

# Iskustvo, dobrobiti i značenja joga iz perspektive člana sustava Joga u svakodnevnom životu u Zagrebu

---

Pojatina, Adriana Branka

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:883835>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-04**



Sveučilište u Zadru  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru

Odjel za sociologiju

Diplomski sveučilišni studij sociologije (dvopredmetni)

**Adriana Branka Pojatina**

**Iskustvo, dobrobiti i značenja joga iz perspektive  
članova sustava Joga u svakodnevnom životu u  
Zagrebu**

**Diplomski rad**

Zadar, 2019.

Sveučilište u Zadru

Odjel za sociologiju

Diplomski sveučilišni studij sociologije (dvopredmetni)

Iskustvo, dobrobiti i značenja joge iz perspektive članova sustava Joga u svakodnevnom životu u Zagrebu

Diplomski rad

Student/ica:

Adriana Branka Pojatina

Mentor/ica:

Dr.sc. Vjeran Katunarić

Zadar, 2019.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, Adriana Branka Pojatina, ovime izjavljujem da je moj diplomski rad pod naslovom Iskustvo, dobrobiti i značenja joga iz perspektive članova sustava Joga u svakodnevnom životu u Zagrebu rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 17. lipnja 2019.

## Sadržaj

1. Uvod .....	1
2. „Duhovno tržište“, Katolička Crkva i joga .....	2
3. O fenomenologiji kao istraživačkom pristupu.....	7
4. Metodologija istraživanja .....	10
5. Opis uzorka .....	14
6. Značenja i dobrobiti joge .....	18
6.1. <i>Joga kao „bijeg“ od svakodnevice</i> .....	21
6.2. <i>Joga kao nematerijalistička samoaktualizacija</i> .....	24
6.3. <i>Joga kao grupna pripadnost i podrška</i> .....	31
6.4. <i>Joga kao odnos prema duhovnosti</i> .....	33
7. Zaključak .....	40
8. Popis literature .....	43

## **Iskustvo, dobrobiti i značenja joga iz perspektive članova sustava *Joga u svakodnevnom životu u Zagrebu***

**Sažetak:** U ovom radu istražuje se jedna grupa vježbača sustava *Joga u svakodnevnom životu u Zagrebu*. Svrha je bila obuhvatiti iskustvo prakticiranja joga te značenja i definicije koje pojedinac pripisuje tom iskustvu. Obzirom da je istraživani kontekst dominantno katolički, u prvom dijelu rada se sagledava odnos Katoličke Crkve i joga. Osim toga, raspravlja se i o promjenama koje zahvaćaju religiju, čime se na neki način otvara put alternativnim vjerovanjima i tehnikama, među kojima je i joga. Fenomenološkim pristupom i metodom dubinskih intervjuja nastojalo se razumijeti kakvu ulogu joga ima u svakodnevici vježbača, koje su njene subjektivne dobrobiti, ali i kako vježbači smještaju jogu u religijski ili duhovni kontekst. Analiza intervjuja je ukazala na četiri središnje teme iskustva joga u sugovornika, a to su joga kao: „bijeg“ od svakodnevice; nematerijalistička samoaktualizacija; grupna pripadnost i podrška i odnos prema duhovnosti.

**Ključne riječi:** joga, *Joga u svakodnevnom životu*, vježbač, iskustvo, dobrobit, značenje, fenomenologija, duhovnost, *new age*

## **Experience, wellbeing and meanings of yoga from the perspective of the members of *Yoga in daily life* in Zagreb**

**Abstract:** This paper explores a group of yoga practitioners in *Yoga in daily life* center in Zagreb. The purpose was to explore the experience of practicing yoga and the meaning and definition that an individual attributes to that experience. Considering that the explored context is predominantly Catholic, the first part of the paper inquires the relationship between the Catholic Church and yoga. In addition, religious-related changes are discussed, which opened the way to alternative beliefs and techniques, including yoga. In terms of the phenomenological perspective and the method of in-depth interviews, the aim is to understand what role yoga has in the everyday life of a practitioner, the subjective wellbeing of yoga, but also how they experience yoga in a religious or spiritual context. The analysis of the interviews pointed four main themes of yoga experience which are: yoga as an "escape" from everyday life; a non-materialistic self-actualization; the group affiliation and support, and a relationship with spirituality.

**Key words:** yoga, *Yoga in daily life*, practitioner, experience, wellbeing, meaning, phenomenology, spirituality, *new age*

## 1.Uvod

U ovom radu namjera je interpretirati iskustvo prakticiranja joge iz perspektive vježbača sustava *Joga u svakodnevnom životu* u Zagrebu. Za potrebe istraživanja provedeni su dubinski intervjui s trinaest sugovornika koji redovito vježbaju u podružnici Špansko.<sup>1</sup> Fenomenologija je pritom glavni istraživački pristup, makar se u određenim dijelovima teksta spominju teorije iz područja sociologije religije koje su poslužile kao pomoćni „ulaz“ u tematiku. Radi se o zadnjem dijelu rada o duhovnosti u jogi te o poglavlju koje slijedi u kojem se iznose podaci koji opisuju religijsku situaciju u Hrvatskoj i promjene koje religija doživljava. Međuostalim, to je i prostor ulaska raznih tzv. *new age* tehnika i metoda, među kojima se joga pokazala vrlo popularnom, čak i u Hrvatskoj. Pošto se radi o duhovnoj praksi koja je nastala u Indiji, a koja nije religija u općem smislu, već više religijsko-filozofijski sustav, valja napomenuti da je ispravnije govoriti u terminima duhovnosti (Orlić 2001:17-18). Obzirom da se istraživanje provodi u dominantno katoličkom socio-kulturnom okviru, a da je joga praksa koja proizlazi iz istočnjačkih duhovnih i religijskih tradicija, može se pretpostaviti da joga i na individualnoj i na strukturalnoj razini može utjecati na duhovnu klimu u Hrvatskoj. Joga postaje globalnim fenomenom koji se temelji na kulturnoj neutralnosti i univerzalnosti što joj i omogućuje da se uvlači u pore različitih društava svijeta (Orlić 2007:45). Postoji više stilova joge koje vuku porijeklo iz različitih tradicija, ali kada se govori o jogi općenito, tada se misli na jogu opisanu u klasičnom djelu *Yoga-sutra* koje se pripisuje gramatičaru i liječniku Patanjaliu koji je vjerojatno živio u 2.st.pr.n.e. U Indiji postoji mnogo sačuvanih tekstova o jogi, no ipak se Patanjalijeve *Izreke* smatraju bazom za njeno razumijevanje (2001:2-3). No, zapadnjačka joga se prilagođava različitim društveno-kulturnim okvirima unutar kojih nastoji širiti svoje djelovanje, pa tako postoje joge koje su gotovo u potpunosti „očišćene“ duhovnog aspekta kako bi bile prihvatljive široj populaciji. *Joga u svakodnevnom životu* je internacionalna organizacija čije se podružnice nalaze po cijelom svijetu, a u Hrvatskoj postoji od 1984.godine i proširila se u više gradova<sup>2</sup>. U Zagrebu djeluje kao udruga građana posljednjih tridesetak godina, gdje se podučava na deset lokacija. Potreba za pisanjem ovog rada krenula je iz osobnog zanimanja za istraživačku temu koja proizlazi iz činjenice da sam član spomenute udruge. Na temelju trogodišnjeg iskustva vježbanja, uočavanja promjena u/na samoj sebi, kao i na ostalim vježbačima u grupi, proizašla je potreba da pokušam istražiti fenomen joge u vlastitoj blizini. Istraživanje polazi isključivo iz perspektive vježbača, čime je naglasak stavljen na individualna značenja, vjerovanja i prakse,

---

<sup>1</sup> Špansko je naselje koje se nalazi na zapadnom dijelu grada Zagreba

<sup>2</sup> Osim u Zagrebu podučava se i u Samoboru, Velikoj Gorici, Zaprešiću, Karlovcu, Labinu, Puli, Rijeci, Splitu, Varaždinu i Vinkovcima

odnosno na subjektivno iskustvo joge. Uzimajući u obzir da se o jogi u domaćem kontekstu gotovo i ne piše iz sociološke perspektive, smatrala sam da će ovaj rad upotpuniti sliku trenutnih duhovnih tendencija i razumijevanje potrebe za aktivnošću kao što je joga, ali i „življene“ duhovnosti u Hrvatskoj, točnije u Zagrebu u kojem se „joga-scena“ sve više razvija. Fenomenološkim pristupom nastojalo se dokučiti kakvo je to iskustvo za određenog sugovornika. Drugim riječima, nastojalo se istražiti iskustvo joge u cjelosti, kao fenomen za sebe čime se pokušala zahvatiti širina različitih značenja joge u pojedinca. U istraživanju se kreće od pretpostavke da akteri aktivno stvaraju svoj *lebenswelt* zajedničkim prakticiranjem joge. Drugim riječima, oni dijele određena znanja o jogi, grade zajednička iskustva potaknuta prakticiranjem joge što dovodi i do osjećaja povezanosti s grupom u kojoj pojedinac vježba. Namjera je sagledati fenomen joge iznutra koji se stvara u svakom pojedincu koji je aktivni sudionik u konstruiranju te stvarnosti. Rezultati analize intervjuova su ukazali na četiri dimenzije iskustva joge u sugovornika koji se u određenoj mjeri međusobno prožimaju. Kako bi se omogućilo bolje razumijevanje rezultata istraživanja, odnosno značenja joge u vježbača, svako potpoglavlje u glavnom dijelu rada označavat će jedan pristup u kojem se joga može prepoznati kao: „bijeg“ od svakodnevice, nematerijalistička samoaktualizacija, grupna pripadnost i podrška te kao odnos prema duhovnosti. Istraživanje je pokazalo da značajan dio potrebe pojedinca za jogom kreće iz osjećaja neispunjenosti i nezadovoljstva, a prakticiranje joge se pokazalo važnim segmentom svakodnevice vježbača. Odlaženjem na satove joge potiču stvaranje pozitivnih osjećaja i znanja koje transferiraju u svakodnevni život. Vrlo važnim elementom tog iskustva se pokazao osjećaj pripadanja grupi koja se ostvaruje kroz zajedničko vježbanje u okolini koju doživljavaju kao ugodnu i sigurnu. Ako tome pridodamo i potrebu većine sugovornika da jogi pridaju mističnu dimenziju, možemo uočiti i potrebu da se jogi pridaje viši značaj. Bez obzira što među sugovornicima ima i vjernika i ateista, ali i onih koji se nemaju potrebu religijski identificirati, svima je zajedničko da prepoznaju duhovni aspekt u jogi, makar se razlikuju u mjeri poznavanja i prihvaćanja istih. Stoga će se u zadnjem poglavlju obrađivati pozicioniranje sugovornika u smještanju joge u duhovne i/ili religijske okvire.

## **2. „Duhovno tržište“, Katolička Crkva i joga**

Teorije o sekularizaciji koje su se desetljećima uzimale „zdravo za gotovo“ dovedene su u pitanje kada su određene akademske studije počele ukazivati na povratak religije ili *desekularizaciju svijeta* (Berger, 1999 prema Sander 2014:10). Prema Jakovu Jukiću, čovjek je *homo religiosus* po svojoj prirodi, u njemu postoji konstantna potreba za svetim koja se očituje



u želji za vjedostojnošću svetoga, nostalgijom za svetim i načinima traženja svetog u svijetu (1988:67 prema Zrinščak 1999:123,124). Crkva koja je nekoć raspolagala autoritetom u društvu doživljava značajne promjene i, kako Peter L. Berger u okvirima sociologije religije tvrdi, postaje samo jedna od proizvođača ideologija. Ona se mora natjecati s drugim nositeljima *posljednjih značenja* i tako privući „slobodnog“ pojedinca - potrošača koji odabiranjem ideja, usluga i dobara radi na uspostavi svog identiteta. Radi se o konzumerističkom mentalitetu koji zahvaća pojedinca i njegov odnos i prema religiji, čime religijska situacija počinje nalikovati modernom gospodarskom slobodnom tržištu. U kontekstu opće privatizacije života, potrebni postaju stručnjaci za ljudske probleme kao što su psihijatri, psiholozi, socijalni radnici ili liječnici nego svećenici zbog čega se kler osjeća marginaliziranim (Jukić 1991:31-33). Svjetovne ponude takvih dobara su se za individualiziranog današnjeg čovjeka pokazale vrlo prihvatljivima, čime Thomas Luckmann najavljuje teoriju o *nevidljivoj religiji* prepuštenoj slobodnoj igri, ukusu i modi. Takva religija počinje slobodnim izborom i nestalna je u usporedbi sa čvrstim crkvenim poretom. Njena nestalnost proizlazi iz toga što izvire u iskustvima i u osjećajima, zbog čega ju nije lako opisati, a njena nevidljivost iz toga što se skriva u privatnom životu čovjeka. Moderni čovjek se zato kroz cijeli život podvrgava samo-ostvarenju i samo-iskazivanju koje postaju najbitnije teme nove religioznosti i u kojima se traži izvor *posljednjeg značenja* (1991:33-34). Povratak religiji se događa u vremenu krize zapadnjačkog društva koje si počinje postavljati pitanja o granicama razuma, razvoja, napretka i slobode ljudske djelatnosti. Novi religijski pokreti se predstavljaju *alternativom vladajućoj znanstvenoj-tehničkoj civilizaciji* koja predstavlja neku vrstu *postmoderne utopije, očišćene i oslobođene od pozitivističke iluzije o potpunoj ljudskoj autonomiji i neograničenim moćima racionaliteta* (1991:45). U takvoj situaciji stvara se rascjep koji proizlazi iz *nesposobnosti koristoljubivog individualizma da pruži ljudima prihvatljiv sustav značenja na osobnoj i društvenoj razini* (1991:43-44). Nove religijske zajednice naglašavaju važnost *promjene svijesti* o kojoj ovisi sudbina čovječanstva koja se postiže uz pomoć duhovnog vodstva i emocionalnog zajedništva nasuprot kolektivnoj anonimnosti. Pojam kojim se nastoji objasniti *općedostupna, popularizirana, komercijalizirana* duhovnost zapadnoga svijeta koja obuhvaća sve oblike ideja novog doba i kulture, psihologijske obrasce i univerzalne mistike povezane s prirodoznanstvenim svjetonazorom sažeto se naziva *new age* pokretom. Za razliku od prijašnjih religijskih obrazaca, ovakav tip duhovnosti je individualistički, uključuje oznake liberalističkog svjetonazora, kozmopolitske religioznosti i pluralističke kulture. U tom kontekstu se religija shvaća u širem smislu - kao bilo koji sustav vjerovanja koji nudi odgovore na pitanja o postanku, smislu i sudbini čovjeka. Počinju se brisati granice između duhovnog i materijalnog, čime

duhovnost postaje proizvod na *duhovnom tržištu* (Dragun 2008:1047). Podloga takvoj društvenoj klimi je individualizacija koja se *odnosi na društveni i povijesni proces u kojem su vrijednosti, vjerovanja, stavovi i ponašanje temeljeni na osobnom izboru i sve manje ovisni o tradiciji i društvenim institucijama* (Ester et al.1994:7 prema Nikodem 2004:258). Jedna od karakteristika modernosti je preispitivanje institucija, a uvjeti u kojima ljudi žive potiču na stalni proces samoidentifikacije i potragu „za samim sobom“. Stvaranje identiteta postaje reflektivni projekt, jer čovjek osjeća osobni besmisao koji proizlazi iz moralnih pitanja na koje nema odgovor (Giddens 1991,1992 prema Nikodem 2004:259). Tako religioznost više nije kolektivni obrazac, već stvar osobnog izbora koji se kreira u okvirima duhovnog tržišta te svaka osoba može samostalno konstruirati svoj duhovni svjetonazor (Dragun 2012:99).

U istovremeno sekulariziranom svijetu i svijetu povratka religije, povećava se sloboda izbora pojedinca koja prisiljava nositelje religijskih svjetonazora da se prilagođavaju svjetovnim i da se zajedno bore na tržištu ideja (Berger i Luckmann, 1979 prema Jukić 1995:329). Jukić tvrdi da je uzrok *nove religioznosti* upravo sekularizacija, radi se o procesu koji u isto vrijeme „rađa“ religioznost i svjetovnost. Religija se skriva u pojedincu u obliku *osobne religioznosti* koja je intimna, subjektivna, društveno nevidljiva i privatna pa *nova religioznost počinje poprimati vrlo gipke, nestalne, raznolike, promijenjive i slobodno odabrane odlike svog očitovanja* (Jukić 1995:332). Ta *nova religioznost* naglašava iskustvo svetog, duhovnu obnovu (npr. kroz meditaciju) i holizam za razliku od dualizma. Uz to se zastupaju vrijednosti kao što su osobna i društvena odgovornost, ekologija, snošljivost, nenasilje, lokalno gospodarstvo i duhovna sloboda pojedinca (Spretnak, 1988 prema Jukić 1995:336). Radi se o manjinskoj duhovnosti u usporedbi s postotkom pripadnika tradicionalnih religija, no zanimljivo je da se ne odnosi isključivo na pripadnike određenih skupina, već i na deklarirane pripadnike tradicionalnih religija, kao i na ateiste i religijski indiferentne, što se pokazalo i u uzorku u ovom istraživanju.

