

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

**Jóga z pohledu instruktorů v ČR - spiritualita  
nebo trend ve sportu?**

Diplomová práce

Autor: Bc. Zuzana Kopetzká  
Vedoucí práce: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.  
Olomouc 2022

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Zuzana Kopetzká

**Název diplomové práce:** Jóga z pohledu instruktorů v ČR – spiritualita nebo trend ve sportu?

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Vedoucí diplomové práce:** prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2022

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá spiritualitou a jejími aspekty u lektorů jógy v tuzemsku. S ohledem na historický diskurz, který je v práci taktéž otevřen, se soustředí se na důvody, proč se jógická praxe od své duchovní stránky v historii ve více situacích oddělila. Je zde nahlíženo na oblasti, které by se mohly během praxe jevit jako duchovní. Práce se zaměřuje na studie zabývající se motivací jógových cvičenců a taktéž na vlastní průzkum mezi jógovými lektory. Ti vyjmenovávají konkrétní praktiky a zážitky, jež je možné vyložit jako spirituální.

**Klíčová slova:** jóga, spiritualita (duchovní praxe), zdraví (fyzická praxe), učení jógy v ČR a v zahraničí

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and the surname:** Bc. Zuzana Kopetzká

**Title of the master thesis:** Yoga from the perspective of instruktors in the Czech Republic – spirituality or sports trend?

**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies

**Supervisor:** prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

**The year of the presentation:** 2022

Abstract:

The diploma thesis deals with spirituality and its degree among yoga teachers in Czech Republic. Out of regard for the historical discourse, which is also said in the thesis, also with a focus on the reasons why yogic practice has been separated from its spiritual side during the history in several situations. The thesis pursues areas that could appear being spiritual during yoga practicing. The thesis is also focusing on studies dealing with the motivation of yoga practitioners and also on its own research among yoga instructors, who list specific practices and experiences that can be interpreted as spiritual.

**Keywords:** yoga, spirituality (mental aspects), health (physical aspects), teaching jóga in the Czech republic and abroad

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením prof. PhDr. Iva Jiráska, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2022

.....

Děkuji prof. PhDr. Ivo Jiráskovi, Ph.D. za trpělivost, ochotu a cenné rady, které mi poskytl při vedení a zpracování diplomové práce.

# Obsah

TEORETICKÁ ČÁST .....	9
Spiritualita v kontextu jógy .....	9
<b>Náboženství, kryptonáboženství a pseudonáboženství</b> .....	10
<b>Spojení či rozdělení těla a mysli</b> .....	12
<b>Formy náboženského prožitku</b> .....	14
JÓGA JAKO SYSTÉM .....	16
<b>Spirituální degradace jógy v historii</b> .....	16
Spiritualita v moderní józe .....	22
<b>Osm bodů jógové cesty</b> .....	23
Příčiny a důsledky jógové praxe .....	35
PRAKTICKÁ ČÁST .....	38
Hlavní kategorie .....	39
Změna životních priorit - centrální kategorie .....	39
Hledání přesahu jógy – důležitost vlastní zkušenosti a praxe .....	41
Spiritualita .....	44
Zdraví .....	48
Smrt .....	51
Emoce .....	51
Učení jógy v ČR a v zahraničí .....	53
Vlastní výuka jógy .....	57
ZÁVĚR .....	58
Referenční seznam .....	60
Příloha .....	61

# ÚVOD

Józe se věnuji volnočasově i profesionálně několik let a vždycky pro mě bylo fascinující sledovat, jak odlišné přístupy se objevují u různých lektorů i u samotných cvičenců. Zatímco někteří lidé vnímají jógu jako rekreační aktivitu k uvolnění a stačí jim dorazit jednou týdně na cvičení, jiní se snaží najít v jógové praxi návod, jak si zachovat plné zdraví a fyzickou kondici, ba dokonce řešení ke svému konkrétnímu problému, ať už se jedná o fyzické chronické onemocnění, či zahlcení povinnostmi a ruchem všedního světa.

Pro jógovou praxi je ale typický určitý přesah, jenž jsem se rozhodla ve své práci vystihnout a pojmenovat. Ve chvíli, kdy vstoupíte do jógového studia, nikdo od vás neočekává, že přijmete nové etické principy a odevzdáte se jógové praxi každou buňkou svého těla. Zároveň se ale očekává určitá otevřenost novému vhledu na život a rozšíření rozsahu toho, co je člověk schopen akceptovat a co ne. Duchovní podstata není nutná k tomu, aby si jedinec během cvičení ásan správil záda nebo rozproudil lymfu, avšak v dlouhodobějším horizontu, a to se, domnívám, odlišuje individuálně u každého člověka různě, může nastat moment, kdy přirozená zvědavost postrčí cvičence k tomu, aby se začal zajímat alespoň o základní filozofické principy, jež jógová praxe přináší.

Přesto není výjimkou, že cvičenec zůstane u posturální praxe a věnuje se józe hlavně jako fyzické aktivitě. V zásadě se nedá ani jeden směr žádným způsobem odsoudit nebo kritizovat. Svět je v neustálém pohybu a není výjimkou, že se určité myšlenkové proudy, předměty nebo tradice začnou využívat jinak, než bylo jejich primární podstatou v samém prvopočátku. Zvláště pokud se jedná o takto specifickou a komplexní nauku, jako je jóga. Jsme-li s jógickým cvičením seznamování v rámci nabídky fitness center, není překvapením, když se průměrný člověk zastaví u myšlenky, že jóga je zkrátka fyzické cvičení, stejně jako aerobik nebo zumba a dále tuto úvahu nijak nerozvíjí. Rovněž se nedá říct, že by posturální praxe sama o sobě byla jednodušší, je-li oproštěna od spirituální podstaty. Přece jen, i při samotné posturální praxi je potřeba dávat si pozor na spoustu prvků každé ásany, neboť při nedůsledném praktikování ásan není vyloučeno fyzické zranění, které může vést ke zhoršení zdravotního stavu.

V první kapitole „Spiritualita v kontextu jógy“ jsem se pokusila o vystihnutí co nejužšího pojetí spirituality aplikovatelné na mé téma. Jedná se o poměrně

komplikovaný termín, jehož význam se posouvá právě v kontextu. Při zkoumání tohoto pojmu jsem často narážela na termíny *náboženství*, *religiozita*, *numinosum a transcendentálno*. V tomto ohledu využívám také toho, jaké definice spirituality se vyskytují v užitých studiích na toto téma. Toto široké pojetí spirituality do velké míry odpovídá širokému vnímání spirituality mých respondentů. Spiritualita nemusí být nutně religiózně pojatá, ve většině náboženství je nějakým způsobem formovaná, ať už skrze zvyky, tradice, legendy nebo svaté texty. Proto se v jedné z podkapitol zabývám stručně také tzv. pseudonáboženstvím a kryptonáboženstvím, které by se daly vztáhnout taktéž na jógovou komunitu ve své snaze udržet posvátnost určitých ideí, aniž by se sama označovala za církev nebo náboženské hnutí. Zcela jistě není jógová komunita nijak ideově a religiózně sjednocená, a právě tato svoboda je prvkem, který mnohé jogíny láká paradoxně k větší duchovní odevzdanosti, prozkoumávání, hledání nových duchovních i fyzických zážitků, neboť jedinec při těchto procesech není svázán pravidly, doktrínami a sám si může nastavit, do jaké míry se do duchovna sám ponoří.

Důležitým faktorem, kterým se zabývám v podkapitole „Spojení a rozdělení těla a mysli“, je dualita a dualismus. Jedná se o pojmy, které se v různých formách spirituality vyskytují nejčastěji v souvislosti s oddělováním těla a duše a hledání formy jejich propojení. V jógické tradici se s tímto propojováním pracuje, protože tělesný prožitek se stává nástrojem duchovní transcendence. Krátce se taky věnuji výsledkům jiných, zahraničních studií, které se zabývaly pojetím spirituality ve spojení s jógou a vypichují spirituální prvky, které byly uvedeny v těchto pracích jako validní. Csala, Springfield a Köteles vypracovali v roce 2021 podrobnou analýzu studií, které vznikly na západním území a zabývají se vztahem mezi jógou a spiritualitou. Článek vznikl ve spolupráci vědců z Rakouska a Maďarska a jeho podstatou byla analýza třiceti nedávno vzniklých studií, které se zabývaly propojením jógové praxe a spirituálního směřování těch, kteří jógu praktikují. Přitom se zaměřuje na různé spirituální aspekty, které mohou být s jógovou praxí spojeny. Jóga je zde popsána jako filozofický rámec s tisíce let starými základy obsahující fyzické, mentální, morální a spirituální praktiky zaměřené na celostní zdraví, pohodu a sebeuvědomění. Připomíná však také, že západní společnost zredukovala pojem jóga na fyzické cvičení a protahování. Vysvětluje, že obecné použití slova jóga nejčastěji odkazuje na praktiky hatha jógy, včetně praktikování fyzického cvičení ásan, dechové cviky (pránajáma) a další prvky klasické jógy, jako je relaxace a meditace. Z jiné studie (Lewis, 2008) vyplývá, že k duchovnu někteří jógu praktikující



lidé dospějí až časem nebo se do určité míry během let praxe proměňují. Grierova studie z roku 2017 popisuje zkušenost s jógou jakožto fyzickou aktivitou ve vězení. Vězni cvičící jógu uvedli, že oproti jiným fyzickým aktivitám jim jóga umožňuje navodit pocit svobody a vymanit se z *"tady a teď"*. Respondenti chápali jógovou praxi jako prostředek ke sebezdokonalení a vnitřní proměně (Griera, 2017). K závěru se článek zabývá nedávnými studii vzniklými mezi lety 2019 až 2021 v západních zemích. 76% respondentů si spojovalo jógu s duchovní cestou, 26% ji vnímalo jako gymnastické cvičení (Büssing, 2021). Nicméně zprvu pouhých 2,5% těchto respondentů bylo k cvičení jógy motivováno právě ze spirituálních důvodů. Později se toto číslo blížilo k 21 %. Tito lidé oproti předchozí skupině vykazovali mnohem větší projevy sebedisciplíny a spokojenosti. Největší motivací ke cvičení jógy byl také pocit pohody.

Pochopení motivace začít cvičit jógu by poskytlo užitečné cesty pro efektivnější šíření této aktivity. Motivace proč začít cvičit jógu a proč ve cvičení pokračovat může být přitom odlišná. (Park, Riley, Bedesin, Stewart, 2016) Navzdory popularitě jógy ze studií vyplývá, že cvičení jógy se omezuje na poměrně úzké skupiny obyvatel, a proto se dá říci, že je jóga zejména aktivitou pro vzdělané bílé ženy; do budoucna proto existuje možnost rozšíření aktivity do dalších, nedominantních sociálních skupin. (Cagas a kol., 2022) Paradoxně „hrozba duchovnem“ může být pro některé jedince důvodem, proč se józe vyhnout, neboť může i samotné cvičení okleštěné od praktických duchovních poznatků vést podle některých duchovních názorových proudů ke hříchu nebo spirituální krizi.

V kapitole „Jóga jako systém“ připomínám okolnosti vzniku jógy, která zprvu byla blíže duchovnímu filozofickému směru a posturální praxe byla pouhým doplňkem. Zabývám se také možnostmi, proč byla jóga historicky degradována. V jistém historickém období se jógová praxe více opírala o sexualitu a rozvíjení hadí energie, která měla být tvořivou silou pohánějící lidského ducha v jeho úsilí. Toto pojetí jógické praxe bylo z více důvodů zavrženo. Jednak se na území dnešní Indie pohybovaly sekty a skupiny jogínů, které se spíše než duchovnem vyznačovaly organizovaným zločinem a také samotná ritualizace sexuality byla pošpiněna skupinami praktikujícími zvrácenosti. Tantrická tradice byla také upozaděna během boje o indickou národní suverenitu, kdy vlastenci využívali jógovou tradici jako součást svého folklóru.

V této fázi také připomínám osm cest jógy, které definoval Pataňdzálí a jimiž se zabývám poměrně obsáhle, nicméně obsah tohoto prvku je potřeba, chceme-li pochopit, jakým způsobem může jóga zasahovat do života praktikujícího jogína obdobným způsobem, jako tomu tak je v organizovaných náboženských skupinách. Osm cest jógy lehce nastiňuje doktríny světových náboženství, byť mají doporučující charakter a nelze jejich dodržování nikterak vymáhat. Odměnou za následování osmibodové cesty je dosažení osvícení a stavu dokonalého nejvyššího probuzení, zatímco světová náboženství si poslušnost a dodržování pravidel vymáhají příslibem ohně pekelného a jiných forem zavržení v případě jejich neuposlechnutí.

