poglavje z naslovom Joga in krščanstvo ter na enem mestu poskušala predstaviti tako stališča avtorjev s tega področja kot tudi posameznikov, ki se zanimajo za vprašanja tega tipa. Predvsem je zanimivo stališče krščanskih duhovnikov do vzhodnih praks, ki vse pogosteje vstopajo v življenja posameznikov na Zahodu. Na eni strani se znajdejo cerkveni gospodje, ki takšne prakse istovetijo z delom hudiča in jih v veliki meri povezujejo z mysticizmom, na drugi strani pa v nekaterih župnijah prakticirajo jogo, ki so jo celo preimenovali in do neke mere prilagodili kristjanom.

Menim, da je ukvarjanje z jogo in drugimi vzhodnimi praksami stvar vsakega posameznika, ki sam odloča, ali je neka določena dejavnost zanj primerna ali ne. Pripadniki krščanske veroizpovedi bi se morali zavedati, da je joga del hinduizma in da kot taka deluje v skladu s filozofijo, ki ni del njihove lastne vere. Mislim, da ni nič narobe, če se kristjan odloči, da se

bo ukvarjal z jogo in se na ta način duhovno in fizično krepčal, vendar pa je zanj pomembno, da ima spoštljiv odnos do religije, iz katere izbrana praksa izhaja, in da pozna nekatere njene pglavitne filozofske ideje. Sama ne vidim neke bistvene razlike med jogo in »krščansko jogo«, kot le to, da je slednja nesmiselna. Ne vidim smisla v izvajanju jogijskih položajev in branju odlomkov Svetega pisma. Takrat, ko bi morali izvajalci položajev sproščeno dihati za popoln učinek položajev, le-ti ponavljajo verze določenega odlomka. To ni to. To ni pglavitni cilj izvorne joge. To ni joga. Ravno tako bi lahko delali počepe in ponavljali verze ali morda poskakovali, saj v krščanstvu fizična aktivnost oz. določeni položaji nimajo nobene zveze z verovanjem in duhovnostjo. Zakaj ravno joga? Ali se res sami ne morejo domisliti česa drugega? Kristjani, ki so z dušo in telesom predani lastni veri, bi morali premisliti, ali je dejansko joga tista oblika vadbe, ki je za njih najbolj ustrezna.

Osebno menim, da moramo na celotno zadevo gledati z distanco, da lahko vidimo celotno sliko in ne le tisto, kar hočemo videti. Potrebno je spoznati ozadje in tako brez obotavljanja vedeti, kaj in kako. Vemo, da jogijska filozofija in praksa izvirata z Vzhoda in da sta v obliki, kot ju poznamo danes, na Zahod prišli v šestdesetih letih prejšnjega stoletja. Lahko bi rekli, da je joga nekaj uvoženega, nekaj, česar se je družba v samem začetku močno otepala, sedaj pa vse bolj intenzivno posega za takšnimi oblikami sprostitev in zadovoljitve lastnih potreb. Ljudje so bili prestrašeni, ko so nove religijske oblike in prakse, ki so jim sledile, prihajale na Zahod, saj je bilo vse to nekaj drugačnega in kot tako nezaželeno. Nič čudnega ni, da so nemalokrat nove oblike razmišljanja bile kritizirane in zatirane, saj so posamezniki s svojo miselnostjo začeli privabljati mlade ljudi, ki so bili željni nečesa drugačnega in so tako nemalokrat končali kot pripadniki nekega izmed gibanj ali pa so le posnemali določene prakse.

Menim, da ima izvajanje jogijskih položajev globlji pomen le za nekoga, ki vsaj do neke mere pozna izvor in pomen le-teh. Posamezniki, ki bi radi vsaj za nek kratek čas pobegnili iz rutin vsakdanjega življenja in se psihično in fizično »predihali«, se odločajo za obisk tečaja joge. Smiselno. Vendar pa je potrebno k določeni praksi pristopiti s spoštovanjem tako do tradicije kot tudi do filozofije. Upoštevati je potrebno navodila in nasvete, ki jih delijo poznavalci določenega področja. Le na takšen način se lahko posameznik popolnoma preda in dejansko občuti blagodejnosti izvajanja joge.

5 LITERATURA

1. Ankerberg, John in John Weldone. *Yoga theory and ractice: Separable?* Dostopno prek: <http://ankerberg.com/Articles/new-age/NA1201W1.htm> (18. avgust 2009).
2. Aurobindo, Šri. 1990: *Integralna joga: Psihologija duhovne rasti k polnosti bitja*. Ljubljana: Slovenska matica.
3. Ban, Tina. 2008. *Novodobniška duhovnost*. Ljubljana: Knjižna zbirka Kult: zbirka za sodobna religijska, kulturna in družbena vprašanja.
4. Črnič, Aleš. 2001. Nirvanizacija globalne vasi: privlačnost azijskih religij za sodobne zahodne družbe. *Časopis za kritiko znanosti* 29 (202-203): 141-161.
5. De Bruyn, Larry. 2006. *Posture to apostasy. Can yogic practices be integrated with the Christian faith?* Dostopno prek: <http://www.frbaptist.org/view/Ptp/Ptp/Topic20060522141106> (18. avgust 2009).
6. Flynn, Brian. 2005. *Christian Yoga – Oxymoron*. Dostopno prek: <http://www.onetruthministries.com/yoga.html> (18. avgust 2009).
7. Fraser, Tara. 2004. *Joga. Priročnik za učenje joge doma*. Tržič: Učila International.
8. Goljevšček, Alenka. 1992. *New age in krščanstvo*. Koper: Ognjišče.
9. Manjackal, James. *Joga v svoji filozofiji in praksi je nezdržljiva s krščanstvom*. Dostopno prek: <http://www.kurescek.org/joga.html> (7. avgust 2009).
10. Potrata, Barbara. 2001. Duhovnost nove dobe. *Časopis za kritiko znanosti* 29 (202-203): 163-179.
11. Smrke, Marjan. 2000. *Svetovne religije*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

12. Sholz, Susanne. 2005. Bible and Yoga: Toward an Esoteric reading of Biblical Literature. *Buddhist-Christian Studies*. 25: 133-146. Dostopno prek: <http://www.jstor.org.nukweb.nuk.uni-lj.si/action/doBasicSearch?Query=yoga+bible&wc=on&dc=All+Disciplines> (18. avgust 2009)
13. Vedavisharada, Baba Prem. 2006. *There is no Christian Yoga*. Dostopno prek: <http://www.yogibabaprem.sulekha.com/blog/post/2006/10/there-is-no-christian-yoga.htm> (18. avgust 2009).
14. Vivekananda, Swami. 2000. *Radža joga*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
15. Zalokar, Jurij. 2005. *Joga in naš čas*. Ljubljana: Založba Unigraf.
16. West, Marsha. 2006. *Christian Yoga? – C' mon!* Dostopno prek: <http://www.newswithviews.com/West/marsha30.htm> (18. avgust 2009).