Naime, religijska situacija u Hrvatskoj je slojevita, ukoliko joj pristupamo sa stajališta sociologijsko-teoretske tipologije koja dijeli društva na tradicionalna (predmoderna, poljoprivredna), moderna (industrijska) i postmoderna (postindustrijska) društva, jer ima elemente svih triju. Nakon rata i uspostave samostalne države, Hrvatska ulazi u tranziciju iz socijalističkog jednopartijskog sustava u demokratsko višestranačje te iz komandnog gospodarstva u liberalno tržište. Tranzicija zahvaćena u okvire individualizacije, modernizacije i globalizacije proizvodi nesigurnosti koje se dodatno produbljuju radi nedostatka konsenzusa o temeljnom sustavu vrijednosti i normi. Izgradnja vrijednosnih sustava i normi velikim je dijelom povezan s religijom, odnosno konstrukcijom religijskog identiteta kao dijela

kolektivnog. U hrvatskoj starijoj i novijoj povijesti religija je imala fundamentalnu ulogu u izgradnji nacionalnog i društvenog identiteta. Odnosi između društva, kulture i religije ukazuju da se nakon 1990.godine društveno-politički ustroj s uglavnom negativnim odnosima prema religiji promijenio u sustav s vrlo pozitivnim odnosom prema religiji što se najviše odnosi na katoličanstvo (Nikodem 2004:262-263). Taj specifičan položaj „izdvojenosti“ religije iz sustava doveo je do identifikacije nacionalnog i religijskog što može imati i *negativne društvene posljedice u smislu stvaranja jednog konzervativnog bloka koji može otežati procese modernizacije i demokratizacije hrvatskog društva*. U Hrvatskoj postoji visok stupanj konfesionalnog izjašnjavanja, a vidljiva je i *dikrepancija između deklarativnog prihvaćanja religijskog učenja i tradicije i primjene istih u svakodnevnom životu* (2004:263-264). Rezultati *Europskog istraživanja vrijednosti* u Hrvatskoj iz 2008.godine upućivali su na i dalje visoku i stabilnu religioznost, premda su u usporedbi s istraživanjem iz 1999.godine ukazali na promjene. Došlo je do blagog pada religioznosti i to s obzirom na *konfesionalnu identifikaciju, pohađanje vjerskih obreda te na javnu ulogu Crkve, gdje se bilježi značajan pad povjerenja u Crkvu, napose u njezinu sposobnost da adekvatno odgovori na moralna, duhovna, obiteljska i socijalna pitanja* (Črpić, Zrinščak 2010:3). Uz visoku religioznost, također *postoji značajna prihvaćenost, prakticiranje ili odobravanje pojedinih alternativnih religioznih praksi<sup>3</sup>, obreda i vjerovanja*, makar to *prihvaćanje još uvijek za većinu populacije nije na refleksivnoj razini* (Črpić, Jukić 1998:589). Isti autori smatrali su da zapadnjački *new age* kod nas još uvijek nije značajno prisutan, no tada su već tvrdili da je stvorena prilično dobra klima za njihovu implementaciju te da treba očekivati njihovo širenje u takvoj tranzicijskoj duhovnoj i društvenoj situaciji. Prema njihovom istraživanju spomenuta tendencija se posebno može vidjeti među mlađim ljudima i distanciranim vjernicima, makar i praktični vjernici polako, ali prilično značajno prihvaćaju određene oblike spiritizma, kao što su primjerice horoskop, praznovjerje i reinkarnacija (1998:614). Bez obzira što se radi o vrlo malom dijelu u ukupnoj populaciji, iz posljednjeg popisa stanovništva iz 2011.godine u usporedbi s popisom iz 2001.godine, može se iščitati tendencija rasta pripadnosti istočnjačkim religijama (s 969 na 2 550, tj. s 0,02% na 0,06%), kao i porast broja onih koji se smještaju u kategoriju ostalih religija, pokreta i svjetonazora te ateista i agnostika.<sup>4</sup> U takvoj duhovnoj klimi u kojoj dolazi do relativiziranja, Bog ima drugačije značenje u usporedbi s tradicionalnim religijama, a kako se ovo istraživanje

---

<sup>3</sup> Pod tim pojmom autori misle na religioznost i religijske koncepte alternativne kršćanstvu

<sup>4</sup> Izvor: <https://www.dzs.hr/>

odnosi na dominantno katolički socio-kulturni kontekst<sup>5</sup> sagledat će se neke temeljne razlike u tim pristupima. U kršćanstvu se Bog shvaća kao osobno biće, dok se općenito u *new age* svjetonazorima Bog shvaća kao univerzalno načelo, najviši izraz kozmičke svijesti, univerzalni um i energija svemira koja se nalazi u svemu, pa tako i u čovjeku. Susret s Bogom u *new age*-u značilo bi proširiti svoju svijest, postići metafizičko jedinstvo svega što postoji, što se nastoji postići meditativnim tehnikama o kojima se mnogo govori i u jogi. Zastupnici *new age*-a od istočnjačkih religija preuzimaju razmišljanje da su Bog i priroda jedno, da je Bog sveobuhvatna energija koja prožima materijalni svijet. *New age* zagovara povratak prirodi, Zemlja je po tom shvaćanju Majka što se ne poklapa s kršćanskom naukom po kojem je Bog stvaraoc svega. Dakle, religioznost „novog doba“ se ne oslanja na objavljene istine, već se temelji na uvjerenjima o vlastitim istinama, koji su neovisne o bilo kojoj objavi. Po tome bi krilatica pobornika *new age*-a bila: *Istina je ono u što vjeruješ* (Nikić 2003: 269-271) iz čega nastaje mišljenje da osnovni kriterij za prihvaćanje neke religije nije neka objektivna istina, već subjektivan osjećaj korisnosti određene religije (James 1990:3 prema Nikić 2003:276). Neslaganja u pristupu vjerojatno su temeljni razlozi zbog kojeg *new age* duhovnost i tehnike, pa tako niti joga, nisu široko prihvaćene u hrvatskom društvu. Pogotovo se to odnosi na crkvene krugove u kojima postoji mišljenje da se joga i kršćanstvo međusobno isključuju, što može voditi i do snažnih kritika koje ju predstavljaju kao prijetnju Katoličkoj Crkvi. Tako primjerice teolog Josip Blažević jogu promatra kao *otvaranje vrata hinduizmu*, odnosno *hinduiziranje našeg društva* (2009:166). No, ipak je holistički pristup životu do neke mjere prihvatljiv kršćanskoj antropologiji i teologiji, u razmišljanju da bi se materijalistički i potrošački stil života trebao zamijeniti jednostavnijim, refleksivnim životom, zdravom pristupu prirodi i poštivanju drugih (Nikić 2003:246-247).

Glavni problem u istraživanju alternativne religioznosti je u tome što ju je teško teorijski definirati, pa i empirijski izmjeriti, jer često ljudi sebe ne prepoznaju kao sljedbenike nekog pokreta ili svoj nauk ne povezuju s određenom religijskom zbiljom, već s kulturom, znanošću ili *samorazumijevajućim dijelom suvremene svakodnevice*. Ta je stvarnost fluidna i vrlo dinamična, pa je teško mjerljiva, no barem se mogu naznačiti tendencije budućeg razvoja (Črpić, Jukić 1998:589). Fluidnost, otvorenost i neodređenost zapravo dobro opisuju sustave poput *Joga u svakodnevnom životu*, koji nemaju (strogo) određena pravila, već ostavljaju prostor da pojedinac sam stvara vlastitu sliku te stvarnosti i iz nje uzima ono što želi. Toliko su

---

<sup>5</sup> Prema podacima Državnog zavoda za statistiku u posljednjem popisu stanovništva prema vjeri iz 2011.godine 86,28% stanovništva Hrvatske se izjašnjavaju kao Katolici (<https://www.dzs.hr/>)

individualne i fluidne granice njenog definiranja da primjerice netko potpuno može odcijepiti njenu duhovnu komponentu, dok ju netko može doživljavati isključivo kroz tu dimenziju te je svako definiranje legitimno. Upravo zbog toga je glavni istraživački pristup fenomenološki kojim se fenomen joga nastoji obuhvatiti u cjelosti, sa svim razinama značenja koja se u sugovornika pojavljuju.

### **3. O fenomenologiji kao istraživačkom pristupu**

Fenomen je ono što je čovjeku poznato, što doživljava svojim osjetilima, ono što je vidio, čuo, dotakao, pomirisao, okusio. Fenomenologija se fokusira na čisto, bazično i sirovo ljudsko iskustvo koje nije još analizirano i teoretizirano što je u suprotnosti s drugim pristupima koji se oslanjaju na kategorizaciju, kvantificiranje i teoretiziranje pojava. U takvom pristupu namjera je dobiti čistu sliku „stvari po sebi“ koje su direktno iskusili ljudi (Denscombe 2010:77). No, osjetila nisu dovoljna da bi svijet pojedincu imao smisla, jer bez organizacije tog svijeta bili bi suočeni s prevelikom mnoštvom dojmova. Čovjek zato organizira svijet oko sebe u fenomene klasifikacijom svojih osjetilnih iskustava za koje se čini da imaju slične karakteristike. Tako pojedinci stvaraju niz skraćениh načina za razumijevanje svijeta koji su izvanjski u odnosu na vlastitu svijest (Haralambos 2002:1061). Postoji mnogo verzija fenomenologije i katkad dolazi do neslaganja među onima koji se njome bave, ali generalno postoje dva glavna tipa fenomenologije. Jedan proizlazi iz europske tradicije misli, o kojem se više govori u filozofiji, čijim se ocem smatra Edmund Husserl sa svojom *transcendentalnom fenomenologijom* (Husserl, 1931). Takav pristup se bazira na proučavanju ljudskog iskustva s namjerom da se istraže fundamentalni aspekti iskustva i njihova univerzalna svojstva koja leže u srcu ljudskog iskustva. Drugi pristup ili *egzistencijalna fenomenologija* Jean-Paula Sartrea (1956) i *hermeneutička fenomenologija* Martina Heideggera (1962) imaju slične korijene s prvim pristupom i slažu se oko istraživanja *esencije ljudskog iskustva*. Ovakva forma fenomenologije može se koristiti za istraživanje „normalnih“ tema, kao što je primjerice nasilje u školi. Takvo istraživanje bi se fokusiralo na iskustvo bivanja žrtvom nasilja i na esencijalne značajke tog iskustva, a ne na opseg i razloge zbog čega do tog nasilja dolazi. Takav pristup se onda može koristiti kao bliži korak identificiranju širih, esencijalnih kvaliteta iskustva (Denscombe 2010:83). Osim nabrojenih pristupa, postoji sjevernoamerička verzija fenomenologije koja se najčešće koristi u sociologiji, a proizlazi iz *socijalne fenomenologije* Alfreda Schutza (1962,1967). U tom pristupu je primarni interes na mentalnim procesima kroz koje ljudi stvaraju smisao svojih iskustava. Schutz se fokusirao na način na koji ljudi stvaraju smisao

društvenog svijeta te kako interpretiraju specifične stvari koje vide u generalne kategorije ili *tipizacije*. Ovakav tip fenomenologije se više koncentrira na opisivanje načina na koji ljudi pridaju značenja, nego na odavanje esencije samog iskustva. Drugim riječima naglasak je na načinima na koji ljudi interpretiraju društvene fenomene. Iskustva onih koje se istražuje se shvaćaju kao značajni podaci za sebe, a ne kao nešto što se koristi kako bi se otkrila suština fenomena (Denscombe 2010:84). Alfred Schutz prvi je koji je pokušao objasniti kako se fenomenologija može primijeniti za stvaranje uvida o društvenom svijetu. Doprinio je shvaćanju da način na koji ljudi klasificiraju i pridaju značenja izvanjskom svijetu nije čisto individualan proces. *Tipizacije* su po njemu koncepti koje ljudi pridružuju klasama stvari koje iskustveno doživljavaju (npr. nogometna utakmica, drvo, bankovni činovnik). One nisu jedinstvene za svaku osobu, već su zajedničke pripadnicima jednog društva koji pretpostavljaju da vide svijet na isti način. Postupno pripadnik društva izgrađuje zalihu znanja onoga što Schutz zove *zdravorazumskim znanjem* koje dijeli s drugim pripadnicima društva i koji mu omogućava komunikaciju (Schutz, 1972 prema Haralambos 2002:1061).

Pristup naglašava subjektivnost umjesto objektivnosti, deskripciju radije nego analizu, interpretaciju umjesto mjerenja i djelovanje prije nego strukturu. Takva istraživanja se bave percepcijama, značenjima, stavovima, vjerovanjima i osjećajima. Koristi se kao krovni pojam za one metode koje ne uključuju mjerenje i statistiku vezane za znanstvenu metodu, stoga se često smatraju alternativom pozitivizmu. Pristup je povezan s humanističkim istraživanjima u kojima se koriste kvalitativne metodologije koje naglasak stavljaju na poglede pojedinca i njihova osobna iskustva, pa se često koristi u područjima kao što su zdravstvo, rad i obrazovanje (Crotty, 1996; van Manen, 1990 prema Denscombe 2010:75-76). Fenomenologija je karakterizirana partikularnim interesima u bazi društvenog postojanja što proizlazi iz filozofske okupiranosti prirodom „bivanja u svijetu“ (Heidegger, 1962) i življenom iskustvu ljudskih bića u „svijetu života“ ili *Lebenswelte* (Husserl, 1970). U praksi se radi o posebnom značaju bivanja povezanim s rutinom i običnim događajima društvenog života i o tome kako ljudi rade svakodnevne stvari o čemu društveni život ovisi. Ponekad to može uključivati poprilično fundamentalne stvari povezane s načinom na koji ljudi doživljavaju svoje živote kao što je primjerice smrt voljene osobe (Seymour, 1999), osjećaj bivanja drugačijim od drugih (Moustakas, 1992) ili žaljenje na kroničnu bol (Kugelmann, 1999). Takve teme se čine kao rutinski aspekti svakodnevnog svijeta, ali iz fenomenološke perspektive ih to ne čini trivijalnim (Denscombe 2010:95). Fenomenološka studija objašnjava značenja življenog iskustva nekog fenomena koji se odnosi na više pojedinaca. Fenomenolozi se fokusiraju na opisivanju što je to zajedničko ispitanicima u doživljaju nekog fenomena. Iskustvo bivanja ostavljenim, žalovanje,

ljutnja, nesanica, sve su to ljudska iskustva kojima možemo pristupiti kao fenomenu te uključuju „što“ su ti ljudi iskusili i „kako“ su iskusili (Moustakas,1994 prema Creswell 2007:57-58). Fenomenolozi se vode pretpostavkom da ljudsko iskustvo ima smisla onima koje to iskustvo doživljavaju te da se isto iskustvo može svjesno izraziti (Dukes 1984 prema Creswell 2007:227). Dakle, zadatak fenomenologa jest interpretirati iskustva ljudi, no ne na način da ih se analizira, pa „pakira“ u neku formu, već da ih se prezentira na način da su „vjerna originalu“. Tako se postiže sposobnost gledanja stvari kroz oči drugih i mogućnost deskripcije značenja koja prikazuje kako ispitana grupa doživljava određenu situaciju. Prema Denscombeu, to ima značajne implikacije za društvena istraživanja, jer smješta ideje i razmišljanja ispitane grupe u jezgru istraživanja. Istraživanje „kruži“ oko ljudi i njihovih života, a ne oko sistema, agregata i trendova koji djeluju na visokoj razini apstrakcije. Naglasak je na svakodnevnim razmišljanjima ljudi kojima se daje kredibilitet i ne tretiraju se nužno kao manje racionalna ili inferiorna „znanstvenom“ razmišljanju istraživača. Zbog toga fenomenologija želi uključiti „normalne“ ljude i dati njihovim svakodnevnim značenjima viši status u istraživanju (Denscombe 2010:79). Interpretativni pristup u fenomenologiji znači nemogućnost odvojenosti (van Mannen,1990) istraživača od teksta, a istraživač mora odlučiti kako i na koji način će njegova osobna shvaćanja biti predstavljena u istraživanju (Creswell 2007:62). Fenomenologija se zanima za konstruiranje društvenog života od strane onih koji u tome sudjeluju. Ljude uzima u obzir kao kreativne tumače, interpreatore događaja koji kroz svoje akcije i interpretacije stvaraju smisao njihovim svjetovima.

Prema fenomenolozima, ljudi ne slijede pasivno set društvenih pravila. Promatra ih se kao „agente“ koji interpretiraju svoja iskustva i koji aktivno kreiraju svoje postojanje. Takvo razmišljanje odvaja fenomenologiju od vjerovanja da su stvari predodređene, da postoji realnost društvenog života koji ne postoji neovisno od iskustva. No, obzirom da procesi interpretiranja nisu potpuno individualni, već su dijeljeni s drugim članovima grupe, stvara se baza za društveni život (Berger and Luckmann, 1967). Kada je društveni život gledan kao „socijalno konstruiran“ to otvara mogućnost da različite grupe ljudi mogu „vidjeti stvari drugačije“. Postoje mogućnosti alternativnih realnosti - realnosti koje variraju od situacije do situacije, od kulture do kulture. Tu se fenomenologija „kosi“ s pozitivizmom koji sadrži pretpostavku univerzalne realnosti. Fenomenologija naglašava mogućnost multiplih realnosti, prihvaća shvaćanje da stvari mogu biti viđene na različite načine i svaka alternativna verzija mora biti prepoznata kao jednako vrijedna. Prema takvom razmišljanju ne postoji jedno „pravo“ objašnjenje čime pomiče istraživača od razmišljanja da je samo jedna teorija točna (Denscombe 2010:80). Ključ fenomenoloških istraživanja je u tome da se naglasak stavlja na autentična

iskustva i zato takva istraživanja kreću od detaljnog opisa koji pokriva kompleksnost situacije. No, bitno je da se takvo istraživanje minimalno oslanja na istraživačeva osobna vjerovanja i očekivanja u vezi istraživnog fenomena. Iz fenomenološke perspektive istraživači su dio društvenog svijeta kojeg istražuju. Društveni život fenomenolozi promatraju kao postojeći isključivo kroz način na koji je doživljavan i interpretiran od strane ljudi, što podjednako uključuje i istraživače same, jer su i oni poput ostalih, uključeni u zdravorazumske pretpostavke u interpretaciji događaja. Upravo se u tome nalazi bitna stavka za istraživače - oni toga moraju biti svjesni i moraju se potruditi da se utjecaj tih pretpostavki svede na minimum. Moraju se udaljiti od svakodnevnih vjerovanja i upitati se da li ona utječu na percepciju onoga što se događa. Kako bi mogli prenijeti „čisti“ opis, istraživači bi trebali pristupati fenomenima bez predispozicije koje se temelje na događajima u prošlosti. Takve se stvari moraju staviti „u zagrade“ kako bi istraživač mogao opisati fenomen iz očiju onih koje istražuje. Kako bi to postigli, trebali bi usvojiti stav „stranca“ (Schutz, 1962). Takav stav omogućava istraživaču da vidi stvari koje bi inače bile sakrivene, jer su toliko normalne i očite da se ne bi smatrale ključnima. Taj „stranac“ mora tek shvatiti kako članovi nekog društva daju smisao događajima (Denscombe 2010:81-82). Zato se preporuča refleksija i samosvijest oko načina percipiranja zdravorazumskog značenja te pokušaj da se umanjí njihov utjecaj (2010:85). U slučaju ovog istraživanja se fenomenološki pristup činio najadekvatnijim, jer se njime nastoje istražiti, razumijeti, a potom i interpretirati individualna iskustva koje vježbači doživljavaju i interpretiraju unutar jednog specifičnog konteksta. Takvim pristupom se mogu prepoznati fizičke, psihičke, duhovne i socijalne dimenzije i dobrobiti joge koje oblikuju to iskustvo u pojedinca, a fenomenološko tumačenje u ovakvom istraživačkom kontekstu može pomoći u identificiranju mehanizama koji su zaslužni za te dobrobiti (Abecedo,2013 prema Kidd i Eatough 2017:260). U idućem poglavlju prelazi se na metodologiju istraživanja, na osnovne informacije o glavnoj metodi istraživanja – dubinskom intervjuu te samoj provedbi, a potom i opisu uzorka ispitanih sugovornika.