V závěru teoretické práce nastiňuju důsledky jógové praxe, které jogíni, ať už z pozice lektora či studenta, uvádějí; a to jak z hlediska fyzické, zdravotní, tak spirituální zkušenosti. Jedná se o prvky, které jsem pak diskutovala ve vlastním výzkumu, jehož výsledky najdete v teoretické části této práce, s jednotlivými respondenty. Osobně se ale v praktické části práce spíše orientuju na samotné lektory, případně jogíny, kteří se věnovali józe intenzivně a nějakou dobu v minulosti lektorsky působili, ačkoli to pro ně v současnosti nemusí být způsob, jak jógu praktikovat.

## TEORETICKÁ ČÁST

### Spiritualita v kontextu jógy

Jógická tradice je pro mnoho lidí alternativou duchovního smýšlení vedle tradičních doktrínálně a moralisticky založených organizovaných náboženství. Umožňuje hledání vlastní duchovní podstaty bez vlivu náboženských pravidel, příkazů a nucených rituálů, kterým se snaží mnoho lidí vymanit. Posturální jóga je obecně oddělena od svého hinduistického kontextu a propagována bez náboženského odkazu, což se často děje pro možnost lepšího přijetí širokou veřejností, která může být vůči náboženským hnutím nedůvěřivá (Blée, 2022).

Pojem spirituality je obtížně vystihnutelný a lze na něj nahlížet z mnoha hledisek. Zároveň ale přesně tato obtížná vystihnutelnost bývá příčinou nejasných výsledků různých studií a výzkumů, které se spirituality týkají. Je to taktéž případ vědeckých prací, které se zabývají spiritualitou u osob praktikujících jógu, ať už se jedná o studenty, lektory nebo obě skupiny. Spiritualita je základem veškeré lidské zkušenosti. (Schermer, 2007) Staročeským výrazem pro psychologii je „dušesloví“. (Říčan, 2007) „Moderní empirická psychologie pracuje běžně s pojmem *duševního (psychického) jevu*, který zahrnuje vjemy, představy, vzpomínky, city, myšlenky, volní prožitky atd. Podle Emmonse (1999) je znakem spirituality „*hledání smyslu, propojenosti, transcendence a nejvyššího lidského potenciálu*“. Další možnou definicí spirituality je „*hledání posvátna*“ (Pargement, 2005), „*přesvědčení o vyšší síle přesahující člověka (Corveleyn a Lyuten, 2005) nebo „vzájemná vazba mezi člověkem a Skutečností, která ho přesahuje“ (Neubauer, 1994). Jan Heller popsal potřebu náboženské identity jako vztah člověka k tomu, co nazývá bohem. (Říčan, 2007) Podle Neubauera (1994) se náboženství (religiozita) dá vystihnout jako „*vzájemná vazba mezi člověkem a Skutečností, která ho přesahuje*“. Podle Říčana (2007) tato definice kromě samotného náboženství zahrnuje i vědu a filozofii, neboť odpovídá na otázku, o čem je náboženství (Říčan, 2007).*

Říčan odkazuje na Rudolfa Otta, průkopnického fenomenologa náboženství, který prosadil právě termín „*numinózní*“ ve vztahu k náboženství. Jedná se však o poměrně komplikovaně vyložitelný pojem. Podle Otta se numinózním stavem myslí rozumí **specifický prožitek citového rázu, ve kterém se pojí tzv. „tajemství děsící“ a „tajemství okouzující“**. *Numinosum* označuje něco tajemné, děsivé, zároveň

popisující bezprostřední zážitek s něčím, co musí náležet božské entitě. (Plocek, Jung, 1994) Zároveň Otto upozorňuje, že tyto zážitky nemusí být vždy extatického rázu. (Říčan, 2007) Fromm (1950) ve své definici spirituality přítomnost numinózní nevyžaduje, nahrazuje jej volnějším pojmem „*oddanost*“. Nejbližší je mi myšlenka Corveleyna a Luytena (2005), která pojímá spiritualitu jako „*přesvědčení o vyšší síle přesahující člověka*“. Domnívám se, že tato definice, byť uvedená bez kontextu vzhledem k celku původní myšlenky, je nejlépe aplikovatelná na náboženská hnutí všude po světě a lze ji aplikovat i na spiritualitu spojenou s jogínským hnutím, která má sice místy, u některých jedinců, religiózní charakter, avšak nemusí být nutně považována za náboženské vyznání, načež jogíni se mohou duchovně taktéž realizovat jinde.

Jelikož se Říčan (2007) zabývá zejména vztahem spirituality a psychologie, zaměřuje se na definici spirituality zejména z psychoanalytického postoje. Říčan (2007) popisuje nejasnost a obtížnou vyslovitelnost tohoto termínu a odkazuje na dvě otázky:

- 1) Jak psychologicky vystihnout podstatu spirituality?
- 2) Jaký vztah je mezi spiritualitou a náboženstvím?

Dosavadní termíny jako *posvátno* nebo *duchovno* v našem prostředí vznikly na pozadí katolicismu a je tedy otázkou, jak dovedou odkazovat na orientální náboženství. Říčan (2007) uvádí několik definic: citovaný Emmons popisuje spiritualitu jako „*hledání smyslu, jednoty, propojenosti, transcendence a největšího lidského potenciálu*“. Další definice Stifosse-Hansena popisuje spiritualitu jako „*existencialitu chápanou jako prožitek nejvyššího významu*“, kdy docházíme k závěru, že daný předmět (božstvo, hodnota) je smyslem života a existence. (Říčan, 2007) Csala, Springfield a Köteles (2021) spiritualitu konkrétně v souvislosti se studii zabývající se spiritualitou osob praktikujících jógu vystihují několika základními znaky, které zahrnují víra a modlení se k Bohu, pocit Boží přítomnosti, propojení s přirozeností a božstvím, "dotčení se zázrakem stvoření", rozvíjení spirituální inteligence (ve smyslu kritického myšlení, transcendentálního vědomí a rozšířený stav vědomí).

### **Náboženství, kryptonáboženství a pseudonáboženství**

Jednou z přijatelných definic náboženství je "institucionalizovaný a kulturně přijatý systém víry, spirituality odkazující na autonomní, individuální zkušenost, která nutně nemusí zahrnovat religiózní úsilí." (Csala, Springfield, Köteles, 2021) Jógová praxe však vytváří určitou alternativu pro duchovně založené jedince, kteří neinklinují

ke klasickým organizovaným náboženským skupinám. Podle Bléeho (2022) spočívá rozdíl jógové praxe jako alternativa náboženské praxe<sup>1</sup> mimo jiné v kladení důrazu na vědomí a přítomný namísto viny a pokání, na něž se soustředí právě křesťanství. Jógová ásanová praxe přináší možnost dosáhnout sebepoznání skrze prozkoumání jemné lidské reality. Posturální praxe může vést k lepšímu uvědomění sebe sama a přeměřovat mysl od minulosti do přítomného okamžiku.

Přesto jógová filozofie a její praxe může v některých detailech připomínat náboženství. Pravidelné meditace a rituály připomínají modlitby a rituály některých známých náboženských hnutí. Stejně jako v judaismu nacházíme i v jógové praxi určitá stravovací doporučení, byť se v případě jógové praxe jedná skutečně o doporučení. Nicméně v obou případech tato doporučení lze ale jógovou filozofií nazvat náboženstvím? Je potřeba praktikovat náboženství, abychom dosáhli spirituálního zážitku? Říčan (2007) upozorňuje, že vztah mezi náboženstvím a spiritualitou není dořešen a že se právě proto v literatuře pojmy *náboženství* a *spiritualita* vyskytuje jako dvojsloví. Otázka vztahu spirituality k náboženství se spojuje u Zinnbauera (2005): podle něj náboženská spiritualita není jediná existující. Je tak možné rozvíjet spiritualitu i „nenábožensky“, z čehož vyplývá, že spirituální prožitky nejsou vázané na organizaci a ritualizaci; v jeho pojetí však pojem „náboženství“ popisuje již organizované skupiny a instituce. Existuje taktéž i zavedený pojem *nenáboženská spiritualita*, která vznikla právě pro svou snahu oddělit se od křesťanské spirituality, která má minimálně v evropském měřítku hlubokou tradici. (Říčan, 2007) V rámci tohoto pojmu dochází k spirituálním prožitkům odděleně od organizovaného náboženství a jeho doktrín. K rozvoji a šíření nenáboženské spirituality dochází mj. kvůli odporu vůči některým spirituálním principům ve společnosti, jakmile je daná akce nebo myšlenka spojená s určitým duchovním proudem.

Říčan (2007) se také zabývá pojmy *kryptonáboženství* a *pseudonáboženství*. Jako kryptonáboženství označuje takové, které svůj religiózní charakter popírá nebo nedeklaruje. Zařazuje sem posvátnost určitých předmětů, míst nebo jevů, s nimiž jsme sentimentálně spjati a považujeme je za nedotknutelná v tom smyslu, že zásah vůči nim může být určitým morálním přestupkem; taktéž jsou sem řazeny ideologie různého typu, moderní věda, sport či samotný konzumní život. I tyto oblasti lze pozorovat jako určité

---

<sup>1</sup> Ve smyslu organizovaného náboženství, v tomto případě konkrétně křesťanství.

struktury, které zahrnují vlastní potřebu rituálů, určitý životní styl či „posvátní místa“, určitý způsob uvažování a další prvky, jenž lze s náboženstvím srovnat. Podle této definice by se dalo jogínské hnutí do nějaké míry jako *kryptonáboženství* definovat, ačkoli jeho religiózní charakter se nedá ve všech případech vyvrátit a půjde o značně diskutabilní a subjektivní pojetí.

Termín *pseudonáboženství* podle Řičana (2007) vzniká „z *oportunistické snahy vzbudit dojem, že určité hnutí nebo instituce má náboženský, resp. posvátný charakter*“. Příklad, jenž uvádí, odkazuje na francouzskou revoluci a snahu vytvořit kult bohyně rozumu, o kterémž lze těžko rozhodnout, zda nešlo o snahu vytvořit plnohodnotné náboženské hnutí. Řičan také odkazuje na scientologickou církev, která údajně mohla vzniknout jako způsob daňového úniku, načež religiózní složka církve by mohla být pouhým stíracím manévrem.

Ve vztahu k tématu náboženství je dobré vypíchnout právě blízkost slov *meditace* a *modlitba* po významové stránce (jimž věnuji dále samostatnou kapitolu), neboť určitá forma modlitby v podobě meditace a zpívání manter se vyskytuje i u jogínů, a to i těch, kteří nepěstují žádné náboženské přesvědčení. K náboženství samotnému navíc poukazuje na fakt, že spiritualita je vnímána jako něco nového, neformálního, osvěžujícího a progresivního, co vyžaduje duchovní hledání a objevování sebe sama, zatímco samotný pojem *náboženství* spíše evokuje něco rigidního a odosobněného. (Řičan, 2007) Domnívám se, že tento pohled na věc kopíruje mou osobní zkušenost, že lidé spíše mají potřebu vyhledávat spirituální zážitky nevázaně na organizované náboženství, neboť nabízí větší prostor k samostatnému přemýšlení a rozvoji, zatímco náboženství a církev je vnímáno jako něco, co duchovní rozvoj spíše brzdí.

### **Spojení či rozdělení těla a mysli**

Daleko zajímavější je pojetí spirituality, které Řičan (2007) popisuje v kapitole věnované historickému rozvoji duchovna. Hovoří **o definicích těla a duše jako dualit, jež je nutné propojit**. Z tohoto důvodu se zdá být těžištěm spirituálního rozvoje modlitba, meditace a fyzické prožívání vrcholných zkušeností popisovaných jako zázraky.

K dualitě duše a těla se do určité míry vyjadřuje Schermer (2007). Tvrdí, že při definici spirituality je třeba vyhnout se představě oddělenosti duše a těla, protože jsou tyto jednoty nerozlučně propojeny. Rozdělenost mysli a těla považuje za duchovní nemoc

našeho světa a zdrojem kolektivních psychóz a neuróz. Schermer (2007) se domnívá, že rozdělení těla a duše je zapříčiněno ztotožňováním duševní aktivity a existence. „*Dualismus mysli a těla a odpor ke všemu tělesnému má historické kořeny částečně v dávné potřebě udržet zdraví v normě. (...) Odpor k tělesnému byl posilován požadavkem, aby člověk žil asketicky a asexuálně, který podle mého názoru pramení z části i z podřízeného postavení ženy v patriarchální společnosti.*“ Odkazuje přitom na minulost, kdy se různými rituály a pravidly historicky podloženými (z nichž některé zůstaly dodnes podloženy, například *kašrut*). (Schermer, 2007) V tomto ohledu Schermer zmiňuje taktéž jógu; tvrdí, že dávné jogínské techniky vznikly na základě předpokladu, že s dobře fungujícím tělem je možné dosahovat vyšších duchovních cílů i za nepříznivých fyzických podmínek (například v určitém diskomfortu).

Olšovský (2017) popisuje, že směrem k neduálnímu pojetí existence usiluje tzv. *zen*. Lidská bytost je ovládána subjekt-objektovým dualismem, jenž je potřeba překročit. Dualitou v tomto smyslu se spíše než oddělení těla od duše myslí oddělení ega od okolního bytí. Olšovský naráží na více forem dualismu v lidské existenci, například dualita *bytí* a *nicoty*. Překročením této duality se podle Olšovského může stát člověk nesmrtelným a dochází k proměně lidského přístupu k samotné existenci.

Malkovsky (2017) odkazuje na mnohý dualismus v křesťanském učení, v první řadě na dualismus dobra a zla, ale rovněž na dualismus děla a duše, v němž je tělo zlé a duše dobrá. Tento pohled se taktéž projevuje v křesťanských úvahách nad životem po smrti, kdy věřící předpokládá, že duše po smrti odejde do nebe, načež se se spásou těla nepočítá. Umírněná forma dualizmu počítá taktéž se vzkříšením těla v soudný den. Podle Malkovského tato forma duality ovlivňuje také jógickou antropologii. Tato propast mezi tělem a duší je prohlubována představou, že naplnění tělesných choutek znemožňují spásu duše. Výzkum z roku 2022 (Cagas a kol., 2022) vyjadřuje názor, že „*může být jóga považována za holistickou pohybovou praxi, což naznačuje, že zahrnuje, ale také přesahuje fyzické cvičení, zahrnuje duševní i duchovní složky.*“ Na základě tohoto výroku se dá téma duality uzavřít s tím, že jógická tradice je ve spirituálním světě velice výjimečná tím, že duchovno, duševno i fyzično spojuje a že se nejedná o běžný přístup. Studie také uvádí, že na základě této skutečnosti je možné vnímat jógu jako cvičení fyzické i duchovní. Samotná posturální praxe bez spirituálního vhledu ale nemusí pak dualitu nabourávat a nakonec stírat, což je, dle mého úsudku, zásadní, jelikož podle čtvrté jámy, kterou je právě posturální praxe, má *ásana* sloužit právě ke smazání duality těla

a duše. Je pak tedy otázkou do pranice, zda se ještě jedná o skutečnou jógovou praxi v pravém slova smyslu, pokud ani samotná praxe posturální, byť je vykonávána s velkou pečlivostí a přesností, nenaplnuje podstatu, jaká je jí předurčena.

### **Formy náboženského prožitku**

Fenomenolog Friedrich Heiler (1965) definoval **základních osm forem náboženských prožitků**, mezi které patří například: *úcta* (ve smyslu bázně a odevzdanosti), *strach* (z vyšší síly, která ovládá naše životy), *důvěra* (ve vedení vyšší silou), *naděje* (víra orientovaná na budoucnost), dále pak *láska* (agapé), *pokoj a radost* (obojí ve více významech). Základní osmici, již Říčan rozšířil například o vděčnost, svobodu, jistotu, svatý hněv nebo čistotu, doplňuje *potřeba sdílet se* ve významu misijní cesty. (Říčan, 2007)

Pokud by se dalo těmito prožitky definovat náboženství, pak se dá říci, že některé z těchto prožitků pociťují někteří jogíni ve vztahu k jógové praxi, což vyplývá taktéž z rozhovorů, které jsem v souvislosti se svým průzkumem realizovala, a to i navzdory tomu, že ne každý z respondentů vyznával otevřeně nějaké náboženství. Mezi jmenované prožitky, které se dají ve výsledcích průzkumu nalézt, patří například *naděje, láska, pokoj a radost*. Respondenti silně akcentovali schopnost lépe prožívat některé příjemné zážitky a emoce na úkor nepříjemných, až úzkostných stavů.

Avšak další prožitky, jako je například důvěra ve vedení vyšší silou nebo úcta k něčemu vyššímu, se vyskytovaly o něco méně; domnívám se, že právě díky poměrně velkému poměru respondentů v mém průzkumu, kteří sice vyjádřili víru a důvěru vůči něčemu vyššímu, stejně tak úctu a respekt k nekonkrétní božské podstatě, zároveň ale nevyjadřovali strach z budoucnosti nebo následků svých činů ve vztahu k této entitě. Mám za to, že právě tento aspekt je pro mnoho tuzemských jogínů přitažlivým, a to zvláště pro ty, kteří nebyli vychováni v žádné náboženské komunitě. Zatímco většina náboženství působících na našem území hovoří o odměně a trestu, v jógové praxi spíše cítím duchovno jako rozšiřující prvek, který může být pro jogíny více či méně důležitý, avšak umožňuje jim dobrovolný duchovní růst v libovolném směru a nabízí rozvoj duchovní stránky člověka bez rigidních pravidel. Zároveň jógová praxe umožňuje soustředit se více na tady a teď, než na výčitky, vinu, pokání, na něž klade důraz například křesťanství (Blée, 2022). Z toho důvodu může být jógová praxe pro člověka, který se chce duchovnu věnovat spíše okrajově, atraktivní.



Velice specificky vnímám *potřebu sdílení se* ve smyslu misijní cesty. Ta spočívá v nacházení a přitahování nových příslušníků dané skupiny, jelikož ve větším množství se stává myšlenka i skupina silnější. Ačkoli v současné jógové komunitě neprobíhá standardní misijní činnost, jako je tomu u náboženských skupin, vnímám v tomto ohledu podobnost ve výuce samotné jógové praxe. Ne každý lektor a každý student poptává při cvičení jógy duchovní aspekt disciplíny, avšak do nějaké míry je mu při výuce jógové praxe předán spolu s vlastním cvičením ásan. I mezi svými respondenty jsem našla velký rozdíl mezi přístupy. Pro některé je *potřeba sdílení se* velmi nízká a spíše se orientují na přijímání informací. Na druhou stranu jsem zaznamenala několik případů, kdy předávání znalostí o jógové praxi vyplývalo ze skutečně silné vnitřní potřeby předání určitých myšlenek a taktéž duchovních principů. Pro takové lektory je pak možnost předat myšlenky dále do značné míry součástí vlastního duchovního naplnění.

## JÓGA JAKO SYSTÉM

Samotné slovo „joga“ znamená ve staroindickém jazyce „spojení“. Podle Olšovského (2017) dochází ke spojení vědomí, podvědomí a nevědomí a nalezení bytostného Já, jak popisoval Jung. Dochází **k harmonizaci tělesné schránky s lidským duchem a duší**, přičemž rozum a intuice se doplňují, „*aby mohla vzniknout pravá, tj. tvůrčí a poetická osobnost člověka*“.

Jóga je jedním ze šesti staroindických systémů zvaných *daršany*. Tyto ortodoxní systémy (školy) mají za účel „*vést duši k osvobození z pout znovuzrození*“ (Olšovský, 2017) Je tedy patrné, že naráží na „trest“ reinkarnace, jemuž je záhodno se vyhnout soustředěným duchovněm. Mezi další daršany patří například *sánkja*. Tento daršan podle *Malé encyklopedie jógy* nahrazuje systém božstev pluralitou duší, systém *njája* zkoumá logické myšlení, *vaišéšika* popisuje fyzikální svět, *mámansa* se zabývá rituálem a obřady a poslední je završení, *védánta*. Všechny tyto systémy se zabývají reinkarnací, karmou, úvahami nad podstatou světa, smyslem života a v neposlední řadě souborem myšlenek a běžných praktik, které mají pomoci přiblížit se kýženému cíli.

Steiner (2010) definuje jógu jako „*techniku, činnost, názor či duchovní hodnotu, vycházející z indických tradic, které vedou člověka na cestě k přesahu (transcendenci) sama sebe a k osvobození (mókša) od pout utrpení (dukha) a koloběhu života a smrti (samsára)*.“

### Spirituální degradace jógy v historii

Abychom lépe pochopili, jak vůbec mohla nastat situace, kdy se duchovní učení natolik vzdálilo od svých kořenů, že vůbec přichází na přetřes diskuze o tom, do jaké hloubky aktuální studenti a lektori jógy vnímají duchovní stránku této aktivity, je vhodné seznámit se s původem jógy a jeho společenskou recepcí v různých etapách vývoje.

První hmatatelné doklady odkazující na jógické učení odkazují na posturální jógu. Steiner (2010) odkazuje na jeskynní malby v oblasti dnešní Indie, které připomínají dnešní ásany. Na tyto jeskynní malby vzniklé přibližně 3000 let př. n. l. upozorňuje také Broad (2013), označuje je za první záznam jógického cvičení: „*Hliněné pečeti z údolí Indu ukazují postavy v pozicích, které někteří učenci považují za nejstarší známé předchůdce jógy. Sedící postavy mají nohy pod tělem, zasunuté k pohlavním orgánům.*“

*Zobrazení jedinci mají hledat vnitřní žár pro své magické schopnosti.*“ Steiner (2010) ale upozorňuje na zásadní rozdíl mezi jógínskými praktikami a šamanskými technikami, k nimž jógový systém přirovnává. Upozorňuje zejména na to, že zatímco šaman se při své šamanské cestě vně svého těla, do vyšších sfér, aby nabyl vědomostí užitečných pro pozemský život, jogín se obrací do svého nitra, aby zjistil, že vše potřebné má již k dispozici.

Ve zmíněném období dvou až tří tisíciletí před naším letopočtem podle Steinera (2010) v tomto období přinesli na území dnešní Indie árijské kočovné kmeny bráhmanské náboženství, jež skrývá (mimo jiné) základy dnešního jógového systému.<sup>2</sup> Ve městě Mohendžodáro bylo objeveno pečetidlo Pašupati, které znázorňuje dnešní meditační a jógové pozice; další historie jógy je nám známá až z později objevených véd. (Steiner, 2010) Tyto védy zahrnují praktiky, modlitby a další postupy, které lze nacházet i v moderní józe. Tedy už v této etapě vývoje se dá tvrdit, že ásanová praxe byla silnou složkou celého učení.

Steiner (2010) odlišuje ve své práci předklasické (1000 př. n. l. – 200 př. n. l.), klasické (cca 200 let př. n. l. – rok 500 př. n. l.) a postklasické (cca 500 – 1850 n. l.) období vývoje jógy, za než řadí období moderní jógy. V těchto obdobích se z jógy spirituální prvky do nějaké míry ztrácely a zase navracely. V tzv. **předklasickém období** byla jóga pojmenována, avšak nefungovala jako samostatná, komplexní škola. Steiner (2010) odkazuje na Buddhovo učení tzv. „čtyř vznešených pravd“:

1. Život je utrpení.
2. Vznik utrpení pochází ze lpění.
3. Utrpení zle ukončit.
4. K osvobození od utrpení vede „Vznešená osmidílná stezka“.

Zmíněná osmidílná stezka zahrnuje zásadu správného názoru, záměru, řeči, jednání, žití, úsilí, uvědomování a soustředění. Do značné míry odkazuje na osmibodovou cestu jógy, kterou popisují v následující kapitole. Buddha ve své práci bohatě odkazoval na jógové praktiky a meditace, které se staly součástí jógy jako systému po dlouhá léta.

---

<sup>2</sup> Z tohoto období podle Steinera (2010) také pochází prvotní kastovní rozdělení.