#### **4. Metodologija istraživanja**

Provođenje intervju a u svrhu ovog istraživanja trajalo je tijekom travnja i svibnja 2018.godine. Grupi je bilo objašnjeno o kakvom se istraživanju radi, kako će se provesti i bilo im je predloženo da promisle o sudjelovanju. Većina vježbača se odazvala i tako se formirala grupa koja je dobrovoljno htjela sudjelovati u istraživanju. U ovakvim istraživanjima se obično radi o manjem broju ispitanika nego u kvantitavnim istraživanjima, pa se češće baziraju na



neprobabilističkom uzorkovanju. Ljudi se češće biraju namjerno, obzirom na svoje karakteristike ili poglede (Denscombe 210:189). Istraživani sustav se sastoji od osam stupnjeva, koji se razlikuju po težini vježbi te dubini jogijskih učenja. U podružnici Špansko, jednom ograničenom prostoru za istraživanje se tada odvijao drugi i peti stupanj (u kojoj je vježbala većina sugovornika). Stupanj u kojem dotična osoba vježba za ovo istraživanje nije bilo od ključne važnosti, no ipak su se nastojali obuhvatiti oni vježbači koji su vremenski dulji period u jogi, stoga uzorak najvećim dijelom čine vježbači petog, a ujedno i najvišeg stupnja koji se tada održavao.<sup>6</sup> Neka od ključnih pitanja bila su: *Što Vam joga osobno znači, Kako biste definirali što je joga za Vas, Kako se osjećate dok vježbate, Je li Vam joga bitna u životu te Što Vas je motiviralo da počnete vježbati.* Intervjui su trajali prosječno sat vremena, snimljeni su diktafonom i svaki je sugovornik o tome predhodno bio obaviješten te je od svakoga dobiven pristanak. Svim sudionicima je unaprijed bila objašnjena svrha istraživanja i njihova pozicija u istom i rečeno im je da u bilo kojem trenutku mogu odustati. Istraživanje je anonimno - u radu se neće eksplicitno koristiti ime, prezime ili druga privatna informacija o sugovorniku koja bi tu anonimnost narušila tako da je svakom sugovorniku/ici dodijeljen broj (primjerice sugovornica 1, sugovornik 2). U radu je naglasak na iskustvima, subjektivnim intepretacijama i odnosu prema jogi, stoga je glavno istraživačko pitanje kako i na koje načine vježbači doživljavaju, a potom i interpretiraju iskustvo prakticiranja joge, ali i bivanja članom tog sustava. Nastoji se istražiti koja značenja se pripisuju tim iskustvima te koji stavovi, razmišljanja i osjećaji to iskustvo prate u pojedinog vježbača. Obzirom na to, pristup istraživanju je fenomenološki, jer je fenomenologija prvenstveno zaokupljena ljudskim iskustvom. Drugim riječima, ona pokušava ponuditi objašnjenje kako se određene stvari iskustveno doživljavaju iz prve ruke, od strane onih koji su u ta iskustva direktno uključeni (Denscombe 2010: 77). Fenomenolozi se fokusiraju na subjektivne aspekte društvenog života, njihova značenja i društvene konstrukcije stvarnosti naglašavajući klasifikacije i značenja uz pomoć kojih ljudi uređuju svijet (Haralambos 2002: 974). Svaki pojedinac ima svoj način interpretacije, no ipak se oslanja na zalihe zdravorazumskog znanja koje mu omogućavaju da razumije akcije drugih ljudi te da se uvjeri kako su društveni život i svijet uređeni u obrasce. Tako se stvara iluzija društvene stabilnosti, dok je stvarnost ispunjena individualnim doživljajima bez jasne forme (2002:1061). U skladu s fenomenološkim pristupom, kako bi se

---

<sup>6</sup> Pripadanje određenom stupnju u ovom sustavu ne govori precizno o duljini vježbanja, niti dubini razumijevanja joge kod pojedinca. Drugim riječima, osoba može vježbati jogu dugi niz godina, a da se nalazi na nižem stupnju, dok netko može vježbati vremenski kraće, a biti na višem stupnju. Sve to ovisi o fizičkoj spremi i želji pojedinca za napredovanjem u viši stupanj, ali i o mogućnosti održavanja određenog stupnja u podružnici u kojem pojedinac želi vježbati.

zahvatila individualna iskustva vježbača, korištena je metoda dubinskog intervjua. No, u intervjuiima se naziru i elementi polustrukturiranog kako bi se došlo do općih informacija o sugovorniku i o razini involviranosti u jogu. Dubinski intervjui je jedna od glavnih metoda prikupljanja podataka u kvalitativnim istraživanjima koja se u nekih autora definira gotovo kao *razgovor sa svrhom* (Webb and Webb, 1932:130 prema Legard, Keegan, Ward 2003:138), a potiče proces kroz kojeg se znanje o društvenom životu konstruira u normalnoj ljudskoj interakciji (Rorty,1980 prema Legard et.al 2003:138). Naime, istraživač nije samo kanal kroz kojeg se odvija prijenos znanja - znanje se konstruira kroz suradnju između istraživača i intervjuiranoga (Holstein i Gubrium,1997 prema Legard et.al 2003:140). Drugim riječima, pitanja se ne nižu redom, već se sugovorniku daje mogućnost da prebacuje diskusiju na ona područja koja su njemu važna. Tako sugovornici mogu naglasiti svoja iskustva, u svojoj verziji, svojim riječima te dopušta istraživaču da provjerava razumijevanje sadržaja (Denscombe 2010:82). Kroz dubinske intervjue može se dobiti pogled u razmišljanja grupe, njihova iskustva i rasuđivanja koja se mogu objasniti na takav način da istraživač vidi iz njihove perspektive (Descombe,1983). Struktura intervjua je fleksibilna u redosljedu tema, u produblivanju odgovora dobivenih od onih koje istražujemo te je istraživaču dopušteno da odgovara na teme koje su spontano potaknute od strane istraživanih. U vođenju ovakvih intervjua je važno da istraživač raznim potpitanjima pređe površinsku razinu razgovora, jer tako prelazi u dublju razinu - u razloge, razmišljanja, osjećaje i vjerovanja svojih sugovornika, čime se stvaraju nova znanja. Podaci dobiveni intervjuiom se moraju zahvatiti u svom prirodnom stanju zbog čega je naglasak na dubini podataka i na jeziku istraživanih kao načinu razumijevanja značenja. Zato se intervjui moraju odvijati „licem u lice“, ali i snimati. Klima u kojoj se odvija intervjui mora biti ugodna, sugovornik bi trebao osjetiti iskreno zanimanje od strane istraživača i poštovanje prema njegovoj individualnosti i identitetu (Legard et.al 2003:141-143). Ovakva istraživanja se koriste kod tema koje nekim ljudima mogu biti osjetljive i osobne, u kojima istraživač mora biti vrlo pažljiv u pristupu (Denscombe 2010:176). U ovom istraživanju se pokazalo da su neki sugovornici s lakoćom i otvorenošću govorili o svojim iskustvima i odnosu prema jogi, dok se kod nekih osjetila doza zatvorenosti i nespремnosti na određena pitanja. Dakle, za nekoga je ova tema u nekim područjima osjetljiva i intimna, zbog čega je svaki razgovor bio drugačiji, što zahtjeva momentalnu prilagodbu istraživača. Istraživač bi trebao učiti od sugovornika, ali je u nekim okolnostima poticajno da pokaže svoje emocije i uđe u iskreni dijalog sa svojim sugovornikom (2010: 185). Korištenjem tehnike otvorenih pitanja, interesom i poticanjem na razgovor istraživač pokreće otvaranje sugovornika, koji sam odlučuje koliko će detaljan biti te hoće li istaknuti njemu bitne aspekte istraživačke teme (Legard et.al 2003:147-148).

U intervjuima su često bila postavljena i podpitanja, primjerice *Zašto, Kako to mislite, Možete li mi dodatno pojasniti* i sl., kojima su se nastojala evocirati sjećanja i produbiti odgovori sugovornika. Ukoliko se tijekom intervjua nije otvorila neka dodatna misao ili tema koja nije bila planirana u protokolu, na kraju svakog intervjua su sugovornici bili potaknuti da se prisjete biločega što smatraju relevantnim za istraživanje, a što nije bilo pokriveno pitanjima. Prema Denscombeu, dobar istraživač je osjetljiv na osjećaje sugovornika i mora zauzeti neosuđujući stav. No, tu se ne radi samo o općem društvenom pravilu, već o pokušaju „izvlačenja“ najboljeg iz intervjua. Osim toga, vrlo je važno poštivati odluku sugovornika da o nečemu ne govori - to je stvar osobne senzibilitnosti i etike istraživanja (2010:191-192). U jednom intervjuu, dotaknuvši se teme duhovnih iskustava, sugovornica je jasno pokazala da je to za nju preintimna tema i da ne želi dalje otkrivati, što sam kao istraživačica ispoštovala. Upravo zbog toga bitno je bilježiti i neverbalnu komunikaciju nakon intervjua, jer bi ona kasnije mogla biti od pomoći u interpretaciji (2010:193-195). Bilješke s terena kao sekundarni podaci tu postaju ključni i prvi su korak prema analizi podataka (Lofland i Lofland,1999 prema Groenewald 2004:15).

U pristupanju podacima u ovom istraživanju korištena je metoda fenomenološke ekplikacije u pet koraka prema R.H.Hycneru (1999), a to su: *fenomenološka redukcija; razgraničavanje značenja; grupiranje jedinica značenja; sumiranje, provjeravanje i modifikacija intervjua i razvijanje općih tema za sve intervjue*. Prvi korak se odnosi na redukciju prema „čistoj subjektivnosti“ (Lauer,1958:50 prema Groenewald 2004:17). Radi se o važnoj fenomenološkoj postavci u kojoj istraživač svoje pretpostavke mora staviti u zagrade kako bi ušao u življeni svijet pojedinca i koristio sebe kao tumača iskustva (Miller, Crabtree 1992:24 prema Groenewald 2004:13). To oslobađanje od pretpostavki Husserl je nazvao *epoche*, prema grčkoj riječi koja govori o suzdržavanju, odmicanju (Moustakas 1994:85 prema Groenewald 2004:13). Takav pristup doprinosi valjanosti i istinitosti podataka, jer se istraživač svjesno ograđuje od svojih pretpostavki kako bi pridonio razumijevanju perpektive sugovornika, te je fokus na *insajderskoj* perspektivi (Mouton i Marais,1990 prema Groenewald, 2004:21). Obzirom da sam istovremeno istraživačica i vježbačica i da postoje određene tipizacije koje kao vježbači i općenito članovi istog društva međusobno dijelimo i da dolazi do razumijevanja među onima koji su uključeni u iskustvo joge (intersubjektivnost), pretpostavila sam da sugovornicima neće biti jednostavno zaboraviti tu činjenicu. Zbog toga su bili zamoljeni da tijekom intervjua pokušaju koliko god je moguće staviti to sa strane, kako ne bi dolazilo do prešutnih znanja, no istovremeno sam i sama morala „zaboraviti“ tu činjenicu i učiti od sugovornika. No, kako je poticajno unositi sebe u razgovor, navođenjem nekih primjera iz

vlastitog iskustva sam povremeno pokušavala potaknuti promišljanja kod sugovornika.

Drugi korak ili *razgraničavanje značenja* odnosi se na eksplikaciju podataka. U tom koraku se iz intervjua izvlače jedinice relevantnih značenja (ključne riječi, izjave, fraze) koje se pažljivo ispituju. Istraživač u obzir uzima doslovni sadržaj, broj puta ponavljanja spomenutih značenja i njihovu važnost i načine na koje su značenja izrečena. U slučaju ovog istraživanja, nakon prepoznavanja kodova, odnosno jedinica značenja, uslijedilo je prepoznavanja sličnosti među njima i njihovo grupiranje, što vodi do trećeg koraka, koje služi kao predkorak u oblikovanju tema. U ovoj fazi je važno vratiti se u intervjue, ispitati značajke različitih klastera i izdvojiti središnje teme koje izražavaju njihovu bit (Hycner,1999 prema Groenewald 2004:19). U idućem koraku se svaki intervju mora sumirati, uključujući sve teme kako bi se došlo do cjelovitog konteksta, jer je cilj istraživača rekonstrukcija unutarnjeg svijeta iskustva subjekta. Tu je važno ponovno provjeravanje transkripata u svrhu dobrog razumijevanja svakog sugovornika. Zadnji korak uključuje nalaženje zajedničkih tema kod većine sugovornika, ali i individualne varijacije (Hycner,1999 prema Groenewald 2004:20). Nakon toga zadatak istraživača je „transformiranje“ svakodnevnih izraza sugovornika u znanstveni diskurs (Sadali i Adorno, 2001 prema Groenewald 2004:20). U ovom istraživanju, nakon kodiranja, grupiranja kodova po većim cjelinama, došlo je do prepoznavanja središnjih tema istraživanja. Navodeći se navedenim koracima fenomenološke ekplikacije i prebacivanjem određenih svakodnevnih izraza sugovornika u znanstvene, definirane su slijedeće teme: *Joga kao: „bijeg“ od svakodnevice, nematerijalistička samoaktualizacija, grupna pripadnost i podrška te odnos prema duhovnosti*. U glavnom dijelu rada će svaka tema označavati jedno potpoglavlje u kojem će se detaljnije raspravljati sadržaj popraćen navodima sugovornika. Prije toga, bit će ponuđen opis uzorka kako bi se dobio istraživana grupa približila čitatelju.

## **5. Opis uzorka**

Uzorak čini 13 sugovornika (četvero muškaraca i devet žena), a raspon godina je od 25 do 66. Najvećim dijelom se radi o ljudima u četrdesetim godinama, a neka zanimanja su primjerice glazbeni producent, inženjer strojarstva, veterinar, umirovljena socijalna radnica, glazbenica, ekonomistica, fizičar. Većina sugovornika imaju visoku stručnu spremu, čak njih 10, koliko ih je i zaposlenih. Osmero je oženjenih ili u partnerstvu, jedna udovica i četvero je neoženjenih. Raspon godina bavljenja jogom u sugovornika je od dvije do osamnaest godina. Bez obzira na to što svaki vježbač različito pristupa jogi i što godine vježbanja ne daju direktne informacije o značenjima joga u istraživanju su bili obuhvaćeni oni vježbači koji se nisu tek upoznali s jogom.

Naime, smatrala sam da je za svakog potencijalnog sugovornika važno da je prošao faze upoznavanja s jogom i da se može osvrnuti na prošla i sadašnja iskustva i promjene koje su se u tom periodu zbivale. Tema istraživanja je usko isprepletena s osobnim razmišljanjima i (samo)refleksijama vježbača te se među sugovornicima mogla primijetiti razlika u otvorenosti i spremnosti da se o istom razgovara. Zbog razlika u shvaćanju joga događa se da je ova tema za nekoga vrlo „normalna“ i jednostavna, a za nekoga vrlo osobna i intimna. Prvo pitanje kojima se sugovornike nastojalo uvesti u razgovor jest što ih je motiviralo da se počnu baviti jogom. Kada sugovornici uspoređuju jogu s nekom drugom aktivnosti, tvrde da joga pruža „nešto više“. Moguće je da pridavanje višeg statusa jogi proizlazi iz njenog principa cjelovitosti, odnosno sveobuhvatnog rada na vlastitom biću od kojih je fizički samo jedan. To je ključna karakteristika joga koja ju čini drugačijom i vrlo privlačnom. *Joga u svakodnevnom životu* se u sugovornika pokazala kao najbolji izbor zato što se radi o klasičnom sustavu joga, u smislu da su obuhvaćene sve važne jogijske tehnike te je na glasu kao vrlo profesionalna jogijska organizacija. Razgovarajući sa sugovornicima o motivima za bavljenjem jogom moglo se iščitati da su najvećim dijelom povezani s nezadovoljstvom određenim aspektima života, odnosno svakodnevicom.

*Bilo mi je vrlo stresno na poslu, nisam bila zadovoljna, em stres kojeg sam svaki dan proživljavala, em sobom i svojim ono...izgledom. Zaključila sam da se moram nečim početi baviti (...) loše sam se sama sa sobom osjećala. (sugovornica 10)*

Drugim riječima, istraživanje ukazuje na činjenicu da privlačnost joga proizlazi iz nekog „nedostatka“. Joga vježbačima upotpunjuje nedovoljno ispunjene potrebe, bilo za stvaranjem i proživljavanjem pozitivnih osjećaja, za osjećajem opuštenosti i rasterećenja, radom na sebi ili osjećajem duhovne ispunjenosti.

*...mislim bio sam prilično sretan al nešto mi je falilo u svemu tome. (sugovornik 5)*

*...na neki način ono kaj mi je uvijek falilo i kaj mi još uvijek fali je ta neka smirenost (...) Uvijek ima milijun obaveza tokom dana(...)al kao posljedica takvog načina života sam jako rastresena. I ovaj...teško mi je nekak, kak bi rekla, ustabiliti, smiriti, opustiti samu sebe.(sugovornica 1)*

Poznato je da svaki tip fizičke aktivnosti generalno dovodi do dobrog osjećanja, no ipak se u istraživanju pokazalo da se jogu smatra drugačijom, specifičnom i cjelovitijom u mišljenjima vježbača. Vježbači kroz jogu doživljaju one osjećaje koji im nedostaju u „normalnoj svakodnevici“ kao što su mir, opuštenost, rasterećenost, bezbrižnost i sigurnost. Pojedini sugovornici su već dugi niz godina zainteresirani za raznu istočnjačku literaturu, tehnike i

metode te se kreću u društvenim krugovima u kojima je joga već vrlo prihvatljiva i poznata dok su neki upravo pomoću joge tek potaknuli širenje vlastitih interesa i otvaranje prema nekonvencionalnim znanjima, vještinama i načinima rada na sebi.