V tomto období byly také definovány nejdůležitější směry karmajógy, bhaktijógy, džňánajógy a rádžajógy v díle zvaném *Bhagavadgíta*<sup>3</sup>. Jóga byla charakterizována jako věčná. (Broad, 2013)

V tzv. **klasickém období** se rozvinuly postupně všechny ze šesti daršan (zmíněné v první kapitole této práce). Autoritou tohoto období je Pataňdžálí, který předdefinoval zmíněných osm bodů jógové cesty, jimž věnuji celou následující kapitolu. (Steiner, 2010) Pojmy a myšlenky, které Pataňdžálí ve svém díle uvedl, jsou do značné míry v dnešním jógovém systému platné. Některé z nich jsou součástí jógové praxe jednotlivců bez ohledu na to, jak hluboce prožívají spirituální stránku věci.

**Postklasické období** jógy se vyznačuje jistou profilací, která vnímání jogínů na dlouhou dobu ovlivňuje. Zde totiž hraje zásadní roli tzv. tantra (Steiner, 2010). Podle Steinera lze zásadní myšlenku tantry popsat takto: „*Je třeba mít stále na mysli, že cílem pozemského života a praktikování jógy je osvobození ducha. Tělo, v němž tento život žijeme, by však nemělo být trápeno askezí. Vždyť to není jen pytel z kůže plný masa, krve a exkrementů, ale je to vznešený příbytek pro našeho ducha. Starejme se tedy o něj a užívejme si s jeho pomocí rozkoše života. To vše při stálém vědomí konečného cíle.*“

U tantry se v tomto případě na chvíli zastavíme, neboť tvoří zásadní vývojový pilíř jógy, a to zejména toho, jak byli historicky vnímáni jogíni a celý systém jógy, a to zejména v kontextu civilizace rozvíjené skrze křesťanské učení. Domnívám se, že tato rozpolcenost v budoucnu podpořila roztržštěné vnímání jógy. Tantra, tantrajóga a jejich praktiky jsou ještě dnes občas vnímány jako tabu, a to v první řadě kvůli myšlence propojení duchovna a sexuality. Přitom sexualita není tantrickým učením vnímána výslovně a pouze jako soulož samotná, její podstatou rozvoj živoucí energie pohánějící všechno živé v samotném bytí. V kapitole zabývající se spiritualitou se budu věnovat krátce také různým filozofickým pohledům na oddělení a spojení těla a duše ve spirituálním prožívání cesty životem. Právě propojení duchovna a sexuality se evropské populaci zdá dodnes jako něco nereálného; a to právě vinou askeze, kterou jako ctnost prohlašuje křesťanské náboženství, na němž soudobá evropská kultura stojí.

*Malá encyklopedie jógy* popisuje tantru takto: „*V tantře je předmětem uctívání božská energie – šakti, tvůrčí síla. Tato síla je ztělesňována bohyní Šakti, manželkou boha*

---

<sup>3</sup> Toto dílo bylo součástí eposu Mahábharáta.

*Šivy. Představuje ženský princip, který je protějškem mužského principu Šivy. Oba božské principy stojí v pomyslném protikladu, avšak jeden bez druhého nemohou existovat. Poučení o tantrě bývá v literatuře uváděno často formou dialogu mezi Šivou, ryzím bytím, božským pánem, a Šakti, božskou energií. Šiva zde vystupuje jako zasvěcovatel, který odpovídá na otázky svého ženského protějšku. Základní představa tantrajógy vychází z úvahy, že šakti (nazývána též hadí síla nebo kundalíní), která spí v múladháře – čakře v oblasti pánve, se při tantrickém rituálu probudí a stoupá vzhůru do sahasráry (nejvyšší čakra v temeni hlavy), kde se spojí s božským principem Šivou. Adept při rituálech dosahuje poznání a pociťuje blaženost, musí se však umět ovládat a mít kundalíní po celou dobu pod kontrolou.“ (Knaislová, Knaisl, 2002) V původních bráhmanech byl tantrismus popisován jako magický rituál a tantrajóga se po dlouhá léta udržovala v tajnosti jakožto součást ústní tradice.*

Tantrické školy se oddělují do dvou proudů, a **to do cesty tzv. pravé a levé ruky**. Cesta pravé ruky (dakšínáčára) zahrnuje kromě rituálů v myslích obou účastníků také sérii očištných technik. Cesta levé ruky razí cestu přímého sexuálního spojení trvajícího i několik hodin, načež samotný akt představuje dialog muže s přírodou (skrze ženský aspekt) a jeho cílem není vyvrcholení muže, nýbrž „*permanentní vyvrcholení obou partnerů, které se transformuje na duchovní úroveň*“. (Knaislová, Knaisl, 2002) O oblíbenosti tantry v tomto období pojednává také Broad (2013, s. 45), který odkazuje na Davida Gordona Whitea z univerzity v Santa Barbaře a popisuje důvody jejího rozmachu: „*...dávní jogíni se snažili dosáhnout božského stavu vědomí ‚srovnatelného s rozkoší zažívané při orgasmu v rámci sexuálního aktu‘. Cesta k tomuto extatickému spojení se nazývala tantra. Byla nesmírně oblíbená, jelikož odmítala systém kast, přitahovala konvertity v zástupech a dávala vzniknout náboženským vůdcům, kteří psali tisíce textů a komentářů. Spoléhala se na magii, čarodějnictví, zařikávání, rituální uctívání (zejména bohyní), kultovní rituály přechodu a posvátnost sexuality.*“

Vrátíme-li se k historickému kontextu, je nutné soustředit se právě na společenský vliv tohoto směru. Zatímco dnes vnímáme jogínskou tradici za cosi posvátného a výsostného, část postklasického období se jogíni spíš dali definovat jako občané nižší kategorie: „*Jogíni bývali tuláci, kteří provozovali rituální sex, nebo kejklíři, kteří se svíjeli do nejroztodivnějších poloh, aby si vysloužili almužnu – ačkoliv život odevzdali vyšší spiritualitě. (...) Jogíni byli v podstatě něco mezi tuláky a kočovnými cirkusovými artisty. Četli z dlani, vykládali sny a prodávali kouzla. Ti zbožnější často*

*sedávali nazi – s nestříhaným vousem a špinavými vlasy – a potírali se popelem z pohřebních ohnišť, aby zdůraznili pomíjivost lidského těla.*“ (Broad, 2013, s. 44) Broad také uvádí zmínku o tzv. kánphatských jogínech. Jednalo se o jakousi sektu, která byla ve své době postrachem celé komunity. **Kánphatští jogíni pěstovali z dnešního pohledu nemravný životní styl.** Vyznačovali se kriminální činností zahrnující krádeže, přepadávání karavan, vydírání a unášení či kupování dětí, čímž si zajišťovali další následovníky. Podobné, ba dokonce ještě ostřejší tendence vidíme u sekty *aghorí*, která se údajně vyznačovala kanibalismem, pitím krve, moči, mozkomíšni tekutiny, incestním chováním, pobýváním na pohřebištích a porušováním společenských konvencí, načež veřejné odsouzení bylo považováno za zkoušku pokory. Broad (2013) také popisuje, že asketové sekty Aghorí pořádali sezónní orgie a rituály krutosti.

Tyto informace nám přinášejí dva základní předpoklady. První z nich podněcuje k uvědomění, že jogínské duchovno nebylo vždy spojeno s absolutní duchovní čistotou a historicky se nedá říct, že by k jogínské praxi patřilo dodržování Pataňdžálího osmi cest, které zahrnují odpor ke krutosti a sexuální střídmost. Je tedy otázkou, zda dodržování jogínské cesty v současné době koresponduje s jógou v historickém kontextu jejího největšího rozvoje.<sup>4</sup> Druhý předpoklad, který můžeme odvozovat, je ten, že negativní přijímání jogínů společností je důvodem, proč bylo na jogíny v minulosti nahlíženo jakožto na komunitu ohrožující společnost a je možné, že navzdory neznalosti historického kontextu společností je takový pohled podprahově šířen i nadále.

V historickém kontextu postklasického období se ale nemusíme zastavovat u tantrického učení a jeho variantách či vlivech, jelikož v tomto období se rozvinula *hatha jóga*, pro nás důležitá právě proto, že nastavuje model, který dnes nastavuje všeobecné pojetí jógy, jak je obvykle vnímána. Podle Steinera (2010) je cílem hatha jógy vytvoření „diamantového těla“ a umožnění věčného života. Taktéž tento systém jógy propojuje první a sedmou čakru, a to skrze středový kanál *sušumná*, na jehož dně dřímá energie *kundalíní*. Pozdější staletí tohoto období popisují rozvoj hatha jógy a dalších očištných technik: *dhauti* (čištění úst a žaludku), *néti* (čištění nosu), *basti* (čištění střeva), *nauli* (masáž vnitřních orgánů pomocí břišních svalů), *trátaka* (čištění slzných kanálků pohledem na světlo) a další. Jedná se o praktiky, které taktéž současní jogíni zapojují

---

<sup>4</sup> Což ale není v konečném důsledku důležité, jde o pouhý poznatek.

do své praxe, a to nejčastěji proto, že si jsou vědomi jejich praktických výhod; nemusí jít vždy nutně o zájem duchovního charakteru.

Koncem 19. století začala jóga pomalu proudit mimo kontinent. První kontakty západu s indickou jógou působí spíše opovržením, neboť cestovatelé ze západu se setkávali právě s ozbrojenými jogíny přepadávajícími karavany. (Steiner, 2010) Působila spíše jako určitá forma „komediantství“, a to i mimo evropský kontinent. Jogíni se předváděli ve svých kejklích, často jejich extrémní představení byla postavena na podvodech (Broad) a tak se na západě jogíni spíše zapsali do povědomí lidí do kategorie artistů, iluzionistů a kouzelníků, než jako lidé praktikující nějakou duchovní činnost. V období kolonizaci Indie byla vyvíjena snaha povznést indické kulturní dědictví, a to včetně jógické tradice stojící na hlubokých kořenech indické historie, avšak ne všem vrstvám indické populace se v dané době zdálo vhodné stavět svůj národní odkaz na praxi, která tolik klade důraz na sexualitu a magii.

Počátkem 20. století se pro dobro rozvoje indické národní kultury toto rozhodl změnit Swami Kavalayananda (vlastním jménem Jagannatha Ganesa Gune). Tento člověk, ostře bojující proti indické nadvládě, ve svém klášteře nastolil přísné podmínky, které měly vést k tomu, aby se vnímání jógy veřejností projevilo a získalo jistou úroveň. Došlo k určité proměně celého učení, které by se snad dalo nazvat jakýmsi purismem. Cokoli, co bylo možné označit za nedůstojné nebo nechutné, bylo z učení vytěsněno. Jógová praxe se otevřela ženám, každá ásana získala svůj význam a byla přiřazena ke zdravotnímu problému, jenž má léčit, kladl se důraz na čistotu, hygienu a zdraví. (Broad). Takto se dá říct, že k rozvoji jógy jakožto moderního zdravotního doplňku přispěl právě indický nacionalismus.

Nedá se však říci, že by spirituální a mystická složka jógové praxe zcela vymizela. Učení pronikalo na západ více směry, které vnímání jógy proměňovaly. Například ještě na konci 19. století o józe na západě mluvila okultistka a spisovatelka Helena Petrovna Blavatská, pozdější zakladatelka teozofické společnosti, která tvrdila, že strávila několik let v Tibetu, kde byla zasvěcena do učení Mahátmů. O indické mystice napsala několik knih.

Steiner (2010) moderní jógu dělí na posturální, meditační a konfesijní. Posturální jógou se rozumí právě praktikování jógových ásan, jak je známe nejčastěji. První škola moderní posturální jógy vznikla v roce 1933 pod vedením Tirumalaje Krišnamáčárji,

z jehož učení pochází většina dnešních známých jógových pozic. Jeho žákem byl například J. K. Iyengar, který více pracuje s fyziognomickými rozdíly mezi jednotlivými jogíny a zahrnuje použití dalších pomůcek, jako jsou bloky, polštáře a pásky.

Vedle posturální jógy odlišuje Steiner (2010) moderní jógu meditační, která právě odkazuje na Buddhu, Pataňdžálího a tantrické učení. Moderní konfesijní jóga by pak měla odkazovat na nejstarší tradice, avšak tento odkaz může působit pochybně, neboť není vždy možné obrátit se ke staré tradici a slova i myšlenky, jimiž se tato větev jógy zabývá, mohou být interpretovány různými způsoby od moderních učitelů. Do této kategorie Steiner řadí například gurua Osho či hnutí Hare Krišna.