*Nije čak samo meditacija nego i razne tehnike koje su popularne, ne znam, sa starcima sam otišo na autogeni trening, pa sam završio transcendentalnu meditaciju kod jedne ayurvedske<sup>7</sup> liječnice, pa i reiki i svašta nešto... ( sugovornik 5)*

*...da sam lutala i istraživala i razne vrste joga, tai chia, raznih vrsta meditacija, tehnika, iscjeljivanja, čišćenja, new age tehnika, svega nečeg...(sugovornica 3)*

No, ono što vježbače dodatno veže osim potrage za pozitivnim osjećajima i ispunjenjem je isto tako i kritički stav prema užem, ali i širem društvu u kojem žive. Pogotovo se to odnosi na kritike vladajućem materijalizmu. Naime, kroz jogu se uče određeni dijelovi istočnjačkih filozofija i pristupa životu te se kod nekih sugovornika osjeti njihovo sve veće prihvaćanje. Dio kritika modernom zapadnom društvu temelje se na ideji razvoja u kojem priroda služi zadovoljavanju potreba čovjeka, čime je ona njemu podređena. S vremenom je takva ideja napretka postala upitna radi uništenja velikog dijela prirodnih resursa i svih globalnih opasnosti. Na taj način dolazi do različitih i suprotstavljenih shvaćanja svijeta, primjerice naturalističkog pristupa koji se temelji na zaštiti cjelokupnog života na Zemlji koji dolazi kao alternativa kršćanskom antropocentrizmu koji čovjeka postavlja u samo središte, smatrajući ga gospodarom svega na Zemlji (Nikodem 2004: 277-279).

*...više me Zapad toliko ne privlači, to mi je sve isto, to je dosadno, a ovaj... što egzotičnije što primitivnije, makar Indija nije primitivna, makar još uvijek nije Zapad sve preuzeo, još uvijek ima mjesta gdje ljudi žive u skladu s pet elemenata. (sugovornica 3)*

*Mi zapadnjaci smo sve krivo okrenuli. Sve! Krivo jedemo, prioriteti su nam krivi. Nama su prioriteti šta? Materijalno, mobiteli, auti, novac, kratkotrajna neka zadovoljstva, mislim to je sve fino, lijepo, krasno, al to nije ono šta te ispunjava, što te čini čovjekom, šta ja znam. Mene uopće više ovo, ovakav način života...(ne privlači) (sugovornik 11)*

No, istraživani uzorak je uključio vrlo različite ljude, različitih godina, zanimanja, stavova od kojih svaki pojedinac na individualan način, vlastitom interpretacijom i u različitoj mjeri uklapa jogu u svoj život. Vrlo je različita razina involviranosti, odnosno mjera do koje je joga s njenim principima pounutrena u svakog pojedinog vježbača. Ovaj uzorak je, s jedne strane, uključio

---

<sup>7</sup> *Ayurveda* ili tradicionalna indijska medicina, međuostalim, upotrebljava i jogu u terapijske svrhe

nekoliko praktičnih vjernika koji svoju religijsku pripadnost vežu uz Katoličku Crkvu, a s druge strane i osobu koja je vrlo vezana za joga zajednicu i koja svoju vjersku opredjeljenost približava hinduizmu. Dakle, vrlo je važno s kakvim stavom pojedinac pristupa jogi. Istraživanje je pokazalo da se stav prema jogi kod nekoliko sugovornika s vremenom i iskustvom prakticiranja značajno mijenjao. Naime, radi se o nekoliko sugovornica koje su pod utjecajem općeg negativnog stava Crkve prema jogi bile vrlo skeptične i imale određene predrasude, smatrajući da je joga nešto strano, čudno ili krivo. Nesigurne oko svog osobnog stava prema jogi, ona ih je istovremeno i privlačila, jer im se činila zanimljivom i korisnom, ali i odbijala, jer su bile pod snažnim utjecajem mišljenja da je joga nešto što se u najmanju ruku ne uklapa u kršćanski način života.

*...dugo mi je vremena trebalo zbog toga što sam ono, idem u crkvu, katolkinja sam, a to je kao ono... previše egzotično i protivi se. I to me dugo godina sprječavalo tako da sam evo, ne znam, teško krenula. (sugovornica 13)*

Sugovornice su morale proći fazu preispitivanja, a onda i odluke, koja u njihovom slučaju nije bila automatska niti jednostavna. Dakle, u ovakvim slučajevima je „ulazak“ u jogu potpuno drugačiji, nego primjerice kod ljudi kojima je joga neutralna, „normalna“ i/ili poznata. Jedna sugovornica odvajava jogu kao dio života koji se odvija samo izvan kuće, jer ne osjeća potpunu podršku od svojih ukućana. Druga sugovornica tvrdi da određenim ljudima ne govori da ide na jogu, već jogu pred njima jednostavno naziva vježbanjem, dok treća tvrdi da je imala potpuno iskrivljenu sliku o jogi prije nego što se iz znatiželje ipak odlučila pokušati, nakon čega joj se mišljenje promijenilo.

*I čisto, kažem ti interes te povuče i odem. Ja nisam znala ništa. Meni je to bilo bolesno čudno. To Om, to...ne znam. To je sve bilo, znaš ono, kršćani smo (...) ovo je neka druga vjera, je li ovo neka sekta? Znam da su bili neke kontraverze oko te joge, ali nekako nemaš osjećaj da je nešto loše (...) i znam da kad sam došla doma da sam samo prepričavala na ovo idemo i ti kad ovo probaš nećeš vjerovat. Znam da sam to rekla i da sam bila opčinjena. Znači ja sam došla doma mirnija nego ikad i to je bilo to. (sugovornica 9)*

Jedna od tih sugovornica tvrdi da je kasnije jogu počela koristiti u poslu- u sportskim treninzima koje redovno vodi grupi djece, jer je smatrala da će nekim vježbama iz joge pozitivno utjecati na njihove tjelesne sposobnosti. Reakcije su uglavnom bile dobre, no ipak je naišla na kritiku od jedne majke koja nije dozvoljavala da se njejoj djeci pokazuju te vježbe, riječima *ako budeš radila jogu izuzmi (moja) dva sina*. Ista sugovornica nastavlja raditi te vježbe s djecom samo

što ih iz predostrožnosti ne naziva jogijskim imenima. Dakle, svi ovi primjeri ipak ukazuju na prisutnost predrasuda prema jogi u našem društvu. Kod spomenutih sugovornika, to se danas i dalje manifestira u osjećaju nepodržavanja od okoline, čak kod nekih i potrebom da se joga sakriva od određenih ljudi. No, joga kakva se podučava u sustavu *Joga u svakodnevnom životu* odražava jedan vrlo nenametljiv i oprezan pristup prema ljudima što itekako ima smisla obzirom da se radi o praksi koja se smatra „nekatoličkom“. Vježbačima se ne nameću druga vjerska učenja, niti se očekuje priklanjanje određenom sistemu. Na taj način se stvara neutralan prostor koji podrazumijeva slobodu razmišljanja i vjerovanja, pa sami vježbači odlučuju što će prihvatiti. U tome leži vrlo bitan faktor rastućeg prihvaćanja joge, čak i među vjernicima, što pokazuje i nekoliko primjera u ovom istraživanju. Pobožnici joge tvrde da se jogijska učenja temelje na razmišljanjima kako postajati boljim čovjekom, pa je stoga korisna i ateistu i vjerniku koji ne mora odustajati od svoje kulturne baštine (Orlić 2001:127,132).

*...možda mi imamo sreću što je naša instruktorka takva, što nam ne nameće neke stvari, ispriča ona, al' nije to da se bilo šta meni nameće, vjerovatno bi me to odbilo.* (sugovornica 13)

*Žele te naučit, žele da razumiješ njihov pogled, al' nikad ne forsiraju...čak ni ta događanja, pa do tih načina života i to mi je drago, jer mislim da je obrnuto da ne bi dolazili, ne reagiraš dobro.* (sugovornica 9)

U idućem poglavlju slijedi pregled značenja koje joga ima kod istraživanih vježbača. Naime, u intervjuima su sugovornici bili zamoljeni da predlože svoju definiciju joge, odnosno da objasne na konkretnim primjerima iz svog života što im joga znači te kakvu ulogu ima u njihovoj svakodnevici. Iz spomenutih definicija i primjera iz vlastitog života sugovornika u kojima se reflektira individualno značenje joge proizašle su dobrobiti koje vježbači osjete i koje smatraju rezultatom prakticiranja joge.

## **6. Značenja i dobrobiti joge**

Poticanjem sugovornika na promišljanja o jogi i o promjenama koje je joga potakla u njihovim životima nastojala se dobiti slika svakog subjektivnog „puta“ kojeg je pojedinac prošao u određenom vremenskom okviru vježbajući jogu. Naime, joga se pokazala kao olakšavajuća karika u procesu promjene u određenim aspektima života vježbača, kao nešto što ispunjava određenu potrebu, pomaže u prepoznavanju i rješavanju nekog problema i/ili nešto što je pokrenulo život pojedinca prema naprijed. Tako joga u životu vježbača može igrati



transformativnu, dinamičnu ulogu koja se može evidentirati na fizičkom, emocionalnom, društvenom planu te u općem narativu oko joga povezane sa životnim prijelazima i promjenama (Kidd i Eatough 2017:268), što je vidljivo i u ovom istraživanju. No, taj proces ovisi od niza faktora kao što su: tjelesne predispozicije, otvorenost prema novim iskustvima i učenjima, individualna očekivanja i stav pojedinca prema jogi i prošla iskustva u sličnim aktivnostima. Navedeni primjeri koji govore o predrasudama koje su nekoć imali i pojedini vježbači ukazuju na činjenicu da je iskustvo u jogi zaista ključno, o čemu upravo govori Domagoj Orlić: *...naime suština joga počiva u njejoj praksi. Bez neposrednog iskustva gotovo je nemoguće pojmiti filozofiju i svrhu joga ili naslutiti o čemu je tu zapravo riječ* (2001:1). Bez iskustva, mišljenja sugovornika i predodžbe koje su imali o jogi ostale bi nepromijenjene. Mark Whitwell, Orlićev učitelj, napisao je u predgovoru iste knjige da se joga mora prilagoditi osobi, ali ne i obrnuto, što je njena vrlo važna odrednica, jer bez takvog nenametljivog stava joga ne bi ni približno bila prihvaćena tolikom broju različitih ljudi. U jogi je naglašen stav da je svako tijelo posebno i drugačije, da ima svoje sposobnosti, ali i ograničenja koja se moraju poštivati. Zato u jogi nema naglih pokreta, forsiranja niti natjecanja. Pomicanje vlastitih granica u jogi bio trebao biti nježan proces. No, od vježbača se vrlo često moglo čuti kako su na počecima doživljavali vrlo intenzivne osjećaje na satu. Pogotovo se to događa onim ljudima koji nisu imali slična prijašnja iskustva, stoga ne čudi kako joga vrlo brzo može postati vrlo privlačna ljudima kojima takvi doživljaji nedostaju u svakodnevicu, jer *(post)moderno stanje društva i kulture karakterizira „duboka dosada“ i besciljnost, mitologija koja dominira „praznim postojanjem“ i nihilizam koji poslijebiolško predstavlja kao jedinu „sudbinu“ ljudskog* (Kroker, 2004 prema Nikodem 2004:261).

*Pa dobro mi dođe kao nekakav, kak' bi reko, odušak, razumiješ život je ono dosada, monoton. Posao moj je dosadan, monoton, rutina (...) a ovo ti dođe malo da se opustiš(...)* (sugovornik 11).

Zauzimanjem tjelesnog položaja ili *asane*<sup>8</sup> u kombinaciji s tehnikama disanja, joga gotovo trenutno djeluje na promjenu čovjekova stanja i tu se vjerojatno nalazi jedan od njenih glavnih ključeva. *Asane* u počecima za vježbača mogu biti naporne, ali s vježbanjem se tijelo navikava na položaje koji postaju sve udobniji, a cilj im je reguliranje fizioloških procesa, usredotočenost na protočni dio svijesti, postizanje uravnoteženosti i izbjegavanje napetosti u određenim

---

<sup>8</sup> *Asana* se odnosi na zauzimanje određenog tjelesnog stava. Prevodi se još kao „boraviti i/ili „sjediti“, pa se pretpostavlja da su se prve *asane* izvodile u sjedećim stavovima i da su omogućavale neometanu i nepokretnu meditaciju joginima tijekom duljih vremenskih perioda (Orlić 2001: 52).

dijelovima tijela (Eliade 1984:70). Napredovanjem u jogi vježbači dodatno produbljuju te osjećaje i fleksibilnost koje tijelu omogućavaju sve kompleksnije vježbe, što određeni vježbači mogu doživljavati kao izazov, odnosno motivaciju za napredovanjem. No, ono što je svim sugovornicima zajedničko, kada se prisjećaju svojih početaka, jest isticanje fizičke dobrobiti kao prve primjetne promjene na sebi. Nakon odrađenih vježbi bi se generalno osjećali bolje, zdravije, opuštenije, rasterećenije, fleksibilnije, toplije, svjesnije svog tijela, pokreta i disanja. Daljnjim vježbanjem primijećuju i dublje promjene na sebi te se počinje govoriti u terminima doživljavanja promjena psihičkih stanja, potrebom da se određene životne navike počnu mijenjati, a neki primijećuju i konkretna zdravstvena poboljšanja. Jedno istraživanje ukazuje na to da redovito prakticiranje joga dovodi do povećanja tjelesne svjesnosti i usredotočenosti te smanjenja nezadovoljstva slikom o sebi. Vježbanjem se povećava sposobnost osvještavanja znakova koje tijelo šalje, dolazi do povećanja zadovoljstva tijelom te jače orijentiranosti na sadašnjost što povećava sveukupnu dobrobit pojedinca (Tihanyi et al. 2016:122). Neki autori tome dodaju i podizanje raspoloženja, poticanje osobnog rasta pojedinca, oslobađanje od stresa i bolje psihičko funkcioniranje (Belling,2001 prema Kidd i Eatough 2017:259).

Ovo istraživanje je pokazalo da svaki vježbač naglašava potrebu za jogom radi postizanja pozitivnih, ugodnih osjećaja do kojih dolaze vježbanjem, a pogotovo u grupi. Najnaglašeniji osjećaji su opuštenost i smirenost - osjećaji po koje vježbači svjesno idu svojim odlaskom na vježbe, u čemu se na neki način nazire faktor korisnosti joga. Naglašavanje tih osjećaja u sugovornika se pokazalo konstantom te je preduvjet za bilokakav daljnji rad na sebi. Postižući opušteno stanje, vježbači lakše izvode *asane* te vježbaju postizanje fokusiranosti na sadašnji trenutak. Nastoji se postići koncentracija na isključivo onu situaciju koja se u tom trenutku odvija, u kojoj je osoba usredotočena na sebe, pa tako s vremenom dolazi do iskrenijeg dijaloga sa sobom kroz praksu joga što posljedično povećava cjelokupnu dobrobit pojedinca (Kidd i Eatough 2017:272). Joga sugovornicima predstavlja odmak od svakodnevnice rutine, prostor i vrijeme u kojem mogu biti okrenuti sebi i svojim potrebama. Dakle, joga je u shvaćanju svih sugovornika u nekom smislu korisna te svatko kroz svoj individualni primjer osjeti njeno djelovanje i vjeruje u njenu učinkovitost. Generalno govoreći, bavljenje jogom se kod vježbača pokazalo kao vid samopomoći, odnosno sredstvo kojim smatraju da će doći do zdravije verzije sebe, u fizičkom, psihičkom, emotivnom i duhovnom smislu. Naime, joga kao set raznih praksi ne može ući u svijet pojedinca bez da joj pojedinac ne pripíše svoja značenja, a način na koji sebe postavlja u svijetu joga ovisit će o važnosti koju pojedinac pripisuje toj praksi. Dakle, vrijednost joga nije u samoj jogi, već u njenom vrednovanju od strane pojedinca. Na individualnu interpretaciju utječe društveno okruženje i neki dominantni okviri unutar kojih se

joga tumači, s tim da se prevladavajući okvir gradi iz klasičnih tekstova koji su pisali joga majstori koji su gradili jezik kojim se opisuje iskustvo joge i osjećaji koji to iskustvo prate. Taj se jezik apsorbira kod instruktora, a potom i vježbača te se dalje prilagođava situaciji u interakcijama među njima (Konecki 2016:78-79,90). Dakle, individualno kreiranje definicije joge proizlazi iz institucionalnih i društvenih, gdje su škole joge kao društvene institucije koje tipiziraju značenja i definicije situacije, aktera i događaje (Berger i Luckmann, 1991 prema Konecki 2016:92). No, bitno je napomenuti da je individualni pristup značenju joge sklon promjenama, jer ovisi o razvijanju te prakse kod pojedinca što daje potpunije razumijevanje joge (Konecki 2016:81). U daljnjem tekstu slijede detaljnija objašnjenja središnjih tema značenja joge u vježbača. Njihovim odvajanjem se fenomen joge nastojao obuhvatiti i razumijeti iz više aspekata koji tvore iskustvo joge u sugovornika te njenu ulogu u svakodnevici i životu vježbača.