### **Spiritualita v moderní józe**

Ačkoli ztížení rozvoje jógického učení mimo posturální jógu v historickém kontextu má stále určitý vliv (a taktéž jakási „ztráta v překladu“, která mohla nastat poté, co se klasická hindská filozofie znovu dostala na povrch, zejména v západním světě a byla zde určitým způsobem reformována a znovu interpretována), taktéž samotné globální rozšíření učení a jeho konfrontace s dalšími náboženstvími a jejich duchovnem mohou mít vliv na potlačení spirituální složky jógické tradice. Například (nejen) a našem území byla spirituální složka jógy potlačena vesměs z politických důvodů, načež se proměnila v jakési exotické aerobní cvičení a dodnes některé tělovýchovné kluby toto pojetí jógy vyučují, přičemž do výuky promítají svá vlastní pravidla popírající filozofii jógy a mnohdy ohrožující studenty na zdraví.

Velká konfrontace ale může nastat ve vztahu s křesťanskými komunitami, které, zvláště v ortodoxnějších proudech, jakékoli formy meditace a duchovna v kontextu východních náboženství považují za spirituálně závadné a nebezpečné. Nejedná se ale však nutně o duchovní složku, v komunitě křesťansky smýšlejících lidí se můžeme setkat s názorem, že samotné cvičení je nebezpečné a věřící člověk by se měl jakéhokoli kontaktu vyvarovat. (Malkovsky, 2017) Frabrice Blée (2022) se zabýval vztahem křesťanské spirituality s jógickým cvičením a ve své studii upozorňoval na to, že k potlačení spirituálních prvků jógy dochází často právě pro možnost lepšího přijetí osob nedůvěřivých vůči východním náboženstvím. V jógických tradicích a spirituálních praktikách se často hledají a nacházejí lidé, kteří se ke křesťanské spiritualitě nikdy nepřiblížili, nebo se jí naopak v určitém stádiu života vzdali a potřebují se realizovat jinde.



Budu se proto v následující subkapitole věnovat právě osmi jógovým cestám, jak je definoval Pataňdžálí v *Jógasútře* a jak je známe dnes. Jedná se o zásady doporučujícího charakteru, které formují postupnou cestu k osvícení.

### **Osm bodů jógové cesty**

Pro laika je nepochopitelné, jak může fyzická aktivita, jako je jóga, „pobláznit“ lidi takovým způsobem, aby žili, oblékali se, chovali a stravovali odlišně, neboť si neuvědomují přesah, který jógová praxe má právě v této podobě. Toto podivení se však pramení z nepochopení, že jóga není pouze fyzickou aktivitou, ale vychází z nějaké filozofické tradice, jejímž cílem je zrušení hranice mezi tělem a duší a dosažení dokonalého stavu bytí. Pataňdžálí definoval kroky k cestě za osvícením v této osmibodové cestě (nebo také „osm cest jógy“; každý zdroj pojmenování překládá jinak). Tato cesta zahrnuje jak postupy, jak se chovat k živému okolo, tak sám k sobě. Za nejdůležitější by se daly označit první čtyři body, z nichž první dva, *jama* a *nijama*, popisují záležitosti každodenního charakteru. Cesta *jamy* definuje chování člověka ve společnosti, zatímco *nijama* se spíše vztahuje na individuální činnost (Malkovsky, 2017).

#### *První bod: JAMA*

*Jama* určuje, jakým způsobem máme přistupovat k lidem okolo. Přestože vyjádření některých z nich popisuje způsob, jak chránit svoji individuální energii, stále se jedná o její ochranu v kontextu jiných živých bytostí. Do velké míry vyjadřuje obdobné myšlenky, jako Desatero přikázání v židovsko-křesťanské tradici. Vidíme zde znaky pátého (nezabiješ), šestého (nesesmilníš) a sedmého (nepokradeš) přikázání, načež některé z nich se navzájem prolínají. Zásada *neubližování* může zahrnovat jak přikázání *nezabiješ*, tak přikázání *nepokradeš*, ba dokonce prvky přikázání prvního (*v jednoho Boha věřiti budeš*), které podle některých výkladů katechismu popisuje vztah ke všemu živému. Některé výklady zásady *nekradení* Desatero přikázání explicitně nevyjadřuje, jako je například odmítání manipulace druhými lidmi. Zásada sexuální umírněnosti může působit rozpaky, ať už v kontextu jógické historie, která je na sexualitě do nějaké míry postavená. Oproti křesťansko-židovským přikázáním nediktuje, s kým a za jakých podmínek by měl být sexuální akt podstoupen. Rozhodnutí stále zůstává na jedinci. Zásada spíše upozorňuje na vzácnost sexuální energie, již je možné využít jinak, než k animálnímu uspokojení fyzické potřeby. Zásada *nehrabení* v náboženstvích bývá naopak spíše vykládána prakticky: světová náboženství vesměs pobízejí své následovníky

ke sdílení hmotných statků, a to často až na dřev, to znamená potlačení vlastních potřeb ve prospěch druhých. Rovněž lze zásadu nehrabení lze dezinterpretovat jakožto nutnost askeze; je sice možné takto zásadu pojmout, ale nedá se obecně říci, že by askeze měla na všechny jedince stejný vliv. Praktikování jamy určitou cestou není vynutitelné, a tak je cesta individuálního jedince stále velmi subjektivně pojatá.

Ve své praxi se nejvíce setkávám s diskuzí o zásadě *neubližování*, protože jsem v kontaktu s veganskou komunitou, z nichž někteří jedinci praktikují jógu. Konfrontuji se také často s tím, jak široký rozsah neubližování má. Konkrétně ve veganské komunitě stále probíhají diskuze o tom, zda je etické jíst med a domácí vejce, používat krémy, jejichž složky byly testovány na zvířatech nebo nosit boty z kůže zvířat, která už stejně umřela při produkci živočišných potravin. Je možná dobře, že zásada *neubližování* se neomezuje na zabíjení a vztahuje se na jakékoli činění příkoří, otázkou však pro současného člověka je, kdy skutečně ubližuji a zda musím danému živému tvorovi ublížit vlastníma rukama, nebo tuto zásadu porušuji i tím, že ublížení, z něž jako jedinec profituji, deleguju na někoho jiného či zda nesu zodpovědnost za ubližování související s mým prospěchem geometrickou řadou.<sup>5</sup>

Ahinsa/ahimsa (neubližování)

*Neubližování* je hlavní myšlenkou prvního bodu. Hovoří o neubližování nejen lidem, ale žádné živé bytosti na světě. Z této zásady pramení alternativní stravování (vegetariánství nebo veganství), které jogíni praktikují. *Neubližování* nezahrnuje pouze fyzické násilí či přímo usmrcení, ale také násilí slovní či emoční, neboť jógová praxe počítá s tím, že všechny živé bytosti jsou propojeny v jednotě, na jejímž základě je možné energii předávat a přijímat. (Mihulová, Svoboda, 2013) Tato jednota má za důsledek určitý dopad, který by se dal nazvat karmickým; cokoli dáváme zároveň přijímáme, neboť jednání a myšlení vůči jiným se nám vrací. *Neubližování* nezavrhuje nutnou sebeobranu či výjimečné prosazení dobrého zájmu (bez zapojení agrese). „Násilí začíná u negativní myšlenky nebo pocitu, jako je nenávisť, žárlivost, strach a zlost. Prožíváme-li takové pocity, jsme ochuzeni o lásku.“ (Wills, 2019)

---

<sup>5</sup> Etickou otázkou spouští veganů a vegansky se stravujících osob je stále to, zda se dopouští ublížení i člověk, který sice jí vejce snesená v domácích podmínkách, ale slepice, které je snesly, pocházejí z halového chovu či došlo k jejich nabytí dohodou s některou ze složek živočišného průmyslu.

Satja (pravda, pravdivost)

Lež je považována za skrytou nebo jemnější formu ubližování. (Wills, 2019) Tato zásada je náročně praktikovaná zvláště proto, že určitá forma přetvářky nebo lži pronikla do našich každodenních projevů. Je marketing lží? Je přáním dobrého dne lži? Je odpověď „mám se dobře“ na pozdrav lží, pokud není pravdou?

Pravda a upřímnost je mnohými lidmi považována za ctnost a ani v jógové praxi tomu není jinak. Stinnou stránkou prosazování této kvality může být tendence k prosazování vlastních postojů jakožto pravdivých na úkor jiných lidí. Jako *satja* je vnímána taky pravdivost sebe sama a schopnost věnovat se sebepoznání: hledání vnitřní pravdy, upřímnost vůči sobě samému. Jako porušení této zásady vnímáme také pomluvy, urážky, posměšky, ale také výsměch něčemu, co považují jiné lidé za posvátné. (Wills, 2019)

Astéja (nekradení)

Prisvojování cizích předmětů, statků a dalších hodnot (nápadů, myšlenek, zásluh) patří taktéž k formě ubližování, které se může člověk během životní cesty dopustit. Zásada *nekradení* nás nabádá nedopouštět se těchto prohřešků. *Nekradení* varuje taktéž před osvojováním života, duše a svobodné vůle jiných lidí. *Nekradení* je princip, který se v mnoha dalších podobách jamy propojuje. Z toho důvodu se jako porušení principu *nekradení* dá podle Mihulové a Svobody považovat také „*citové vydírání, vynucování poslušnosti a další manipulace s druhými lidmi*“. Například pomluva je v rozporu s pravidly satji, ale zároveň tím okrádáme jiné bytosti o dobrou pověst, čímž se dopouštíme prohřešku proti *astéje*.<sup>6</sup>

Aparigraha (nehrabení)

Zásada *nehrabení* sice popisuje nakládání se statky, které již vlastníme a právem nám náleží, případně jsou volně dostupné k přivlastnění za podmínek, jimiž neporušujeme *astéju*, nicméně jejich hromadění poutající nás ke hmotě je taktéž proti jógové cestě. Za porušení zásady *nehrabení* se nepočítá vlastnění věcí, jež nezbytně potřebujeme k životu. Problematické je ponechání sebe sama v pozici otroctví vůči předmětům a dalším hmotným skutečnostem, v nichž můžeme dočasně vnímat také smysl života.

Mihulová a Svoboda (2013) doporučují vnímat vlastněné věci jako zapůjčené a využívat je pro zlepšení života sebe i svých blízkých. Apelují také na to, že život samotný by neměl být vnímaný z materiální pozice, kdy nám může být odejmuto něco, co vlastníme. „Člověk by měl z tohoto světa odcházet smířen se zákonem života a smrti a s vnitřními kvalitami, které nepodléhají proměnám času a hmoty.“ (Mihulová, Svoboda, 2013) Zásada *nehrazení* upozorňuje na pomíjivost jak „zapůjčených“ věcí, tak vlastního života.

Brahmačarja (sexuální umírněnost)

Sexualita je pro jógovou praxi, a to zejména v historickém kontextu, velmi důležitá, neboť právě sexualita, tělesnost a tantra byly bezprostřední součástí jógové praxe v její historii (o čemž se více zastavuji v kapitole věnované historickému kontextu).

Zásada sexuální umírněnosti sice nějakým způsobem vyjadřuje potřebu odpoutat se od chůtice, promiskuity a dalších vyhrocených cest sexuality, avšak nedá se říci, že by nastavovala potřebu praktikovat celibát, byť se *brahmačarja* dříve se slovem *celibát* formálně spojovala. (Wills, 2019) Mihulová a Svoboda (2013) nabádají k praktikování zlaté střední cesty, která umožňuje sebezpoznání a práci s kreativní energií, již byl člověk obdařen. *Brahmačarja* nabádá ke střídmosti a rozumnému nakládání se sexuální energií, jež umožňuje vědomou práci a její promrhání se mívá účinkem v poli seberozvoje.

Zásada **zamítá využívání sexuality jako povinnost, prostředek k manipulaci**, nevyklučuje praktikování sexuality jako čistě pudové záležitosti, upřesňuje, že nulová sexuální potřeba je taktéž v pořádku. Upozorňuje, že pronikání do hlubších sfér poznání lidské bytosti umožňuje rozeznat vhodné chování v tomto směru. (Mihulová, Svoboda, 2013) Práci se sexuální energií se věnuje tzv. tantra jóga.

Ačkoli védské náboženství a kámasútra popisují způsoby, jak dosáhnout sexuální extáze, není ve většině duchovních směrů, zejména na západě, obvyklé, aby se sexualita dostávala mezi náboženské praktiky. Například ve velké většině proudů křesťanství, kde je sexualita převážně vnímána jako prostředek k plození, jsou věřící nabádáni ke zdrženlivosti a jako ideál je předkládáno oproštění od tělesných požitků. Funkce těla je v křesťanské spiritualitě spíše symbolická ve všech možných projevech víry a pokory (klečení, spínání rukou, bití do prsou), zatímco v jógové praxi se s tělem pracuje jakožto s energií a prostředkem znovuoživení cesty smrti a vzkříšení (Blée, 2022). Schermer (2007) naznačuje, že i v tomto smyslu se jedná pravděpodobně o oddělení těla a duše,

jak jsem parafrázovala v minulých kapitolách. Oddělení sexuality od duchovna souvisí se snahou prosadit vnitřní duševní sílu oproti nízkým lidským pudům, jejichž působení je v Bibli deklarováno mnoha příklady, kdy se osoba dopustila smrtelného hříchu ve snaze jejich ukojení. Obecně se dá říct, že katolicismus nepodporuje jakoukoli vášeň, která není spojena s oddaností Bohu a církevnímu učení. Sexuální žádostivost je stavěna na úroveň žárlivosti, závisti nebo hněvu, smilstvo je v obecném slova smyslu stavěno mezi sedm hlavních hříchů.

Léčivý účinek zdravé sexuality byl historicky duchovně upozaděn, přestože se medicína snaží léta podpořit myšlenku, že zdravá sexualita vede k produkci hormonů, za jejich přítomnosti je tělo schopno se léčit. Samotná jógová praxe stojí na historii tantry, o níž jsem mluvila v první kapitole této práce. Zpětně je pro laika tantra jako taková tabu, na což nakonec ve svém přijetí v určitých kruzích doplácí jóga.

V každém případě podle této *jamy* je součástí zdravé sexuality právě její vyváženost vedoucí k úměrnému vyvinutí sexuální energie, což je v závěru prospěšné jak po zdravotní stránce, tak ve smyslu „úspory“ vzácné energie.

#### *Druhý bod: NIJAMA*

Jak jsem již uvedla, *nijama* se zaměřuje na naše subjektivní bytí mimo vliv dalších osob. Zabývá se víc individuálně, ale přesto se některé projevy v širším slova smyslu týkají i lidí okolo. Zásada *čistoty* popisuje nutnost dbát o vnější i vnitřní čistotu, v širším slova smyslu se dá ale říci, že i tato zásada může zahrnovat péči o jiné živé tvory a prostředí, v němž se pohybuje (například matka pečující o čistotu svého dítěte; zde se dá snad i zanést výchovný aspekt, jenž rodič předává dítěti, jelikož i při výchově dítěte je nutné vyjadřovat a udržovat určitou čistotu, nejen z hlediska hygieny a základní péče, ale naše čistota se stává předobrazem toho, jaký rámeček si nastaví dítě ve svém životě).<sup>7</sup> Zásady spokojenosti, sebekázně a vzdělávání se působí jednoduše, ale mohou být paradoxně náročnější na nastavení hranic a uvádění do praxe, protože se jedná o hodnoty, které je nutné nějakým způsobem posuzovat a konfrontovat s vnějšími okolnostmi, neboť je jednoduché zachovat si kázeň, čistotu a spokojenost v nenáročném prostředí, ale změna životní situace může náš práh překročitelnosti zvednout.

---

<sup>7</sup> To se ale dá říci o všech bodech a zásadách této cesty.

V katolickém katechismu zásadu péče o tělo i duši pokrývá první přikázání („v jednoho Boha věřiti budeš“) a zanedbání péče o sebe sama se považuje za zločin vůči Bohu.<sup>8</sup> Technicky vzato, pokud *nijamy* aplikujeme na katolicismus, zásada čistoty by zahrnovala i tzv. svátost smíření, neboť v katolické praxi se jedná o povinnou součást duševní hygieny. Zásadu spokojenosti lze také vysvětlit jako součást očištného procesu: pravá spokojenost nastává tehdy, jsme-li schopni ovládat vlastní myšlenky, vlastní soustředěnost na to či ono a dovedeme se soustředit na povznášející, čisté, vřelé, veselé myšlenky namísto rozvíjení důvodů, proč být nevděčný, nespokojený a nešťastný. Zásada spokojenosti by mohla být tedy snadná za předpokladu, že bude dodržena zásada čistoty. Byla by jejím přirozeným důsledkem. Tyto zásady pomyslně spojuje zásada *sebekázně*, která připomíná pomíjivost některých vnějších okolností vedoucí nás k myšlence, zda není jednodušší se některých snah preventivně vzdát.

Specifická je zásada *vědomí božské podstaty*, která může korespondovat se zásadami světových náboženství. Problém však je, že onu božskou podstatu si každé náboženství vysvětluje jinak. Jak jsem připomněla, *nijamy* odkazují na individuální péči o nitro, tedy i uvědomění si božské podstaty souvisí více s hledáním uvnitř než vně nás.

Sauča/šauča (čistota)

Čistota má mnoho podob a zásada čistoty je různými lektory vykládána mírně odlišně dle toho, co dotyčný sám považuje za „znečišťující“. Zásada *čistoty* je v první řadě vyžadována ve smyslu **mentálního očištění se od destruktivních myšlenek** a podpora konstruktivního přemýšlení a rozvíjení konstruktivních emocí. Navzdory předpokladu, že taková zásada vyžaduje silnou vnitřní disciplínu se dá očekávat, že důsledek soustředění se na čistotu v mysli se dostaví velmi záhy. Je však mít na mysli, že nový postoj nezůstává navždy a je potřeba zachovat si svou vnitřní disciplínu pro udržení vnitřní čistoty i nadále. Může se jednat o různé způsoby duševní hygieny, s nimiž souvisí i to, v jakém prostředí žijeme a s jakými lidmi se vídáme.

Podle Willsové se zásada čistoty týká i vnějšku, to znamená, že v souladu s touto cestou je třeba brát ve zřetel **nutnost čistoty těla, péči o ošacení a celkově o základní hygienu**. Připomíná, že během cvičení ásan svaly vykonávají činnost, jež má za důsledek zbavování těla toxinů, což se taktéž týká zásady čistoty. Zároveň se podle ní zásada čistoty týká také péči o vnitřní orgány a zdraví. Není tedy podle ní vhodné konzumovat

---

<sup>8</sup> Tímto způsobem lze ale vysvětlit hříšnost prakticky jakéhokoli činu.

potravin, které zásadním způsobem zanáší náš organismus toxiny a nečistotami. (Wills, 2019)

Santóša (spokojenost)

Zásada spokojenosti se může zdát laikovi poněkud úsměvná, neboť společnost žije v přesvědčení, že ke spokojenosti je potřeba vnější stimulace. Lidé, kteří jsou jen tak spokojeni se svým životem, přítomným okamžikem a bytím jsou pro většinu společnosti podezřelí. Jak může být někdo spokojený se současnou situací v politice, v enviromentální sféře a dalších oblastech života, které současnou civilizaci trápí? Cožpak tento spokojený člověk nevidí, jaké mají lidé na světě problémy? A pokud on sám žádné problémy nemá, proč vůbec někoho svou spokojeností obtěžuje?

Osoba vyznávající zásadu *spokojenosti* totiž ví, že **existují okolnosti, jež z pozice jednotlivce ovlivnit lze a pak jsou věci, které ovlivnit nelze**. (Mihulová, Svoboda, 2013) Pokud jsem udělala jeden jediný krok k tomu, aby byl svět okolo mě lepším místem na světě, pak jsem udělala všechno, co jsem mohla a v globálním důsledku nemohu udělat více. Jednotlivec nemůže zastavit válku, ale to neznamená, že nelze vyřešit jeho každodenní starosti a problémy v bezprostředním okolí. Žádná válka a hladomor na světě nezmění fakt, že člověk nesmí zapomínat na každodenní radosti. Lidé pocházející z končin postižených válkou taktéž v každodenním životě nacházejí momenty, kdy se mohou smát a mohou si užívat přítomnost blízkých, zdraví, kvalitní stravu a bezpečné útočiště. Zásada *spokojenosti* nás upozorňuje na výhody ustoupení od žádostivosti (Wills, 2019) fokusu na to, co člověk postrádá, a naopak nabádá k soustředění se na jednoduché momenty v životě přinášející radost.

Tapas (sebekázeň)

Zásada sebekázně nabádá k posouvání hranic, které přispívá k vyšší stabilitě. Tvrdí, že menší překážky a problémy zocelují lidskou schopnost postavit se zásadním životním těžkostem. *Tapas* nabádá člověka k tomu, aby se nevzdával a dokázal se vzdát věcí, jež mu neslouží.

Slovo *tapas* je odvozeno od sanskrtského výrazu *tap*, který znamená „hořet“. (Wills, 2019) V tomto smyslu se jedná o oheň, který sice pálí, ale má očistnou sílu. V nejhroších situacích zbavuje člověka zátěže a dovoluje mu přejít do další životní fáze bez svého břímě, přestože ztráta některých statků, lidí nebo okolností může bolet

a směřovat člověka k rezignaci. Součástí sebekázně je uvědomění očistné síly těžkých životních zkoušek a bdělost nad myšlenkami zrazující od pokračování v duchovní cestě.

*Tapas* předpokládá, že odříkáním člověk „získává moc nad svým tělem a smysly, stejně jako získává sílu k nástrahám života“. (Knaislová, Knaisl, 2002)

Svadhjája (studium)

Poznání je klíčovou složkou lidské existence. Přísun nových informací může člověka povznést a dát mu rozhled, možnost volby nového pohledu na svět, případně nahlédnutí na něj bez jakéhokoli subjektivního hodnocení. Podle Willsové (2019) spočívá tato zásada „v koncentraci a seberealizaci v jednotlivostech všedního života“. (Wills, 2019) Tvrdí, že základní složkou v takovémto poznání podle zásady *svadhjáji* je schopnost koncentrace. Parafrázuje Jóganandu s myšlenkou, že den by měl začínat a končit s Bohem, čímž podporuje vizi pravidelného studia duchovní literatury na denní bázi.

Jiné zdroje odkazují na potřebu informace nejen přijímat, ale hlavně nastolit rovnováhu v přijímání informací. Mihulová a Svoboda (2013) tvrdí, že dnešní člověk je příliš zaměřen na přijímání informací o vnějším světě, avšak málo se zajímají studiem světa vnitřního. Podle nich tedy zásada *studia* míří na nutnost sebestudia, „*které však nemá být pouhou teoretickou záležitostí, ale především cestou bezprostředních poznatků a vlastních zkušeností*“.

Obecně vzato se dá říct, že tato zásada vyzývá jak ke studiu „svatých textů, ale také studium sebe sama“. (Knaislová, Knaisl, 2003)

Íšvarapranidhána (vědomí existence božské podstaty)

Podle zásady *vědomí existence božské podstaty* bychom neměli zapomínat na uvědomění si své duše a svého duchovna a neztotožňovat se příliš s fyzickým tělem. Podstata, ke které zásada směřuje, překonává hranice rozměrů hmotného světa. Podle Willsové lze Boha nalézt kdekoli a v čemkoli okolo sebe i uvnitř sebe a ve všem, co děláme.

Tato zásada znamená odevzdání se osobnímu bohu Íšvarovi, který svým konceptem může evropskému člověku připomínat židovsko-křesťanského Boha – Stvořitele. Íšvara je bohem všehomíra, prvotním projevem absolutního vědomí a nejvyšším zdrojem absolutna, který je postižitelný lidským myšlením. (Knaislová,



Knaisl, 2002) Podle Malkovského (2017) se při plnění této zásady mluví o meditační praxi, nikoli ke vnějšímu, personifikovanému Bohu. Dochází k přípravě mysli k osvětlení. Malkovsky se rovněž domnívá, že zařazení *išvarapranidhāny* mezi *nijamy*, které mají spíše individuální, než společenský charakter (oproti první cestě *jamy*), souvisí s tím, že nedochází k interakci s vnější entitou, nýbrž se složkou božské podstaty uvnitř lidského jedince. Božská podstata popsána touto cestou *išvarapranidhāny* není podle Malkovského ztotožnitelná s tím, co označuje křesťan za Stvořitele, nejedná se o všeprostupující sílu a není možné dosáhnout sjednocení s Íšvarou.