### *6.1. Joga kao „bijeg“ od svakodnevice*

Kada se govori o *jogi kao „bijegu“* radi se o pristupu istaknutom kod nekoliko sugovornika, koji se razlikuju u objašnjavanju istog. Naime, nekoliko sugovornica jogu doživljava kao „izlazak u svijet“, tj. izlaz iz kućne sfere, odmor od obiteljskih obaveza i potrebu za ostvarivanjem društvenih kontakata van kuće, što upućuje na društvenu dimenziju joge. Drugi dio tih sugovornika vrijeme provedeno na jogi uspoređuju s vremenom provedenom na poslu, u rutinskoj svakodnevici koju smatraju nezadovoljavajućom, stresnom, punom briga i negativnih osjećaja. Takvo doživljavanje više ukazuje na jogu kao mogućnost „izlaska iz svijeta“, odmicanja od briga, obaveza, pa čak i osamljivanja u nastojanju da se pojedinci rasterete negativnosti iz svakodnevnog života. Joga tu postaje vrlo privlačna, o čemu govori i Orlić kada kaže da su mirnoća, stabilnost i sabranost ljudskog organizma prirodna, ali vrlo rijetka stanja u okruženju u kojem dominira uznemirenost (2001:104). U jednom istraživanju u kojem se sagledava utjecaj prakticiranja joge na žene koje pate od depresije je evidentiran upravo takav pristup jogi koja se opisuje kao mogućnost „bijega“ od realnosti u osjećaj zaštićenosti, umirenosti i osjećaju povezanosti s drugima. Ukoliko se vježba u mirnom okruženju uz prisutnost podrške ostalih vježbača i učitelja tada se te karakteristike dijele i tako prostor u kojem se vježba postaje mjesto pronalaska dobrobiti u stresnom životu (Hoyez,2007 prema Kinser et al.,2013).

*To ti kažem, grupa istomišljenika, ljudi koji jednostavno u sivilu svakodnevice, dosade, trebaš malo nekakav bijeg. (...) Na kaj ti se život svodi, kad ćeš početi raditi (sugovornik 11)*

*Ja sam znala pobjeći na tu jogu i vratiti se na posao nakon toga (...) al to je bio moj bijeg u mir... (sugovornica 10)*

*Ja sam bila 24 sata s djetetom i ono, za poiziti već, 24 sata ne spavaš, nemaš apsolutno nikakvu pomoć, a ovaj... mi je isto to značilo kao nekakav izlazak u svijet... (sugovornica 6)*

Odlazanjem na sat joge, vježbači se izdvajaju iz svojih rutinskih okruženja, znajući da će baviti isključivo sobom bez ometajućih faktora. Upravo se taj element pokazao neizmjerljivo važnim, što je najglasnije u ženskih sugovornica (pogotovo majki), koje tvrde da takvu mogućnost rijetko mogu ostvariti kod kuće. Dakle, vježbačima se kroz jogu nudi mirna, pomalo izoliravajuća atmosfera koju sugovornici smatraju potrebnom kako bi se smirili i generalno osjećali bolje. U intervjuima se lako stekne dojam da se vrijeme provedeno na jogi doživljava gotovo suprotnim od svakodnevice u kojoj žive. Joga se tako na neki način idealizira, jer u njoj nema boli, straha, loših osjećaja i negativnosti svakodnevnog života. Opisujući jogu kao *spas za um, tijelo i duh*, ukazuje na percepciju joge kao „spasiteljice“ - mehanizma koji ima značajnu, gotovo iscjeljujuću ulogu u životu vježbača.

*Sad je moj organizam tako naučio na jogu da je to meni ko' kisik, ko' hrana, ko' voda, onako ja ju osjećam tako kao da organizam mi diše sa tim nečim, da sam relaksirana kad to napravim te svoje vježbe, meditacije, da sam zadovoljna, imam energiju, pozitivnu apsolutno. (sugovornica 8)*

*Ja ću vježbat jogu i kad budem trudna i kad ću imati 70 godina i kad će me sve živo boljeti i ja to brijem od nekih prvih susreta s jogom do danas da ću vježbat do kraja života, sa usponima i padovima. (sugovornica 10)*

*...osjećam se nikako ono, ne postojiš. Baš si nigdje si. (...) znaš kad sam ti rekla jednom nakon joge – sve nestane. Sve brige ti nestanu i osjećaš se lagano, prazno, lijepo prazno, preveselo, ali onak ne „hajp“ nego onak sretno. Da, osjećaš se sretno i uvijek imam puno ljubavi (sugovornica 9)*

U prilog tome idu i riječi koje sugovornici koriste kad opisuju jogu, a to su: *drugačija, primjenjiva, praktična, korisna, potpuna, intuitivna, normalna, zdrava, ljudska, prirodna, logična, ispravna, jednostavna, pozitivna, izvrsna, ljekovita*. Osim toga, kod sugovornika je riječ mir vrlo naglašeno povezana uz jogu te se vrlo često mogu čuti slične riječi kao što su

*smirenje, mirnoća, smiraj, umiriti, primiriti se* i sl. Neki sugovornici jogu doživljaju kao stanje, a opisuju je gotovo kao idealno stanje, koje je ponovno na neki način, u suprotnosti sa svakodnevnim stanjima. Tako se u intervjuima pokazalo da se joga definira kao *blaženstvo, stanje tek rođenog djeteta, čisto stanje kakvi dođemo na svijet, otklon do svakodnevice, odušak, sloboda, uravnoteženje, put kojim ću doći do sebe, spas za um, tijelo i duh.*

*Mislim na sve. Mislim na tijelo, održava ga zdravim, fleksibilnim, u dobroj si formi, drugo kroz te razne krije<sup>9</sup> pročišćavaš unutarne tijelo od toksina što te isto održava zdravim, pranajama<sup>10</sup> ti isto čisti krv i nekako te pročišćava cijelu i čini laganijom... pročišćava te energetske kanale pa se bolje osjećaš i drugo ta meditacija koja te isto, em te pročišćava em dobivaš razno razne duhovne uvide tako da mislim da po tome svemu je potpuna.* (sugovornica 3)

Riječi kao što su *odmak, bijeg* i *odušak* kojima sugovornici opisuju jogu i pomoću kojih uspoređuju vrijeme provedeno u radu i dnevnim obavezama sa slobodnim vremenom (u kojem dio vremena odlazi na vježbanje joge), govori istovremeno i o jogi kao rasterećenju u svakodnevicu. Naime, slobodno vrijeme kao *vrijeme oslobođeno od prisile rada ili posla* postaje slobodno tek kada čovjek kroz to vrijeme ostvaruje slobodu za samodjelatnost kada postoje *subjektivni i objektivni uvjeti stvarnog samoodređenja ili samoostvarenja* (Polić i Polić 2009: 260). No, realnost je takva da je u današnjem svijetu svaki oblik društvenog djelovanja zahvaćen u kulturu potrošnje. Prema Baumanovom shvaćanju čovjek teži procesu „izgradnje samog sebe“ što bi značilo da si dopuštamo da radimo što god želimo i da ne shvaćamo previše ozbiljno ništa što drugi ili mi sami činimo. Postmodernizam je, po njegovom mišljenju, *golemi trgovinski centar prepun robe čija je glavna funkcija užitak koji nudi sama kupnja, egzistencija koja nalikuje doživotnom boravku u trgovinskom centru. Istovremeno znači i nesputanu slobodu da radimo što god poželimo i neprestano preipitivanje što je uopće vrijedno činiti te u ime čega bismo to trebali činiti* (Bauman 1992:7 prema Haralambos 2002:498). Jedna od manifestacija takvog života je opsesivno kupovanje koje jednim dijelom proizlazi iz materijalističkih i hedonističkih potreba te iz potrage za užicima koji sami po sebi postaju cilj života. Prema Baumanu, opsesivno kupovanje je ustvari borba protiv akutne neizvjesnosti i neugodnog osjećaja nesigurnosti (2000:81). Ako bi jogu načas sagledali kao aktivnost koju vježbači slobodno biraju i ostvaruju u okvirima svog slobodnog vremena, onda se valja zapitati kakva je to aktivnost i prema čemu je usmjerena. Joga svojim djelovanjem na pojedinca potiče stvaranje

---

<sup>9</sup> *Hatha joga krije* su tehnike pročišćavanja organizma od štetnih tvari

<sup>10</sup> Odnosi se na jogijske tehnike upravljanja *pranom* ili životnom energijom preko daha kao jednog od njezinih pojavnih oblika. Glavni cilj *pranajame* je akumuliranje i ravnomjerno raspoređivanje *prane* u organizmu za postizanje energetske podloge za duhovni rast (Orlić 2001: 70).

osjećaja sigurnosti, smirenosti i ispunjenja što na neki način ublažava osjećaje neizvjesnosti i nesigurnosti. Odabiranjem takvog oblika provođenja slobodnog vremena koje je usmjereno ispunjavanju fizičkih, emocionalnih i psihičkih potreba, a koja ne uključuje kompulzivno trošenje, a time i kratkoročno zadovoljstvo, ukazuje na nepotrošačku dimenziju joge. Nematerijalne vrijednosti i promoviranje skromnog stila života upućen je na anti-potrošačku filozofiju, koja se temelji na svijesti o ekologiji čime se veći značaj pridaje nematerijalnim vrijednostima. Učenja joge preispituju i dekonstruiraju naučene obrasce ponašanja i navika što uključuje i potrošnju. Preuzimanje takvih vrijednosti, pa barem u određenoj mjeri, čak bi mogla postati opasnost potrošačkoj kulturi koja uvijek iznova mora proizvoditi ljudske želje. No, kako bi se približili dubljem razumijevanju takvog tipa rasterećenja bilo bi korisno usporediti ga s najočitijim i najčešćim primjerom u okvirima potrošačkog života - na primjeru *shopinga*. Za početak, ne možemo zanemariti da su odlazak u *shopping* i odlazak na sat joge zahvaćeni u mrežu potrošačkog svijeta. No, u prvom primjeru kupnjom određenih proizvoda svaki put dolazi do trenutne potrošnje, ali i do kratkoročnog osjećaja rasterećenja koji se temelji na materijalnome i koji na kraju vodi do praznine. Odlazak na jogu, s druge strane, usmjeren je ka nematerijalnom, osoba svaki put ide po taj osjećaj na jogu ali ga ne plaća svaki put, onako kako bi svaki put morala platiti neki proizvod u trgovini. Vježbač pokušava produžiti osjećaje postignute na jogi te ih nastoji transferirati u svoju svakodnevicu. Znanje o jogi, naučene tehnike i vježbe postaju dio zalihe znanja vježbača, koji u bilo kojem trenutku života može posegnuti za njima i koristiti ih za svoje dobro, što se na neki način kosi s opsesivno kupljenim, kratkotrajnim užicima kojima je okružen. Oni su izvanjski, a znanje i osjećaji koji se pobuđuju u čovjeku prakticiranjem joge su unutarnji što ukazuje na njihove određene razlike.

*Znači taj osjećaj dobrog osjećanja nakon vježbanja jako osjetim i onda recimo baš pred tom pranajamom kad se opuštamo...(jaki izdah) Isuse, pa ovo je tako dobro. Sad dobro to osjećam, znaš ne treba ti neki vanjski, ne treba ti hrana, ne treba ti neki vanjski stimulans, znaš koji ti daje nekakvo dobro osjećanje (sugovornica 6)*

## 6.2 Joga kao nematerijalistička samoaktualizacija

Istraživanje je pokazalo da vježbači preuzimaju one koncepte joge koji su im se pokazali korisnima i za koje vjeruju da im pomažu u određenim tjelesnim, umnim, emocionalnim i/ili duhovnim aspektima života. Jedan sugovornik jogu u ovom kontekstu opisuje kao *alat da se*

*fizički i emotivno osjećam bolje, dok primjerice jedna sugovornica objašnjava da je joga kvalitetno održavanje svog tijela, a onda paralelno i duha. Radi se o tehnikama, metodama i vježbama kojima pojedinac utječe na vlastitu samoaktualizaciju. U tom smislu, neki sugovornici jogu opisuju i definiraju kao: uravnoteženje, sredstvo podizanja kvalitete života; put kojim ću doći do sebe; učenje o sebi; savladavanje ega; pomoć pri prevladavanju životnih prepreka. Joga se tako može doživljavati i kao borba sa sobom, kako ju objašnjava sugovornica koja vjeruje da joj joga pomaže u suočavanju s depresijom i negativnim mislima. Naime, u nekih vježbača joga može potaknuti snažne promjene na razini svakodnevnih navika, razmišljanja, pa čak i osobnosti. Takav proces je transformativan, zahtjeva samorefleksiju, a time i suočavanje sa svim svojim negativnostima, njihovo prihvaćanje i rad na tim područjima. To može biti dug, nekome i mukotrpan proces, jer dolazi do razgradnje bezbrojnih obrazaca ponašanja, navika, djelovanja i mišljenja (Orlić 2001: 92).*

*Neke stvari koje su totalno jednostavne, al meni su teške, jer ja moram proć te nekakve blokade svoje, intimne, privatne, to sad ne može nitko utjecat na to, to sad samo mogu ja.(...)I osjećam da se mijenjam, nekako kažem najviše to nekakvo prepuštanje, ono, struji života. (sugovornica 6)*

Postoji nekoliko istraživanja koja se bave fizičkim aspektom joge i prvenstveno se fokusiraju na određena fizička stanja ili bolesti kao što su primjerice menopauza, bolovi u leđima i dijabetes, dok su druga istraživanja pokazala kako joga pomože u nošenju sa stanjima povezanim s određenom bolešću kao što su stres, anksioznost i depresija (Alexander, Taylor, Innes, Kulbok i Selfe,2008; Atkinson & Permuth-Levine,2009; B.E.Cohen et.al, 2007; Galantino et al.,2004 prema Kinser,2013). Istraživanje ljudi koji pate od depresije, a koji su se priključili osmotjednom tečaju joge ukazalo je na psihičke, emotivne i društvene dobrobiti upravo posredovane jogom (Uebelacker, Tremont et al.,2010 prema Kinser,2013). U ovom istraživanju gotovo su svi sugovornici započeli razgovor o jogi spominjući sjedilački način života koji im je počeo smetati i od koje su osjetili fizičke posljedice kao što su bolovi u leđima i ramenima, tromost, krutost tijela, slabljenje mišića, manjak kondicije i energije. Što se tiče fizičkih posljedica joge vježbači prvenstveno spominju osjećaj jačanja i fleksibilnosti tijela, veću rastezljivost i snagu, što vodi do većeg samopouzdanja i jačanja percepcije tijela kao zdravog i sposobnog.

*...znači jednostavno osjećaš tijelo vitalno i gipko to su možda baš riječi za opisat i možeš sve, onak... sposobno, snažno al ono opuštano. (sugovornica 9)*

*...al ta energija nekakva, nekako se spojiš sam sa sobom, fizički i mentalno, sastave se dijelovi ako se razletiš od stresa ili nečega. (sugovornik 5)*

U jogi se nastoji postići takav tempo vježbanja koji prati produbljeno, usporeno disanje što dovodi do osjećaja opuštenosti i smirenja, ali i jačanja svjesnosti svakog dijela tijela. Vježbanjem jogijskog disanja nastoji se postići „kontinuirana svjesnost“ koja kasnije omogućava jogijsku meditaciju. Vježbanjem različitih *pranajama* se nastoji postići ujednačen dah, koji je inače u ljudi neujednačen zbog vanjskih okolnosti i unutrašnjeg nemira. Pokušajem usredotočenosti na disanje stvara se, kako Eliade objašnjava, *osjećaj harmonije, ritmičke i melodijske punoće, jedno poravnanje svih fizioloških neravnina* (1984:73-74). Joga uči da se takvim stilom svjesnog vježbanja u kombinaciji s *pranajamom* postiže oslobađanje toksina iz tijela kroz respiratorni sustav. Nakon dužeg vježbanja neki vježbači počnu osjećati da im se tijelo pročišćava, pa posljedično dolazi do izbacivanja onih navika koje pojedinac osjeća štetnima (primjerice pušenje, konzumacija alkohola, prejedanje i sl.)

*Kad kreneš vježbat, meditirat i pranajamu radit, nekako ti ni ne paše onda žderat masno, teško...ako popiješ čašu alkohola puno jače osjetiš nego prije, jer si profinjeniji, puno čišće ti je tijelo i ti svi energetski kanali i ne ide to jedno uz drugo. Onda valjda to automatski polako otpada sve više i više. (sugovornica 3)*

*Od joga ti više onako nijedno stanje koje nije zdravo i normalno ne dolazi u obzir, jer ti s tim vidiš kakav trebaš bit i osjetiš kad si zdrav i vitalan i ništa drugo ti ne dolazi u obzir. (...) Čuješ svoje tijelo i to mislim da mi od joga dolazi. (sugovornica 9)*

Joga se u ovom kontekstu shvaća kao alat u razvijanju kvalitetnijih životnih navika, čiji se velik dio odnosi na prehranu koja se ističe kao bitan segment promjene kod nekih sugovornika. Naime, joga se oslanja na *ayurvedu*, pa tako i na *ayurvedsku*, bezmesnu prehranu. Bitno je istaknuti da se vegetarijanstvo u jogi ne primijenjuje prvenstveno zbog zdravstvenih razloga, već duhovnih, zbog empatije prema životinjama što proizlazi iz filozofije nenasilja ili *ahimse*<sup>11</sup>. Jedna sugovornica o tome kaže: *Naprосто je meni percepcija u glavi promijenjena.(...)ja sam inače bila senzibilna na životinje...a sad je to duboko. Duboko mi je to. To je samo došlo. Nisam ja to željela, nisam htjela i ne govorim ljudima o tome kao nemojte to (...) ali tu je ta osvještenost. (sugovornica 8)*

---

<sup>11</sup> *Ahimsa* ili nepovređivanje živih bića je temelj jogijske etike. Pridaje joj se jednako veliki značaj i u ostalim filozofijsko-religijskim svjetonazorima u Indiji kao što su buddhizam i jainizam. *Ahimsa* je prvenstveno dobrohotnost i širokogrudnost prema svemu živome koje pati i želi biti sretno, ali i najozbiljniji svjesni napor da se ne uvećava, nego umanjí ionako velika patnja na svijetu (Orlić 2001:96)



No, zanimljivo je da velika većina sugovornika jede meso (njih deset). Doduše neki sugovornici tvrde da su smanjili količine mesa otkad vježbaju jogu, neki da razmišljaju o prestanku, a preostali da preferiraju vegeterijansku prehranu nad mesnom. Činjenica je da živimo u društvu u kojoj je konzumiranje mesa kulturološki i društveno vrlo ukorijenjena praksa, a zapadna društva se u svojim tradicijama ne oslanjaju na filozofije i duhovne prakse koje se temelje na vegetarijanstvu. U tom smislu bi ne jedenje mesa značilo barem djelomično prihvaćanje jednog sasvim drugačijeg pogleda na svijet. Činjenica da gotovo svi jedu meso, možda ukazuje i na to da se jogijska učenja u primjeru sugovornika ne uzimaju kao imperativ. Drugim riječima, „slijepo“ praćenje svih načela u jogi u ovom istraživanju nije slučaj te sugovornici očigledno koriste one dijelove učenja koje mogu uklopiti u svoj život. No, obzirom da se preferira vegeterijanska prehrana, da se razvija svijest o korištenju životinjskih namirnica, ipak pokazuje naznake mijenjanja i sagledavanja drugačijeg životnog stila.<sup>12</sup> Među svim sugovornicima se kroz razgovor dalo saznati o prihvaćanju takvog, alternativnijeg pristupa zdravlju, samo se razlikuje mjera zainteresiranosti i osobne primjene.