#### *Třetí bod: ĀSANA*

Podstata této zásady je k pochopení jednoduchá: třetí bod nabádá k fyzickému cvičení. Slovo *āsana* odkazuje na sanskrtské sloveso *sedět*. (Wills, 2019) Willsová také zde odkazuje na to, že při fyzickém cvičení dochází k určité fyzické očištění organismu od škodlivých látek, správně provedená *āsana* taktéž čistí naše čakry. Willsová tvrdí, že *āsana* je správně provedena, „*když zmizí úsilí a v pozici je dosaženo uvolněnosti*“.

Některé zdroje také popisují, že je-li *āsana* správně provedena a je udržena po určitou dobu, přestává jogín pociťovat dualitu principů (jako je například horko a zima). (Knaislová, Knaisl, 2002) Jak již zmiňuji v kapitole pojednávající o propojení těla a duše, dualitu lze pojmát více způsoby a taktéž bourání duálního principu těla a duše je také důsledkem *āsanové* praxe. V tomto bodě se těžko hledá paralela s jiným náboženským hnutím. Fyzično se ve světových náboženstvích vyskytuje jako něco, co je nutné potlačit. Tedy samotná myšlenka, že lze tělo použít k dosažení osvětlení, může být jinými spirituálními proudy vnímána jako radikální nebo nepřijatelná. Právě *āsanová* praxe je přitom ta nejrozšířenější, avšak její rozšířenost jakožto primárního znaku jógy se opírá o odtržení od ostatního duchovna a posvátna, díky čemuž je posturální praxe a její nespirtuální výhody přístupnější i pro jedince, kteří se spirituální praxi věnovat nechtějí.

#### *Čtvrtý bod: PRĀNAJĀMA*

Tento bod odkazuje na potřebu práce s dechem během *jógové* praxe. Pro laika může být tato informace mírně zavádějící; laik, který vnímá jógu jako vyloženě fyzické cvičení, může nabýt dojmu, že s dechem se v józe pracuje podobně, jako v jiných fyzických aktivitách, právě kvůli schopnosti optimálního fyzického výkonu. Nicméně

dechem je možné dosáhnout nesmírného klidu, ale také změněných stavů vědomí. Dech taktéž údajně podporuje mozkové funkce a samoléčebné procesy.

Pránajáma v sanskrtu znamená „ovládnutí prány“. (Knaislová, Knaisl, 2002) Prána je vesmírnou energií, která tvoří podstatu existence všeho živého. Vulgárně řečeno se jedná o jakési „neviditelné palivo“, o němž mnozí tvrdí, že je jednou potřebnou výživou nutnou k přežití. Podle *Malé encyklopedie jógy* je hlavními fázemi pránajámy **výdech (réčaka), nádech (púraka) a zádrž (kumbhaka)**. Pránajáma také odlišuje zádrž po nádechu, zádrž po výdechu a spontánní zádrž dechu. V jógové praxi se můžeme setkat s třemi typy dýchání: **břišním, hrudním a klíčkovým dechem**. (Knaislová, Knaisl, 2002) Rovnováha právnických kanálů vede k vzestupu energie *kundalíní*.

Pránajámické praktiky a techniky mají pro aktivní jogíny podobnou, ne-li stejnou hodnotu, jako samotné cvičení ásan. Taktéž v mém průzkumu se objevili praktikující jogíni, kteří ve chvílích, kdy se necítí dostatečně silní na ásanovou praxi, využívají právě pránajámické techniky, a to ať už k uklidnění, čištění nebo zkrátka pro samotnou podstatu práce s pránickou energií.

Pataňdžálího definice *pránajámy* popisuje schopnost ovládnout rytmus pravidelných nádechů a výdechů ve stálé, pohodlné pozici. (Evola, 2019) V odlišných jógových směrech se pránajáma využívá za jiným účelem. Jak popisuje Evola (2019): „Tantrická jóga využívá pránajámu k probuzení kundalíní, zatímco dhjánajóga ji používá k zastavení proudu myšlení.“

*Pátý bod: PRÁTJÁHARA (kontrola smyslů)*

*Malá encyklopedie jógy* popisuje prátjáharu jako „*techniku odpoutání smyslů od vnějších předmětů spolu s obrácením pozornosti dovnitř sebe sama*“. (Knaislová, Knaisl, 2002) *Kontrola smyslů* odkazuje na tzv. *čittu*, která zůstává přítomná, jestliže všech pět smyslů odpojíme od jejich zdroje. Díky tomu je možné provést meditaci, jelikož skrze smysly nepřichází do mysli žádná informace. Jógananda učil žáky během praxe této techniky zacpávat uši palci a zbytkem prstů zakrývat oči. (Wills, 2019)

*Šestý bod: DHÁRANA (koncentrace)*

Šestý stupeň je předstupněm meditace a představuje schopnost zaměřit pozornost na jeden předmět. (Knaislová, Knaisl, 2002) Většinou se člověk řídí vůlí své mysli. Ve chvíli, kdy se snažíme nad ní najít moc, mysl se bouří. (Wills, 2019) Naše mysl se nás

snaží často chránit před již zažitými věcmi, proto nevidíme někdy úplně jasně, co přesně chceme a co ne. V poslední době je velmi populární technika tzv. mindfulness, která odkazuje právě na přítomný okamžik a možnost jeho plného uvědomění. Stačí několik vteřin až minut denně koncentrace na přítomný okamžik pro dosažení sedmého stupně. O potřebě soustředění se zmiňuje také Olšovský (2017): „*Pěstovaným soustředováním v sobě vsuktu koncentrujeme neviditelně rostoucí duševní a duchovní sílu, již lze mentálně soustředovat v určitém bodě.*“ Z toho vyplývá, že předstupněm poslední části cesty, *dhjána*, tedy meditace, je schopnost posečkat v jednotě místa, času a prostoru bez jakéhokoli vyrušování. Je otázkou, zda je možné naučit se meditovat bez procvičování všímavosti.

Přítom techniky *mindfulness* se dnes běžně praktikují i mimo jógickou tradici a praxi. Stávají se účinným způsobem, jak se zbavit stresu, napětí, fyzických problémů, úzkostí, depresí a dalších překážek v soustředění. Praktikování technik *mindfulness* přítom nemusí nevyhnutelně předcházet meditační praxi, avšak mohou tvořit svébytný přístup k akceptování reality.

*Sedmý bod: DHJÁNA (meditace)*

Stav meditace je podle Willsové (2019) momentem, k němuž dojde ve stavu trvalé koncentrace. Zklidněním fyzické mysli dle jejich slov dosáhneme stavu vyššího vědomí. Meditace se může propojovat s dalšími stupni: například *pránajáma* je často využívaná jako doprovodná technika k meditaci.

Laická veřejnost žije často v domnění, že meditace znamená nehnuté ležení či sezení a *nedělání* ničeho. Avšak některé směry (například škola gurua Osho) praktikují taktéž meditaci v pohybu a tanci. Během meditace, ať už je zvolen jakýkoli postup, může dojít ke změnám stavu vědomí. Opakování určitých pohybů či slov uvádí osobu do transu, který bývá prostředkem k duchovnímu poznání. Kromě opakování modliteb<sup>9</sup> různé duchovní směry využívají také psychotropní látky, které navozují jak trans, tak halucinogenní stav, kterým by se měl člověk přiblížit božské podstatě.

Přítom smysl meditačních technik se může lišit. Pro někoho je podstatou meditace (a duchovna obecně) rozplynutí ega a utlumení mysli, načež se dotyčná osoba domnívá,

---

<sup>9</sup> Můžeme mluvit o zpěvu manter v souladu s východními náboženstvími, avšak například taková katolická modlitba růžence se může taktéž dát interpretovat jako soubor manter sloužících k dosažení uvedení do transu.

že jedině tak lze dosáhnout absolutního pokoje. Dalším smyslem, proč se věnovat meditaci, je „odpoutání se“, ať už od vlastních myšlenek, nebo od vnější reality. Schermer v tomto tématu parafrázuje Sithárthu slovy, že „připoutání je příčinou všeho lidského utrpení“.

Výše jsem zmínila zpěv manter, který sem lze zařadit. Mantra je sdělená žákovi jeho Místrem a zahrnuje „boží jméno“. K tomu, aby mantra nabyla platnosti a „rezonovala Vesmírem“, je potřeba ji denně opakovat, a to v určitém počtu (obvykle se mantra odříkává sto osmkrát), což může přivést jedince do určitého transu. K odpočítávání počtu odříkaných manter bez nutnosti vědomého počítání v meditativním stavu se používá tzv. *mála*, předmět, který silně připomíná křesťanský růženec, což je dalším z mnoha argumentů, proč je možné modlitbu růžence považovat za meditační techniku. Mantra může mít podobu slabiky, slova či celé věty, způsoby jejího pronášení, hlasitost, melodie či doprovodné nástroje se mezi jednotlivci, i mezi jednotlivými školami liší. Aktivním doprovázením jógových technik praktikováním zpěvu manter se zabývá tzv. *mantra jóga*.

Meditační techniky různého typu popsali taktéž respondenti mého vlastního výzkumu (viz praktická část). Taktéž meditační techniky jsou využívány i mimo kontext jógy a nejedná se explicitně o jógínskou záležitost. Meditační techniky jsou využívány taktéž medicínskými odborníky i psychoterapeuty a mnoho výzkumů podpořilo vliv meditace na schopnost všímavosti, zlepšení koncentrace a snížení stresu. Na Univerzitě na Rhode Islandu například v roce 2018 podstoupilo několik studentů doktorandského programu experiment, jehož výsledkem bylo zjištění, že meditační techniky mají na studenty a jejich stresovou zátěž a úzkostné stavy významný vliv. Šestitýdenní intenzivní jógová praxe zahrnující taktéž meditaci, již absolvovali studenti před závěrečnými zkouškami, měla značný vliv na jejich duševní pohodu. Z původních necelých 30 % respondentů, kteří na začátku programu pocítovali silný stres a úzkost, tyto faktory na konci programu nepotvrdil ani jeden respondent. (Lemay, Hoolahan, Buchanan, 2018)

*Osmý bod: SAMÁDHI (realizace)*

Osmý bod jógínské cesty se nazývá *samádhi* a jeho obsahem je naplnění stavu naprosté blaženosti a oproštění těla ode všech fyzických potřeb. V tomto bodě, kdy lidská

bytost splyne se svým nejvyšším Já, se vyvazuje z procesu reinkarnace, neboť náplní lidských životů je právě nutnost dosáhnout tohoto stavu.

### **Příčiny a důsledky jógové praxe**

Abychom zjistili, jak jsou na tom jógoví cvičenci/jogíni po duchovní stránce, je potřeba napřed nahlédnout na motivaci, proč západní člověk jógovou praxi podstupuje. Zajímavé je, že faktory, které jedince k jógové praxi přivedou, nemusejí v průběhu cvičencovy praxe přetrvávat. Nastane-li v praxi pauza, znovuobnovení praxe může být podmíněno naprosto jinými faktory, než jaké vedly k původnímu zahájení praxe. Pro pochopení iniciativy cvičenců mimo kontext českého prostředí jsem vyhledala několik prací, jež na obdobná témata vznikly. Nutno dodat, že práce popisující efekt jógové praxe na různé oblasti lidského života a

Csala, Springfield a Köteles (2021) shrnuli na základě několika studií následující důsledky, které vyplývají z jógové praxe: vedle spirituálních zážitků zahrnujících napojení na božskou podstatu a rozvoj spirituální inteligence, kritického myšlení a transcendentálního vědomí respondenti popsali snížení či omezení strachu ze smrti. Dále se také jako příznak jógové praxe podle článku projevuje pocit vnitřního štěstí a spokojenosti a nově nabytý pozitivní pohled na život. Dlouhodobě jógu praktikující ženy uvedly, že se od započetí jógové praxe proměnilo jejich vnímání vlastního těla a ženství. Tyto respondentky začaly vnímat své tělo s větší láskou a péčí.