*Joga mi je otvorila sve te neke horizonte o tome kako se u biti možeš liječiti bez lijekova, bez službene medicine i da sam počela, ne samo vjerovat, nego i primjenjivat. (...) al puno prije ću potražiti neko rješenje u jogi i u prirodi, nego da ću si popiti neku tabletu ili otići kod doktora (sugovornica 10)*

Od instruktora se očekuje vrlo široko znanje o ljudskom organizmu i visoka osjetljivost prema svakom vježbaču. U slučaju ovih sugovornika vrlo je naglašena važnost povjerenja u instruktore, u njihova znanja i stručnost, ali i u osjećaj da im se otvoreno mogu obratiti znajući da postoji dobra namjera te želja za prenošenjem znanja i savjetovanjem.

*Brijem da je ona najbolja osoba da me o tom educira i sve te neke stvari koje sam probala, ne znam tipa kad te bole zglobovi da se namažeš sa uljem...fakat stvari funkcioniraju, tak da ono ful joj po tom pitanju vjerujem iz onih nekih zdravstvenih aspekata (sugovornica 10).*

Ovo istraživanje stavlja naglasak na subjektivne dobrobiti joge, odnosno subjektivne procjene učinaka joge na pojedinca, kao refleksivnog procesa za svakog vježbača koji nastoji postići bolju i zdraviju verziju sebe. Kroz taj proces vježbači osvještavaju svoje tijelo, svoje osjećaje,

---

<sup>12</sup> Od instruktora joge se nerijetko mogu čuti savjeti u prehrani i u korištenju određenih namirnica kod prevencije bolesti, poboljšanja probave, pa tako općenito zdravlja što proizlazi iz *ayurvedske* medicine - pristupa koji se temelji na mišljenju da za sve tegobe i bolesti postoje lijekovi u prirodnim namirnicama. Ukoliko je pojedinac zainteresiran i spreman primiti nova, drugačija saznanja i pristupe prehrani i zdravlju, pa time mijenjati svoje navike i na neki način razvijati novi životni stil, bivanjem članom *Joga u svakodnevnom životu* može koristiti i te mogućnosti.

ali i vlastiti napredak na raznim životnim poljima. Zanimljivo je da se joga kod niti jednog sugovornika ne doživljava kao čisto fizičko iskustvo, niti se njene dobrobiti ne doživljavaju isključivo na toj razini. Bez obzira što je kod nekih sugovornika naglasak na fizičkim vježbama, što im je taj dio joge najpoznatiji, najbitniji ili najprihvatljiviji, opet se vraćaju na to da je joga „više od toga“. Joga djeluje na njihove emocije i psihičko stanje, što je vidljivo u objašnjavanju osjećaja koji im se pojavljuju za vrijeme i nakon odrađenih vježbi.

*Na kraju svakog vježbanja ja osjećam baš ono puninu, odličnu, jedno odlično fizičko i psihičko stanje, to me baš osvježava... (sugovornik 12)*

*Kad dođem tu ja sam ko' struna napeta i ono znaš točno osjećam kako...sve me živo boli, najrađe bi iskočila iz svoje kože, nije svaki put isto tako naravno zavisi od mog raspoloženja i dana, ali se zna dogoditi da se jako loše osjećam dok dođem tu, a onda kad odvijebamo, kad se baš onako iscrpim..onda točno osjećam razliku u tom osjećanju kako mi je dobro. (sugovornica 6)*

Naglasak na postizanju psihičkog stanja kojeg sugovornici karakteriziraju kao *dobro, smireno, opušteno* ukazuju na snažnu potrebu za takvim osjećajima koji im nedostaju u svakodnevici. Struktura sata je takva da se i na početku i na kraju rade vježbe opuštanja te se sa svakim stupnjem nastoji produljiti vrijeme provedeno u meditaciji. Tijekom meditacije se koriste vježbe disanja kako bi se osoba opustila, fokusirala isključivo na dah i time „očistila“ um od misli. Teško je sjediti mirno ukoliko je vježbač neopušten i ako mu je neugodno sjediti duže vrijeme. Kako bi mu bilo ugodno, on mora postići određenu razinu snage i fleksibilnosti tijela, ali i mirnoće uma. Stoga, kada se govori o napredovanju u jogi, ne misli se samo na jačanje tijela, već i na jačanje sposobnosti za koncentracijom i opuštanjem, čime se i omogućuje sve dublji ulazak u meditaciju. Osjećaj osnaživanja i samosvjesti kojeg pojedinac dobiva takvim pristupom učenja kroz jogu se prenose i na ostala područja u svakodnevnom životu (Kinsler, 2013) i to je jedna od najsnažnijih posljedica bavljenja jogom, kao i njen cilj. Joga u nekim trenucima može biti frustrirajuća, naporna i teška zbog primjerice krutosti tijela ili neopuštenosti. No, s vremenom vježbači napreduju i joga tada postaje izazov, o čemu govori nekoliko sugovornika.

*Jako, jako bitan trenutak mi je bio u životu kad sam uspjela do kraja vrikšasanu<sup>13</sup>. (...) naprosto nekak prestaneš imat neke bitne uspjehe u životu s vremenom (...)ali ja sam taj stoj na glavi*

---

<sup>13</sup> *Vrikšasan* ili stablo je vrlo zahtjevna *asana* petog stupnja koja u nekih sugovornika simbolizira „postizanje nemogućeg“

*baš odlučila izvježbat.(...)al ja kad sam ga uspjela napraviti, to je bila moja takva jedna osobna pobjeda nakon ono...jako dugo vremena (sugovornica 10).*

Fizičko napredovanje i prelaženje osobnih izazova u jogi vode pozitivnoj samopercepciji koja se razvija uslijed povećanja zadovoljstva samim sobom. Time dolazi do jačanja samopouzdanja, što se onda prenosi i na druge aspekte svakodnevnog života. Osnaživanje pozitivne samoperpcije prema riječima nekih sugovornika povoljno utječe na njihove komunikacijske vještine, što za posljedicu ima poboljšanja u odnosima s okolinom – partnerima, kolegama, prijateljima i sl.

*Ja se naprosto smatram fakat boljom osobom zbog joge, generalno, jer sam puno prije bila nemirnija i anksioznija i nesretnija, u konačnici i depresivnija. (sugovornica 10)*

*Mislim da joga može najkompletnije pomoć u nekakvom dobrom osjećanju...meni fali koncentracije, fali mi fokusiranost na tu, ja stalno bježim ili u prošlost ili u budućnost (...) a i imam taj problem znaš ono s naglim promjenama raspoloženja, depresijom... pokušavam to riješiti, nisam na antidepressivima, jer vjerujem da se to nekako može riješiti prirodnim putevima, jer te tablete a šta mislim... tablete malo te podignu ali nisi riješio problem sa samim sobom. (sugovornica 6)*

Studije pokazuju da tehnike disanja utječu na procese koji su povezani s parasimpatičkim reakcijama i regulacijom raspoloženja što u nekih pojedinaca čak može pomoći i kod umanjena simptoma depresije (Brown i Gerbarg, 2005; Brown i Gerbarg, 2009; Weintraub, 2004 prema Kinser,2013). Način na koji se objašnjava utjecaj joge na umirivanje misli jest prihvaćanjem svjesnosti kao strategije koje umanjuje negativne misli, a time i stres. Ta usredotočena svjesnost se u određenoj literaturi o jogi naziva *mindfulness*, tj. pozornost na trenutno iskustvo s prihvaćanjem i otvorenošću (Bishop et al, 2004 prema Kinser,2013), dok većina sugovornika u ovom istraživanju govori o koncentraciji na *sadašnji trenutak*. Pozitivni psihički efekti joge na dobrobit zdravih odraslih ljudi se promatraju kroz povišenu razinu mirnoće i osjećaja ugodnog entuzijazma te smanjene razine anksioznosti i depresije (Daniels, 2000 prema Tihanyi et al., 2016:114). Sugovornici u ovom istraživanju objašnjavaju da redovitim vježbanjem razvijaju mirnoću, fokusiranost i svjesnost, te mogućnost da sagledaju sebe iz promatračke perpektive što vodi samorefleksiji. No, u jogi se uči prihvaćanju, umjesto osuđujućem stavu prema samome sebi, što u kombinaciji s fokusiranjem na dah i opuštanjem vodi smanjenju briga i pretjeranom razmišljanju (Aldao et al.,2010; Hardy et al., 2009 prema Kinser,2013). Takvim razmišljanjem osoba dolazi u dublji kontakt s vlastitim osjećajima koje potom osvježuje što za posljedicu

može imati pozitivan utjecaj na kontrolu ponašanja i reakcija. Postizanjem smirenosti koja se može prenijeti i u svakodnevne situacije, dovodi do toga da osoba ne reagira u afektu i naglo čime se razvija emocionalna stabilnost i kontrola reakcija.

*Jednostavno me uravnotežila, ja još uvijek, takva sam, uvijek ću planuti i eksplozivne sam naravi ali evo skužila da mi je to pomoglo da ne reagiram tako burno kao prije. (sugovornica 13)*

*Moj posao je fakat stresan (...) mislim da mi je joga jako puno pomogla da tome pristupim puno staloženije, jer u konačnici kad više ne znam kaj ću onda stanem pa duboko udahnem i izdahnem i to ti pomogne da ono, se smiriš. (sugovornica 10)*

Iz ovih primjera je vidljivo snažno psiho-fizičko djelovanje joge na pojedinca, ali i činjenica da su ta područja nerazdvojna u jogi. Kada se govori o dijeljenim shvaćanjima joge kod vježbača, na prvoj razini se joga opisuje kao način rada na vlastitom tijelu, no to je takav način rada koji je vrlo usko povezan s radom na umu (Konecki 2016:82). Osobni pomaci i promjene o kojima sugovornici govore za njih nisu bezazleni te osim što ih zaista osjete, primijećuju na što te promjene imaju pozitivan utjecaj u njihovim životima te ih pripisuju jogi. Dodatna potvrda njihovom vjerovanju u dobrobiti joge vidljiv je u tome što sugovornici promoviraju jogu u svojoj okolini. Joga potiče stvaranje pozitivnih emocija koje proširuju trenutačne akcije i misli pojedinca te *potiču na istraživanje, eksperimentiranje, primanje novih informacija i integriranje novih iskustava, čime izgrađuju i osnažuju resurse pojedinca*, dok rutinska, neutralna stanja i negative emocije sužavaju spektar misli. Bitno je naglasiti da resursi koje je pojedinac izgradio na pozitivnim emocijama traju i poslije emocionalnih stanja koja su dovela do njihova usvajanja (Fredrickson i Branigan, 2005 prema Tadić 2008:125). Pozitivne emocije na pojedinca djeluju tako da *potiču kreativno mišljenje, otpornost na stres, socijalne vještine i interakcije* (Isen, 2001; Fredrickson i Branigan, 2005; Fredrickson, 2005 prema Tadić 2008:127), što je zaista vidljivo u ovom istraživanju u razmišljanjima sugovornika koji svoja fizička i psihička poboljšanja, napredovanje u komunikaciji i u odnosu prema sebi i drugima, velikim dijelom pripisuju prakticiranju joge koja se shvaća kao „okidač“ promjena u svijesti pojedinca, tj. samotransformacije.

### 6.3 Joga kao grupna pripadnost i podrška

*Joga u svakodnevnom životu se oslanja na hinduističku religijsku pozadinu, čime neminovno ima dodirnih točaka s vjerskom zajednicom, makar se tako ne deklarira i ne stavlja religijske sadržaje vježbačima u prvi plan. Satovi joge su strukturirani tako da se naglašavaju radnje i vježbe kojima se nastoji pozitivno utjecati na cjelokupno zdravlje pojedinca. Način percipiranja ove udruge ovisi o pristupu pojedinca- njegovom osobnom shvaćanju joge, pogotovo u smislu prihvaćanja ili neprihvatanja duhovne ili vjerske pozadine joge. Drugim riječima, od „prave“ vjerske zajednice ju razlikuje to što ju neki vježbači uopće ne moraju doživljavati vjerskom da bi bili član iste udruge. Imajući na umu da nije vjerska zajednica, no da ipak ima neke dodirne točke, navest će se primjer istraživanja Branka Ančića koji objašnjava da vjerske zajednice osim što nude religijski sadržaj svojim članovima pružaju osjećaj socijalne podrške i socijalne integriranosti (2013:156). Naime, osjećaji integriranosti i socijalne podrške su prisutni u percipiranju istraživanih sustava i to kod svih sugovornika. Kao bitan dio bavljenja jogom provlačio se upravo naglasak na osjećaju povezanosti s grupom u kojoj vježbaju, u kojoj se sugovornici osjećaju *dobro, zaštićeno, sigurno i lijepo*. Radi se o drugačijem načinu razumijevanja povezanosti s grupom, o *zajedničkoj energiji*, kako ju objašnjava jedna sugovornica, koja se postiže upravo vježbanjem u grupi. Svi sugovornici ju spominju, taj osjećaj im odgovara i smatraju da ih veže. U jednom istraživanju se pokazalo da neverbalna „dijeljena svjesnost“ koja se postiže zajedničkim vježbanjem joge donosi jednaku, ako ne i veću dobrobit od aktivnog angažmana u odnosima među vježbačima (Kinser et al., 2013).*

*Meni je najveća dobit grupe taj neki energetski doživljaj koji je puno pozitivniji kad se vježba u grupi nego kad se individualno vježba(...) grupa ima jednu sasvim drugačiju vrstu energije nego što je to pojedinac u stanju...i jako puno znači to zajedništvo.(...)to je jedna povezanost koja je daleko više. To se tu uspostavlja jedne drugačije energetske veze i emocionalne očigledno koje ne mogu ni postojati ako vi pojedinačno samo vježbate. (sugovornik 12)*

Istraživanje je pokazalo kako je uloga instruktora veoma bitna vježbačima, ponekad i ključna, a pogotovo kada vježbači tek pristupaju jogi. Naime, svaki instruktor unosi sebe i svoja uvjerenja u proces vođenja grupe te svatko od njih ima svoj stil prenošenja znanja čime neminovno utječe na stvaranje percepcije joge u pojedinca. Uzimajući u obzir da neki ljudi jogi prilaze skeptično, očekivano je da će osjetljivost instruktora nekome biti od velike važnosti. Njihov interes za svakog pojedinca, poticanje motivacije, otvorenost, stvaranje pozitivnog

ozračja i povjerenja su se pokazali ključnim u pokretanju i stvaranju osjećaja grupe. Instruktori na taj način, Ančičevim riječima *aktiviraju socijalnu podršku* (2013:153). U ovom istraživanju spomenut će se primjer koji ukazuje na aktivaciju socijalne podrške, a radi se o situaciji u kojoj je jedna vježbačica izgubila posao zbog čega je najavila da više neće dolaziti na vježbe. Instruktorica, a potom i cijela grupa su se složili da bi trebala nastaviti vježbati, bez obzira na nemogućnost plaćanja, s tim da joj je jedna vježbačica pomogla u nalaženju posla. Ovdje se grupa na neki način i emotivno i materijalno pobrinula za svog člana. Bez obzira što se radi o jedinom takvom primjeru, samim time što sugovornici govore o osjećaju povezanosti, a neki i o osjećaju sigurnosti i zaštićenosti u grupi, ukazuje na naznake prisutnosti socijalne podrške, solidarnosti i integriranosti. Svi se na neki način osjećaju dijelom grupe u kojoj vježbaju, pa i dijelom udruge, a neki čak i dijelom šire joga zajednice. Još jedan način shvaćanja grupne podrške je također nematerijalne prirode, prisutne kod jedne sugovornice, koja grupu doživljava kao *podršku na duhovnom putu*.

*Recimo da mi treba neka pomoć i savjet mislim da bi se mogla obratiti ili nekom iz grupe ili nekom od instruktora i mislim da smo se dosta zbližili u tih par godina, bez obzira što svatko vježba svoje, ne komuniciraš, al prije poslije dijelimo istu ljubav...* (sugovornica 2)

Stvaranjem pozitivnih interakcija u grupi vježbača i osjećajima zahvalnosti prema sebi i drugima vježbanjem joga u grupi se može utjecati na povećanje samopoštovanja i osjećaju pripadnosti što dovodi do podizanja motivacije za brigom o sebi (Fredrickson, 2008; Lewos, 2008 prema Kinser,2013). Tako joga može predstavljati bitnu metodu u poboljšanju dobrobiti pojedinca kroz međusobnu povezanost s drugima (Iwasaki, 2007 prema Kinser,2013). Katkad se vježbači međusobno potiču, primjerice kada se uče zahtjevnije vježbe. U tim trenucima dolazi i do grupnog napredovanja, osjećaja da se zajednički radi na određenim ciljevima u jogi, što na pojedince može utjecati vrlo poticajno.

*Recimo kad se sjetim tog svog početka, te moje vježbe su bile toliko teške da ja nisam mogla ni jednu vježbu napraviti, tijelo mi je bilo zakočeno, sve je nešto bilo nerazgibano i taj fizički relaks na kraju ono evo pa svi ćemo zajedno, hoću reć to ne bi mogla sama da nisam vježbala u grupi.* (sugovornica 8)

Nekoliko sugovornika tvrdi da im je bitan aspekt joga upravo kontakt s instruktorom s kojima razgovaraju o svojim interesima o jogi. Otvorenost i spremnost instruktora u prenošenju znanja vježbačima su tako osnova za izgradnju povjerenja.

*Nešto kad nisam sigurna nju nazovem, ona nam je uvijek tu pri ruci, ona je zaista stručnjak u prehrani i svi je zovu vidjela si, u svemu je voljna pomoć ljudima. (sugovornica 8)*

*Učitelj pokazuje sve signale spremnosti da zapravo raspravi, diskutira, objasni, ispriča, u stanju je satima pričat ako treba o nekoj temi, ono što zapravo ja upravo volim i prihvaćam. (sugovornik 12)*

Instruktor je u ovom slučaju direktna poveznica između vježbača kao pojedinca i cijele organizacije sa svim njenim aktivnostima. Udruga često organizira predavanja, grupne meditacije, gostovanja raznih stručnjaka i *ayurvedskog* liječnika. Povremeno se organiziraju i putovanja u indijski *ašram*<sup>14</sup> kojeg vodi ista udruga gdje se vježbač iz najveće blizine može približiti jogijskom načinu života te se nekoliko puta godišnje organiziraju joga seminari, pa i izvan Hrvatske. U tom smislu udruga može predstavljati socijalnu mrežu koja zainteresiranom vježbaču nudi i drugačije vidove bavljenja jogom, kroz putovanja, druženja, učenja i time produbljanja jogijskih znanja i tehnika.

*Što si stariji onda i sve više imaš potrebu i uživaš u tim druženjima i...nekako se...uz znanje i sve to skupa što dobivaš tamo i dobro osjećaš u toj nekoj gomili, nekako zaštićeno i sigurno i lijepo. (sugovornica 3)*

*Evo recimo odemo mi na predavanja Vivek Purija<sup>15</sup> i to mi je ono drago i ugodno se osjećam...razgovaram i raspravljam s ljudima sve je to na nekakvoj zapravo zajedničko, mi na neki način i slično razmišljamo i to mi je ono prihvatljivo i ok. (sugovornik 12)*

#### *6.4 Joga kao odnos prema duhovnosti*

U ovom dijelu rada namjera je interpretirati značenja koja vježbači pripisuju duhovnom aspektu joge, njihovo osobno pozicioniranje naspram religije i duhovnosti te način na koji smještaju jogu u taj kontekst. Duhovnost se u ovom smislu definira kao *pojedinačev odnos prema transcendentalnom, ali izvan institucionalnog i organizacijskog okvira* (Ančić, Marinović Jerolimov 2011:76). Joga predstavlja jednu od šest osnovnih sistema hinduističke filozofije zbog čega dijele određene duhovne temelje i ideje. Naime, fundamentalna koncepcija transmigracije duša temelji se na principu karme, tj. vezanosti u beskrajnom nizu novih života

---

<sup>14</sup> *Ašrami* u ovom kontekstu predstavljaju duhovne centre pod organizacijom *Joga u svakodnevnom životu*

<sup>15</sup> Swami Vivek Puri je voditelj udruge *Joga u svakodnevnom životu* u Zagrebu i predsjednik Hinduističke vjerske zajednice u Hrvatskoj

i smrti u kojoj svoju sudbinu određuje svojim djelima (Weber 1958:28,120). Reinkarnacija je temelj hinduističkog položaja pojedinaca (socijalne kastinske raščlanjenosti) koji nastoji svoju sudbinu poboljšati unutar tog istog rangovnog poretka. Drugim riječima *hindus od religioznog ispunjavanja dužnosti očekuje poboljšanje svojih osobnih šansi ponovnog rođenja, dakle uspon ili novu inkarnaciju svoje duše u višoj kasti*. Tako Hindus radi na budućem ljudskom biću ili budućoj inkarnaciji duše (Weber 2000:91). Duhovna pozadina joge u ovom sustavu se oslanja na dvije škole hinduističke filozofije - *Samkyu* i *Vedantu* te na advaitističkom pristupu koji izjednačava „unutarnje ja“ (*Atman*) s najvišom metafizičkom realnosti (*Brahman*), promatrajući ih kao jedno. U duhovnom kontekstu cilj joge je pražnjenje uma kako bi se otvorio prostor za sveto, za primanja znanja i spoznaja. Putem kontroliranog disanja i svijesti o tjelesnim funkcijama dolazi do unutarnjih iskustava koji mogu biti emocionalnog ili božanskog karaktera. Ona su kontrolirana putem samo-promatranja do točke potpunog ispražnjavanja uma i ičega što se može racionalno verbalizirati. Kako bi se postigla najviša razina koncentracije (*samadhi*), potrebno je iskusiti najvišu razinu svijesnosti koja se dostiže meditacijama. Osoba kroz njih svjesno uči stavu prijateljstva (prema Bogu), suosjećanju (prema bićima), blaženstvu i indiferentnosti (prema svijetu) (Weber 1958:170).

Istraživani sustav na pojednostavljen način uvodi vježbača i u duhovni aspekt joge, no bez nametanja i vrlo dozirano. No, i generalno govoreći izrazi kao što su primjerice *meditacija*, *svjesnost* i *životna energija* su toliko ušli u svakodnevni govor, da im se čak i ne pripisuje duhovna težina. U zapadnom svijetu su to postali komercijalizirani pojmovi, koji se shvaćaju pojednostavljeno i doživljava ih se više kroz prizmu osobnog razvoja. Postoje brojne studije koje povezuju zdravlje s religijom, religioznošću i spiritualnošću, a ukazuju na pozitivan utjecaj, primjerice na veću stopu životnog zadovoljstva, smanjenje tlaka, kardio-vaskularnih bolesti, ovisnosti o drogama, alkoholu i cigaretama (Thoresen, 1999 prema Ančić et al. 2011:72). U tom kontekstu se spominje i joga, kao vrlo učinkovita aktivnost koja povoljno utječe na zdravlje primjerice poboljšavanjem respiratornih funkcija, smanjenjem kolesterola i krvnog tlaka, pomoć kod dijabetesa i promjena raspoloženja. Uz to, pokazalo se da meditacije pomažu u stanjima depresije, anksioznosti, da potiču sposobnosti učenja, ali i emocionalnu stabilnost (Lee, Newsberg, 2005 prema Ančić et al. 2011:73). Oman i Thoresen (2002) izdvajaju četiri mehanizma koja čine kauzalnu mrežu između religije i zdravlja, od kojih su sociološki relevantni zdravstveno ponašanje i socijalna podrška. Naime, različite religije potiču odgovornost čovjeka prema svom tijelu i zdravlju, a kod nekih je to u obliku zabrane, primjerice zabrana konzumiranja alkohola, mesa i cigareta (2011:75). Autor istraživanih sustava navodi da je do stvaranja priručnika za vježbanje došlo radi dugogodišnjeg rada u zapadnim zemljama



i prepoznavanja psihičkih i fizičkih problema s kojima se zapadni čovjek susreće. Na taj način je povezoao izvornost drevnih učenja joge s potrebama današnjeg modernog čovjeka (Mahesvarananda 2005:10). U dijelu o duhovnom zdravlju piše: *Duhovni cilj joge je spoznaja Boga i sjedinjenje individualne duše s Njim. Spoznaja da smo u svom zajedničkom korijenu i povezanosti s Bogom svi jedno, prvi je korak u tom cilju* (2005:7). U tekstu se ne eksplicira ime Boga, već se odmjerenim pristupom nastoji zadržati univerzalnost u pristupu duhovnosti koju pojedinac može sam interpretirati, u svojim religijskim okvirima.

*Znaš da joga prihvaća i sve vrste vjernika da kažem ili pogleda na svijet, dakle to je tolerancija koja se rijetko gdje može zapravo naći, to je ujedno zapravo jedna na neki način...pacifistički pristup.* (sugovornik 12)

Neke se škole joge katkad „ogoljuju“ od svoje duhovne pozadine, ističući isključivo terapijski aspekt čime ničime ne odskaku od zapadnjačkog načina percipiranja tjelovježbe, medicine i zdravlja. Horbacz i Bukova (2015) tvrde da bi se takve aktivnosti mogle tretirati kao novi trendovi u fizičkoj aktivnosti u zdravstvenoj edukaciji, pa i ući u škole kao prevencija raznim poteškoćama. *Joga u svakodnevnom životu* se prilagođava modernom čovjeku, no i dalje zadržava svoju primarnu orijentaciju u tome da je cjelovito usmjeren sustav koji ne uzima samo fizički aspekt, nego jednako tako i mentalni i duhovni (2005:11). Sustav je organiziran tako da se napredovanjem kroz stupnjeve vježbače pomalo upoznaje sa širinom jogijskih načela što ovisi i o zainteresiranosti grupe i pojedinaca. Kao što je i dosad bio slučaj sa sugovornicima kada se govorilo o raznim pristupima jogi, tako se i u ovom području pokazalo da postoji nekoliko načina pristupanja osobnog osjećaja za duhovno u jogi. Naime, značajan dio sugovornika nema potrebu smještanja u okvire određene religije, no u jogi nalaze i prihvaćaju duhovni aspekt, koji se kod nekih izdvaja kao vrlo bitan, čak nezaobilazni aspekt joge.

*Nije definitivno samo fizički. Ne bi ni išao na jogu koja samo brije na fizički.* (sugovornik 5)

To su vježbači koji u jogi nalaze osjećaj duhovnog ispunjenja. Duhovnost se kod njih percipira kao osjećaj nevezan za neku vanjsku instancu, već kao subjektivan osjećaj koji dolazi iznutra, potaknut vježbanjem i meditacijom. Kod nekoliko sugovornika se mogla iščitati i odbojnost prema bilo kakvom obliku institucionalne religije, od kojih jedan dodaje svoje neslaganje s bilo kakvim fanatičnim ponašanjem i guruizmom.

*Apsolutno ne doživljavam duhovnost kao nešto što je vezano uz bilo koju vrstu institucije, mislim duhovnost je moja osobna stvar(...)vidim da su institucije zapravo teški promašaj u*

*svijetu duhovnosti, jer ako ćemo ruku na srce i katolicizam i ne znam muslimanstvo, hinduizam imaju lokve krvi iza sebe (sugovornik 12)*

*Govorim o modernoj crkvi to me uopće ne privlači, dapače izuzetno me odbija. Svo to nametanje strahova, grižnje, bla bla bla. Svi ti stari spisi...vedski zapisi, budistički, kršćanski, islamski, svi se negdje preklapaju, govore isto, ali ovo upravljanje ljudima, izazivanje straha, poniznosti, daj molim te. To je koristilo drugim stvarima. (sugovornik 5)*

*Joga zajednica je nešto što je jako šareno i imate vrlo različitih pristupa, ono što ja recimo otvoreno ne volim je fanatizam(...)recimo u tom pogledu se nikad ne bi mogao svrstat u takvu vrstu joga društva... Neki kažu da ja nisam za guruizam, ja jesam za razgovore sa učiteljima i diskutiranja, dapače! Ali nisam za ono što bi moglo nazvat idolatrijom, fanatičnim (sugovornik 12)*

Duhovnost se u primjeru navedenih sugovornika isključivo promatra kao subjektivni osjećaj, bez potrebe za čvrstom strukturom i/ili institucijom. Ističe se otvorenost i potreba za osjećajem smisla i duhovnog ispunjenja, koja se može uočiti po izraženom interesu prema različitim religijama i duhovnosti uopće, koju joga ispunjava i produbljuje. Kod nekih je to u nekim trenucima života prelazilo u duhovno traganje ili kako bi jedna sugovornica čak rekla u *duhovno lutanje*.

*Moj stav o religiji nije stav nekoga tko nije informiran...ja sam pročitao Bibliju dva-tri puta čitavu, Kuran čitav, Talmud, Joganandu, Vivekanandu (...) moja znatiželja je uvijek na takvoj razini da zahtjeva dubinsko kopanje po svakoj temi, ne samo po temi duhovnosti, a duhovnost pogotovo (sugovornik 12)*

*Čitala jesam i kršćansku literaturu i islamsku i sve me to zanimalo i hinduističku i Indijance i Aboridžine i u Međugorje sam išla dva puta i svuda sam lutala, sve me to zanimalo...(sugovornica 3)*

*...duhovnost mora bit u tebi, s tobom, oko tebe, u tebi, da furaš, to mi je super. (sugovornik 5)*

Nadalje, dvije sugovornice su u nekom trenutku života odlučile napustiti katoličanstvo. Jedna tvrdi da se ne želi deklarirati, no kad bi morala, da je svojim vjerovanjima, stavovima i načinom života najbliža hinduizmu. Jogu shvaća kao svoj duhovni put, a ljude koji prakticiraju jogu i koji ju jednako percipiraju smatra duhovnom podrškom. S druge strane, manji dio sugovornika se izjašnjava katolicima, praktičnim vjernicima, a jogu shvaćaju kao duhovnu nadogradnju ili jednostavno ne žele previše ulaziti u temu duhovnosti u jogi. U jednom od prethodnih poglavlja

navedeni su primjeri sugovornica koje su zbog izražene vjerske (katoličke) pozadine imale drugačija iskustva što se tiče „ulaženja u svijet joga“. S jedne strane su se zatekle u poziciji između vlastitih potreba i znatiželje, a s druge strane negativnog stava Katoličke Crkve prema jogi koji je utjecao na njihovu percepciju. Osvještavanjem koristi koje im je joga donijela u život polagano su se odmaknule od stare percepcije te stvorile novu, no ipak se zadržavaju na razini tjelesnih i psihičkih dobrobiti joga. Ne žele duboko ulaziti u temu duhovnog u jogi, niti su „razradile“ svoj stav prema tome, jer su religijski čvrsto opredijeljene i tvrde da duhovnost poimaju u katoličkim okvirima.

*U biti kad sam ja to ušla, isprobala, vidjela sam blokade su bile dosta prisutne, al kad sam ja vidjela da to nije ništa loše (...) Znači paše mi fizički i ne škodi mi ovo duhovno, eto. Čak su se i neke stvari iskristalizirale mi (...)Izgubili su svi argumente koji su pričali nešto protiv.*  
(sugovornica 13)

Primjer vrlo snažne promjene percepcije joga u pojedinca i vrlo zanimljiv način „uklapanja“ joga u svoj vjerski život vidljiv je kod jedne sugovornice, praktične vjernice kojoj je joga nekoć bila potpuno nepoznata, čak i odbojna. Ubrzo shvaća da ju joga vrlo snažno duhovno ispunjava te joj postaje jasno da kroz svoju religiju nije u dovoljnoj mjeri dobivala taj osjećaj kojeg sada kompenzira jogom.

*...kako ja živim svoju vjeru i svog Boga, našeg Boga, to je kroz jogu...Uvijek ću ići u crkvu al ovo je moje bogoslužje (...)To je ta povezanost s Bogom, to je ta duhovnost za mene(...)nekako sad uz jogu stvarno osjetiš nešto i znaš da je to Bog (...)Nisam prije ni blizu kršćanstvo cijenila dok nisam jogu radila jer ono što mi kršćanstvo nije uspjelo pokazati tu razinu duhovnosti, povezanosti s Bogom, joga je. Shvatiš da je to isti Bog i jednostavno ti je onda pomogla i u kršćanstvu se povezati s tim nečim.* (sugovornica 9)

Kroz jogu se uči stavu neutralnosti i zajedništva, pa upravo zbog toga može „apsorbirati“ mnoštvo različitih religijskih i duhovnih pristupa. S jedne strane, takvim stavom joga može privući i vjernika, naučenog na poimanje duhovnosti kroz učenja svoje religije, a može isto tako privući i bilo koju osobu kojoj u životu nisu zadovoljene potrebe za nekim oblikom duhovnog razumijevanja svijeta ili osobnog osjećaja produhovljenosti ili smisla, što se upravo pokazalo u primjerima navedenih sugovornika.

*Joga nijednom riječju nikad nije bila ništa protiv crkve, ni jedne vjere, svatko ostaje u svojoj religiji u kojoj želi, čak mislim evo to da sam ja postala u tom smislu nekako senzibilnija, voljela*

*bi ja u nekoj crkvi čut duhovnika koji je duhovnik pravi, nebitno je koja crkva, gdje i kakva(...) joga mi je apsolutno jedna dogradnja svega toga...(sugovornica 8)*

Autor sustava tvrdi da su osobine koje nas čine čovjekom u jogijskom poimanju *davanje, razumijevanje i praštanje*, a temeljni aspekti učenja su *čuvanje svih oblika života uz poštovanje njihove posebnosti i samostalnosti*. Čovjekovim prihvaćanjem tih načela stvara se osnova za *međusobnu ljubav, pomaganje, razumijevanje i toleranciju – ne samo među pojedincima nego i među svim ljudima, narodima, rasama i vjeroispovjestima* (2005:13).

*Ne razdvajam ljude, svi smo isti. Tako sve doživljavam. To što sad što je neko druge boje mi ništa ne znači. Svi imamo iste boju krvi ispod kože, samo su različite kulture i tradicije i religije, ali svi smo isti...* (sugovornica 3)

*Svidjelo mi se, bio sam u ašramu kod Sai Babe(...)recimo konkretno njegovi svi simboli, simboli svih religija su oko tog znaka od Sai babe, znači on je govorio i o Kristu, znači sve religije on pokriva. I tip je super, jer je govorio vi morate nać mir u Hrvatskoj, ne samo kad dođete ovdje...(sugovornik 5)*

Vrijednosti i stavovi na kojima se temelje jogijska učenja kod većine sugovornika se percipiraju ispravno, čak i neovisno o tome da li ih zaista primijenjuju u životu. Primjer navedenog je recimo vegetarijanstvo, o kojem je bilo riječi u prethodnom dijelu teksta, koje je usko povezano s duhovnim aspektom joge. U tom smislu neki sugovornici vjeruju u ispravnost tog stava, bez obzira na činjenicu što ga ne primijenjuju. No, joga ih navodi na razmišljanja o sebi i svom odnosu prema okolini, čime dolazi do određenih promjena u svijesti pojedinca koji polagano mijenja svoje obrasce svakodnevnog ponašanja.

*...više cijenim prirodu i želim više živjet u skladu s prirodom nego prije, puno mi je bitnija, prije sam ju zdravo za gotovo doživljavala...(sugovornica 9)*

Zanimljivo je da se često u vježbača može čuti da su im se neke promjene događale kao *same od sebe*. Na neki način ukazuju na to da ne razumiju u potpunosti mehanizme koji su doveli do tih promjena, neki čak kažu da im nije niti važno racionalno objašnjenje za to iz čega se vidi i potreba za mistificiranjem joge.

*Kad ti iskonski iskreno shvatiš da nešto štima ili ne štima, to dođe tako, samo od sebe...I to je ono, veliko. (...) Uvijek znam što trebam napraviti, a ako znam da ne znam u tom trenu pustim bez nekog razmišljanja do trena kad znam i to mi samo dođe, sve ide samo od sebe, a opet pod mojim vodstvom (..) ja sam sada mirna što nisam prije tolko bila. (sugovornica 9)*

Postizanje mirnoće i stava prepuštanja u jogi se povezuje s tehnikama opuštanja i meditacijom. Koncentracijom na sadašnji trenutak u kojoj osoba vježba kontroliranje svojih misli i zauzimajući stav pasivnog promatrača se nastoji doći do prihvaćanja životnih situacija, ali i prepuštanju što je duboko povezano s duhovnošću.

*Znaš ne mogu se ja još uvijek pustit, jer ti da bi pustio, kako da ti to objasnim, mozak da bi se opustio i tijelo da bi se opustilo, moraš se predat nečemu, jel tako(...)jer kad opustiš prihvaćaš stvari, ne držiš kontrolu, ja sam ti kontrol frik totalni. (sugovornica 6)*

*Previše sam se bojao budućnosti, previše sam bio u onoj nekakvoj frci da li ću imati dovoljno novaca, da li ću bit zdrav (...) a s jogom ti to kužiš, nekad mi stvarno dođe ono si mislim nek bude sve, nek ide sve svojim tokom, pusti da se stvari same događaju, ja mislim da je to princip na kojem se joga temelji. (sugovornik 11)*

Joga kao oblik meditacije utječe na osjećaj cjelovitosti tijela i njegove povezanosti s mentalnim dijelom čovjeka. Meditacija se kod sugovornika različito doživljava - nekome je to način da se mentalno opusti, a netko ju uzdiže na viši, duhovni nivo. Neki sugovornici ju isključivo povezuju s disanjem, opuštanjem, koncentracijom na sadašnji trenutak i „izbacivanjem“ misli, dok ju jedan sugovornik povezuje s molitvom, a jedna sugovornica s duhovnim povezivanjem.

*Uživam u meditacijama i kroz njih spoznajem o sebi i pročišćavam se energetski i fali mi kad ne meditiram, ne osjećam se tako lagano i dobro kao kad to radim. (sugovornica 3)*

Unatoč pokušaju definiranja joga u vježbača, često postoji doza tajnovitosti koja se objašnjava pod time da se treba okušati u jogi da bi se uopće moglo razumijeti o čemu je riječ. Neki doživljaji se niti ne mogu verbalizirati do kraja u postojećim jezičnim kategorijama, već se baziraju isključivo na individualnom iskustvu (Konecki 2016:92,93) U jogi se u tom smislu obično govori o senzacijama i duhovnim iskustvima koje se mogu postići kroz meditaciju, kroz koje vježbač katkad doživljava iskustvo „dubljih uvida“. Ovo istraživanje je pokazalo da se joga ne shvaća niti isključivo kroz prizmu „običnog“ fizičkog iskustva, niti se promatra isključivo kao duhovno iskustvo. Sugovornici često imaju poteškoće u objašnjavanju što je to duhovno za njih u jogi. No, rezultati pokazuju da joga kakva se podučava u istraživanoj udruzi utječe na percepciju osjećaja produhovljenosti - vježbači smatraju da u jogi postoji duhovni aspekt koji se može osjetiti i koji im odgovara, no većina sugovornika nema tendenciju predubokog istraživanja tih iskustava. Moglo bi se pretpostaviti da bi istraživanje na još višim stupnjevima, u kojima su vježbači dublje upoznati s jogijskom filozofijom bilo više takvih rezultata. Tu bi nastupila fenomenologija religije koja se fokusira na „poseban sloj značenja“,

na iskustava koja katkad prelaze „obično“, zemaljsko iskustvo. To su stanja za koje se smatra da su izvan svakodnevnih stanja, u raznim mističnim iskustvima i doživljajima. U tom kontekstu se čovjeka doživljava dijelom univerzalnog bitka koji je na cjelovit način vezan sa svijetom što može doživjeti u spomenutim iskustvima (Heelas, 1996), čime svoju svijest otvara ka novim silama, dimenzijama i preko koje doživljava promjenjenu stvarnost u kojoj nastoji postići *harmoniju s prirodom, spolovima, gospodarstvom i društvom* (Knoblauch 2004:227,228). U takvom shvaćanju duhovnoga bi joga bila jedan put samotransformacije koja je potrebna za transformaciju svijeta, jer promicanjem duhovnog iscjeljenja postaje važan faktor u povezivanju čovječanstva na globalnoj *razini* (Orlić 2001:132-133).

## 7. Zaključak

U radu se istražuje iskustvo prakticiranja joge unutar grupe vježbača udruge *Joga u svakodnevnom životu* u Zagrebu. U početku se navode određene teorije iz područja sociologije religije (primjerice *nevidljiva religija* T.Luckmanna, *osobna i nova religioznost* J.Jukića) kako bi se objasnio kontekst nastanka religijskih promjena i ulaska tzv.*new age* tehnika, među kojima je joga vrlo zastupljena. Obzirom da je povezana s istočnjačkim religijama, a da se istražuje u dominantno katoličkom socio-kulturnom okviru, objašnjava se i religijska slika Hrvatske. Iz nje je vidljivo da dolazi do porasta brojke ateista, agnostika, pripadnika istočnjačkih religija i onih koji se smještaju u kategoriju ostalih religija, pokreta i svjetonazora. No, glavni pogon u istraživanju je praksa joge u koju vježbači ulaze i na individualnoj i na strukturnoj razini, pod pretpostavkom da vježbači aktivno stvaraju svoj *lebenswelt* zajedničkim vježbanjem. Fenomenološkim pristupom nastojalo se dokučiti kakvo je to iskustvo za sugovornika, odnosno koja sva značenja podrazumijeva. Glavni cilj je, dakle, sagledati fenomen joge iznutra koji se stvara u svakom pojedincu koji je aktivni sudionik u konstruiranju te stvarnosti, a analiza intervjua dovela je do prepoznavanja četiri središnje teme tog iskustva. *Joga kao „bijeg“ od svakodnevice* je pristup u kojem se joga shvaća kao način fizičkog i mentalnog odmicanja iz svakodnevne rutine. Oni sugovornici koji ga smatraju važnim opisuju ga na poprilično različit način. Naime, u ovom kontekstu se važnim pokazalo kakva je svakodnevna rutina pojedinca. U tom smislu joga za nekoga može biti „izlazak u svijet“, što se pokazalo kod nekoliko sugovornica koje su vrlo vezane uz sferu doma, a koje odlazak na vježbe smatraju bitnim prostorom za ispunjavanje vlastitih osobnih, ali i društvenih potreba. Naizgled suprotno tom shvaćanju, joga se u nekih sugovornika smatra „izlaskom iz svijeta“, odnosno odmicanjem od rada, te briga i stresa koji iz tog dijela života proizlaze. Joga tu predstavlja prostor u kojem se

pojedinaac rasterećuje negativnih osjećaja nakupljenima u svakodnevici. Tu se u jogi može prepoznati eskapistički moment, ako joj pristupimo kao aktivnosti koja pomaže u izbjegavanju i oslobađanju od neugodnih aspekata života. Nadalje, *joga kao nematerijalistička samoaktualizacija* bazira se na učenju metoda za postizanje fizičkog, psihičkog, emotivnog i duhovnog zdravlja razvijanjem svijesti o sebi i okolini kao temelju za *djelovanje u društvu za dobrobit čovječanstva* (Mahesvarananda 2005:12). Naglasak je na subjektivnim procjenama učinaka joga kao reflektivnom procesu za svakog vježbača. Joga se tu doživljava kao cjelovita aktivnost, u kojoj su ugodni tjelesni osjećaji i mentalna opuštenost preduvjeti za samoaktualizaciju. Svi vježbači najprije ističu doživljavanje vrlo ugodnih fizičkih osjećaja, na koje neki nisu navikli u svojoj svakodnevici. Duljim vježbanjem se značenje joga produbljuje, pa se govori u terminima mentalnih procesa te promjenama u navikama vježbača. Tako se vrlo često spominje smanjenje negativnih osjećaja (nekoliko ih ističe anksioznost i depresiju), jačanje emocionalne stabilnosti i razvijanje zdravih navika. Joga je za neke vježbače lagodna, opuštajuća aktivnost dok je za neke vrlo zahtjevna, ponekad i nelagodna, jer potiče rekonstrukciju raznih navika i percepcija. Promjene potaknute jogom isprepletene su osobnim pričama sugovornika iz čega proizlazi da je ova tema za nekoga vrlo jednostavna, a za nekoga teška i intimna. Drugim riječima, spremnost prihvaćanja promjena i težina doživljavanja raznih osjećaja potaknutih jogom razlikuje se od vježbača do vježbača. Instruktor se u tom smislu pokazao kao vrlo bitan čimbenik u poticanju promjena te se zbog povjerenja u njegovu stručnost instruktor smatra „izvorom znanja“, ali i aktivatorom grupne podrške.

*Joga kao grupna pripadnost i podrška* tako je pristup koji nadopunjuje prethodno rečeno te se u istraživanju pokazao kao bitan svim vježbačima. Temelji se na *energetskoj povezanosti* i osjećaju podrške među članovima. Tu se spominju osjećaji sigurnosti, zaštićenosti i zbrinutosti u grupi koji doprinosi pozitivnim osjećajima u vježbača te osjećaju pripadanja cjelini. No, različita je mjera involviranosti pojedinca u grupu. Neki vježbači jogu isključivo shvaćaju kroz dolazak na vježbe, dok neki imaju šire interese, pa povremeno posjećuju događaje koje organizira udruga i/ili često ulaze u kontakt s instruktorima. Tako udruga može predstavljati socijalnu mrežu u kojoj se pojedinac može povezati s drugim stručnjacima i članovima kao i svim aktivnostima kojima se vježbače nastoji približiti jogijskom načinu života. U slučaju ove grupe, manji dio sugovornika pristupa jogi na potonji način, makar preostali pokazuju interes za takvim sudjelovanjima u budućnosti. Nadalje, *joga kao odnos prema duhovnosti* raspravlja o stavovima vježbača prema religiji, duhovnosti i smještanju joga u taj kontekst. Istraživanje je pokazalo da je joga privlačna i religijski indiferentnima i ateistima, ali i vjernicima. U potonjem slučaju uglavnom se radi o tome da se joga nastoji uklopiti u okvire vjerskih (katoličkih) praksi,

čime joga popunjava i/ili nadograđuje duhovni život pojedinca. Tako je kod nekih sugovornika došlo do ispreplitanja tradicionalnih vjerskih praksi s elementima joga koji su za njih prihvatljivi. Istraživanje je pokazalo da je joga bitna karika u životima sugovornika, jer ju smatraju pokretačem raznih pozitivnih promjena. Time joga ukazuje na svoju transformativni aspekt, koji služi krajnjem cilju joga, a to je društvena transformacija. Tako će promicatelji joga reći da se poticanjem duhovnog iscjeljenja u jogi direktno utječe na bolju budućnost čovječanstva i globalno povezivanje (Orlić 2001:132,133). Bez obzira što se istraživanje odnosi na dominantno katolički kontekst, dobivena saznanja iz iskustava, stavova i osjećaja sugovornika ukazuju na prisutnost potrebe za duhovnošću kod svih sugovornika, neovisno o njihovom stavu prema religiji i duhovnosti, što može proizlaziti iz nedostatnosti religijsko-duhovnih praksi kojima su okruženi. Nekoliko sugovornika istaknulo je da duhovnost ne promatraju u okvirima institucije te nemaju potrebu smještanja u okvire religije, a u jogi nalaze osjećaj osobnog, duhovnog ispunjenja što ukazuje na elemente *nevidljive, individualističke* duhovnosti. Od nekoliko vježbača koji se deklariraju kao vjernici, dvije sugovornice duhovnost doživljavaju u okvirima religijskih praksi Katoličke Crkve, pa nemaju potrebu dubokog ulaženja u duhovne aspekte joga, dok jedna objašnjava da joj je joga produbila vjeru i osjećaj za duhovno. Iz toga je vidljivo da je odnos vježbača prema duhovnosti u jogi vrlo individualan - joga može asporbirati različite svjetonazore i time je vrlo prilagodljiva različitim individuama. Generalno govoreći, sugovornici ističu da potreba za jogom proizlazi iz nezadovoljstva sobom i okolinom, zbog čega se stvara potreba za promjenom te jednostavnijem, ispunjenijem i refleksivnijem životu. Ovaj rad smatram poticajnim za nastavak istraživanja življenje duhovnosti u Hrvatskoj, jer ukazuje na prisutnost rasta tendencije prema alternativnoj i individualističkoj duhovnosti. Prema podatku sa mrežne stranice udruge navodno se oko 10% hrvatske populacije upoznao s njenim radom otkad postoji na ovom području<sup>16</sup>, a treba još uzeti u obzir da u Hrvatskoj postoji mnoštvo drugih škola joga. Prepoznavanje rasta popularnosti joga u vlastitoj okolini bio je i pokretač za pisanje ovog rada, kao i činjenica da u domaćoj literaturi nedostaje socioloških radova na ovu temu. Joga je možda samo jedan medij u svijetu različitih „duhovnih opcija“, a čini se da postaje sve značajniji.

---

<sup>16</sup> Izvor: <https://www.yoga-in-daily-life.hr/o-nama/jusz-u-hrvatskoj>



## 8. Popis literature

Ančić, Branko (2013). *Vjerska zajednica kao socijalni resurs. Istraživanje o povezanosti religije i zdravlja*. Zagreb: Filozofski Fakultet, Sveučilište u Zagrebu

Ančić, Branko, Marinović Jerolimov, Dinka (2011). „Dao Bog zdravlja. O povezanosti religioznosti i zdravlja“. *Sociologija i prostor*. 49 (1): 71-89.

Bauman, Zygmunt (2000). *Liquid Modernity*. UK: Polity press.

Benedek T. Tihanyi, Böör Petra, Manuelsen Iene i Köteles Ferenc (2016) „Mediators between yoga practice and pshychological well-being. Mindfulness, Body Awareness and Satisfaction with Body Image“. *European Journal of Mental Health*. 11( 1-2): 112-127.

Blažević, Josip (2009). *Joga i kršćanstvo*. Split: Verbum

Creswell, John W.(2007). *Qualitative inquiry and Research Design. Choosing among five approaches*. California: Sage publications inc.

Črpić, Gordan i Jukić, Jakov (1998). „Alternativna religioznost“. *Bogoslovska smotra*. 68 (4):589-617

Črpić, Gordan i Zrinščak, Siniša (2010). „Dinamičnost u stabilnosti: religioznost u Hrvatskoj 1999.i 2008.godine“. *Društvena istraživanja*. 19 (1-2): 3-27

Denscombe, Martyn (2010). *The Good Research Guide for small-scale social research projects*. Berksire: McGraw-Hill Education

Dragun, Maja (2008). *Konzumeristička obilježja današnje sinketičko-eklektičke duhovnosti*. Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, 17 (6):1047-1068

Dragun, Maja (2012). *New Age: povijesni korijeni i postmoderna tumačenja*. Zagreb: Naklada Jurčić

Groenewald, Thomas (2004) „A Phenomenological Research Design Illustrated“. *International Journal of Qualitative Methods*. 3 (1) : 13-21

Haralambos, Michael i Holborn, Martin (2002). *Sociologija. Teme i perspektive*. Zagreb: Golden marketing

Horbacz Agata, Bukowa Alena (2015) „New trends of physical activity in health education“. *Kultura Fizyczna*, 14 (2): 185-196

Jukić, Jakov (1991). *Budućnost religije: sveto u vremenu svjetovnosti*. Split: Matica Hrvatska

Jukić, Jakov (1995) „Kršćanstvo i crkva u suvremenoj civilizaciji“. *Bogoslovska smotra*, 65 (3-4): 323-346

Kidd Martin, Eatough Virginia (2017) „Yoga, Well-Being, and Transcendence: An Interpretative Phenomenological Analysis“. *The Humanistic Psychologist*.45 (3), 258-280.

Konecki Krzysztof, Bogusławska-Lesiak Ana, Saganowska Ewa (2016) „Common-sense Definitions of Yoga and Its Meaning for Practitioners“. *Miscellanea Anthropologica et Sociologica*. 17 (4): 77–94.

Kinser, Patricia Anne, Bourguignon, Cherly, Taylor, Ann Gill, Steeved, Richard (2013) „A Feeling of Connectedness: Perspectives on a Gentle Yoga Intervention for Women with Major Depression“. *Issues in mental health nursing*. 34 (6): 402-411

Knoblauch, Hubert (2004) *Sociologija religije*. Zagreb: Demetra

Legard, Robin, Keegan, Jill i Ward, Kit (2003). *Qualitative research practice. A Guide for Social Science Students and Researchers*. London: Sage Publications

Mahesvarananda, Paramhans Svami (2005). *Sustav Joga u svakodnevnom životu. Sklad uma, tijela i duše*. Wien: Ibero Verlag

Nikodem, Krunoslav (2004). „Religijski identitet u Hrvatskoj. Dimenzije religijskog identiteta i socio-ekološke orijentacije“. *Socijalna ekologija*. 13 (2-4): 257-285.

Nikić, Mijo (2003). *Slika Boga u vjerskim sljedbama i novim religijskim pokretima*. Zagreb: Biblioteka religijski niz

Orlić, Domagoj (2001). *Iskustvo yoge. Uvod u filozofiju i praksu viniyoge*. Zagreb: Naklada Jesenski i Turk.

Orlić, Domagoj (2007). *Yoga na Zapadu*. Zagreb: MF Naklada

Sander, Ake (2014). „The phenomenological method revisited: towards comparative studies and non-theological interpretations of the religious experience“. *Argument*. 4 (1): 9-34

Tadić, Maja (2008). „Pregled nekih istraživanja u kontekstu subjektivne dobrobiti“. *Društvena istraživanja*. Institut društvenih istraživanja Ivo Pilar. 19 (1-2): 117-136

Zrinščak, Siniša (1999). *Sociologija religije : hrvatsko iskustvo*. Zagreb: Pravni fakultet

Weber, Max (1958) *The religion of India. The sociology of Hinduism and Buddhism*. The Free Press: Glencoe, Illinois

Weber, Max (2000) *Sociologija religije*. Kruzak: Zagreb