Více než důsledky jógové praxe nás ale může zajímat příčina započetí jógové praxe, a to z několika důvodů. Článek *Proč cvičit jógu? Motivace praktikujících k přijetí a udržování jógové praxe* (Park, Riley, Bedesin, Stewart, 2016) odděluje tři faktory: důvod, proč byla praxe vůbec započata, důvod, proč byla dále udržována či obnovena a důvod, proč se jedinec, respondent, věnuje jógové praxi v této chvíli. Dále studie odděluje skupinu lektorů a studentů jógy. Popisuje proměnlivost důvodů, proč lidé cvičí jógu, která může nastat v průběhu času, a to nezávisle na tom, zda se jedná o studenty či lektory. Mezi tyto důvody, ať už k započetí nebo pokračování praxe, patřila snaha vyformovat svou postavu, nabýt lepší kondici, vyřešit zdravotní problémy a další. Tyto důvody se však mohly postupem času proměňovat a získávat nebo i ztrácet na důležitosti; někteří jogíni tedy svou praxi v počátku zahájili například ze zdravotních důvodů a později ji pravidelně dodržovali z důvodů jiných. Studie se zabývá jak studenty, tak jógovými lektory. Motivace lektorů i žáků k započetí praxe byla uvedena jako totožná

nebo obdobná a ve většině případů jí byla potřeba fyzického cvičení kvůli zlepšení vlastní pohyblivosti a odbourání stresu. Spirituální aspekt byl jako primární důvod pro započetí jógové praxe uváděn u menšiny respondentů (5 % studentů, 7 % lektorů); jako vedlejší důvod pro započetí jógové praxe sice uvedlo spiritualitu mnohem více respondentů, avšak četnost této odpovědi za ostatními zaostává. Jednoduchá potřeba fyzické aktivity, snahy o zlepšení kondice, redukce stresu, snahu o uvolnění mysli nebo zvýšení flexibility jógovou praxi jakožto spirituální disciplíny mnohonásobně převyšuje.

Lehce odlišné výsledky přináší otázka udržení nebo obnovení jógové praxe po jejím započetí. Spirituální hledisko jako primární důvod pro pokračování v jógové praxi uvedla polovina tázaných lektorů a čtvrtina studentů. V tomto směru se jedná o nejčastější odpověď. Jako dodatečné důvody pro pokračování v jógové praxi spíše převládaly aspekty týkající se fyzického těla: relaxace, redukce stresu, flexibilita, potřeba fyzického pohybu, přestože i zde hrál aspekt duchovna svou roli.

V další otázce aktuálního důvodu pro jógovou praxi spiritualita jednoznačně dominuje. Téměř polovina lektorů uvedlo spirituální aspekt jako primární důvod pro jógovou praxi, ostatní možné důvody pro cvičení jógy zastávala menšina respondentů. Mezi studenty se nedá říct, že by spiritualita v praxi měla jednoznačný vliv. Ačkoli nejvíce respondentů uvedlo, že jejich hlavním důvodem pro aktuální držení praxe je spirituální aspekt, téměř totožný počet respondentů uvedlo, že dodržuje v dané době jógovou praxi z důvodu redukce stresu.

Podle článku z roku 2022 „*Pro cvičení, relaxaci nebo spiritualitu: Zkoumání motivů účasti a souladu s mužskými normami mezi mužskými a ženskými účastníky jógy*“ (Cagas, Biddle, Vergeer, 2022), který se zabýval zejména genderovými preferencemi při pohybových aktivitách, patří mezi nejčastější důvody pro započetí jógové praxe u žen zdravotní hledisko; respondentky jako důvod, proč se věnují jógové praxi, uvedly požadavek hbitosti a lepší kondice, zlepšení reakce na stres, propojení těla a duše, zatímco u mužských účastníků průzkumu šlo spíše o jakousi společenskou prestiž této aktivity. Muži se častěji věnují v rámci sportu aktivitám, jejichž přirozenou součástí možnost zapojení vlastní soutěživosti. Článek pracuje s muži v tomto tématu jako s „nedominantní subpopulací“, čímž odkazuje taktéž na to, že mužských účastníků této studie byla oproti celku přibližně čtvrtina. Klade taktéž otázky, jestli a jak je možné muže více k této aktivitě přitáhnout, jelikož tvoří z hlediska marketingu skupinu, která má potenciál. Na druhou

stranu si osobně kladu otázku, jak by větší zapojení mužské, soutěživé populace proměnilo to, jak jóga bude v budoucnosti fungovat a jak bude prezentována, vyučována a praktikována.

## PRAKTICKÁ ČÁST

Ve svém průzkumu jsem shromáždila odpovědi šesti respondentů, z nichž se většina aktuálně věnuje józe dlouhodobě. K rozhovorům jsem přistupovala spíše kvalitativní metodou; snažila jsem se objevit všechny aspekty, které by vypovídaly o motivaci k jógové praxi. Respondenti byli dotazováni na jejich vztah k józe obecně: co pro ně jóga znamená, jaké prvky jejich praxe zahrnuje, jak vnímají pozici jógy obecně pojaté jako fyzické cvičení. Doplňující otázky byly pokládány volně, s ohledem na individuální zkušenost každého z respondentů.

Snažila jsem se přijít na důvody, proč mí respondenti započali a proč zachovávají jógovou praxi. Nedá se říci, že by pro ně spirituální hledisko bylo prvořadé, na druhou stranu tyto rozhovory svým způsobem doplňovaly a potvrzovaly průzkumy a studie citované v teoretické části této práce. Do značné míry vnímám, že mé vlastní zkoumání potvrdilo tezi, že ačkoli spirituální stránka jógy nemusela být nutná k započetí jógové praxe, přesto se určité duchovní uvědomění projevilo během jejího pokračování a zachovávání. Respondenti uvedli různé způsoby projevů božské přítomnosti, cítění určité energie a vidění „světla“ v širším slova smyslu (někdy obtížně definovatelném). Zároveň bylo patrné, že ne všichni respondenti vnímají v kontextu jógy původní indickou náboženskou filozofii nebo rámec, ke kterému se vztahuje. Respondenti často vyjadřovali své původní domněnky, odkud jóga vlastně pramení, s jakými náboženstvími byla v minulosti spojená a jaká božstva jógická tradice ve svých základech vyznávala. Respondenti, kteří se účastnili formální vzdělávání v Indii, měli lepší přehled o božstvech a praktikách s nimi propojenými, avšak do běžné jógové praxe se tyto znalosti nemusejí nutně propisovat. Spíše než formální nauku o božstvech se snaží respondenti při výuce jógy předat svým vlastním studentům z pozice lektorů nový náhled na svět a každodenní problémy, k čemuž mohou využívat také spirituálních znalostí a dovedností vycházejících z původních hindských náboženství, nicméně jejich praxe, ať už lektorská nebo individuální praxe jogína subjektivně pojatá, na hindské religiozitě nestojí a soustředí se spíše na individuální prožitky a vedení svých studentů k objevení nového pojetí sebe sama i okolní reality.

Připadá mi poměrně zajímavé, že ačkoli mí respondenti spíše neinklinují k religiozitě ve smyslu vedení rituálů spojených s božstvem a jejich každodenní praxe není podmíněna oslavou boha nebo bohů, navzdory tomu respondenti popsali praktiky, které historicky sloužily k uctění božství a práci s božskou energií (například pránajáma;



respondenti sice vykonávají určité rituály a cvičení, avšak kvůli jejich praktickým výhodám, než kvůli uctění božstva). Dále se respondenti v rámci meditace věnují zpěvu manter, jejichž obsahem může být taktéž vzývání božstev. K tomuto faktu se mí respondenti v zásadě nevyjádřili, přestože zpěv manter do nějaké míry zahrnují do své praxe nebo se s ním setkali při výcviku. Spíše než jako oslavu božstva zpěv manter respondenti pojímali jako meditační činnost, ať už kolektivního nebo individuálního charakteru.

### **Hlavní kategorie**

V odpovědích všech respondentů se vnímání pojmu „jóga“ do větší či menší míry přímo pojí se „změnou životních priorit“ a celkově „náhledu na život“. Tento fenomén je spoluutvářen několika dalšími kategoriemi, kterými jsou: **Hledání přesahu jógy – důležitost vlastní zkušenosti a praxe, Spiritualita, Zdraví a Smrt, Emoce a Učení jógy v ČR a Indii.**

Tento fenomén „změny životních priorit a náhledu na život“ lze pochopit jako prohlášení šesti námi oslovených lektorů jógy, vyučujících v ČR, kteří ji zaznamenali jako neoddelitelnou součást svého vývoje v průběhu let své jógové praxe nebo častěji intenzivního výcvikového lektorského kurzu jógy v Indii nebo v České republice a také v Rusku.

### **Změna životních priorit - centrální kategorie**

**Subkategorie:** *sebepoznání, smysl života, naplnění, způsob nahlížení na svět, jóga je neoddelitelná od života, autentičnost k sobě, hledání odpovědí, přesah*

Centrální kategorií výzkumu se na základě dat, získaných od šesti lektorů jógy, stala Změna životních priorit. Tato zkušenost, která se s větší či menší měrou objevila u všech účastníků, se jeví v jejich životech jako průlomová a přetrvávající. Intenzivní spojení sama se sebou ať už v lektorském kurzu, v indickém ašrámu nebo při vlastní praxi v prostředí domova, se nám jeví jako důležitý prostor pro uvědomění si a objevení vlastních priorit shodujících se s autentickou osobností a vírou ve správný směr a smysl života.

Člověk při intenzivní praxi jógy zažívá „pocity poznání“ (A1) „...jóga mě vrací ...k podstatě a k tomu, jak to skutečně vlastně žít a prožít a nejenom nějak přečkat do tý smrti... k poznání, oč tu skutečně běží...“. Každý z respondentů zmínil, že si v hlavě začal

pokládat otázky – často existencionální – a prostřednictvím jógy, stávající se postupně součástí každodenního života, na ně hledal odpovědi. (B1) „*Jak a co? A proč jsme tu? A co to všechno znamená? A znamená to vůbec něco? A má to vůbec smysl? Takové existenční otázky a smysl bytí... jóga má potenciál dát mi ty odpovědi*“, (C1) „*začneš mít úplně jiné hodnoty a začneš víc koukat na to, co je pro tebe dobré. (D6) „...pokud se pro to člověk rozhodne, je dobré, aby si uvědomil, že to změní jeho život. Že je potřeba se pro to vědomě rozhodnout.*“ (F1) *Hodně lidí žije ten život trošku nevědomě a pak si říká, kdo jsem a hledá nějaký odpovědi. (...) Jóga pro mě znamená spojení sama se sebou a pak se vším, co je kolem mě. S jednotou a s bohem, nebo jakkoliv to nazveme, prostě s tím, co to přesahuje.*“

Jógová praxe ze své podstaty **mění smysl a podobu celého života**. Respondenti popisují vliv jógové praxe na určitou chuť vymezit se vůči systému. Každodenní jógová praxe, lidé, s nimiž se praktikující jogíni setkávají a nové filozofické vhledy mění postoj respondentů vůči okolnímu světu. Praktikující jogín se podle těchto odpovědí musí svým způsobem znovu najít a najít své místo v západním světě. Může být místy obzvlášť obtížné si nový filozofický vhléd zachovat. (D5) „*...životní styl, který trvá dvacet čtyři hodin, sedm dní v týdnu. Takže se chováš jako jogín a dodržuješ zákony, které ti pomáhají nějakým způsobem žít a vlastně se i rozhodovat v nějakých situacích správně. (...) ...učíš se soustředit na věci, i třeba v práci.*“ (D6) „*...jóga nás učí mít disciplínu, a to znamená mít ve svém životě řád.*“ (E2) „*Jóga mi ukázala, že mám trošku problém fungovat (v souladu) se systémem, s takovým tím rutinním životem, který absolutně neodsuzuju, ale tím, že mi jóga odkryla nějakou moji podstatu, tak cítím, že ta moje podstata se chce cítit svobodně ve všem, co dělá.*“ (F4): „*...chodím ven, setkávám se s těmi lidmi, jsem v tom systému, kde jsou určitá pravidla a musím to určitým způsobem nějak dodržovat. Systém mě trošku bombarduje, šťouchá do mé bubliny, kterou jsem si kolem sebe udělal. Nechci říct, že jsem úplně odpoutaný od sebe, ale když chci žít v tomto společenství, tak se snažím ten krásný stav, co mám, zachovat. Myslím si, že to zatím nějakým způsobem funguje, jde to, ale vždycky se najde nějaká situace, která mi ukáže, že to není stoprocentní.*“

Většina respondentů při tomto poznání vyzdvihla **důležitost intenzivity v určitém časovém úseku**: (C6) „*...fyzické, psychické i emoční vyčerpání ... od té doby jsem to nezažila.*“ (D5) „*...s vybranou technikou musíš pracovat minimálně 2 měsíce, abys viděla nějaký efekt...*“

## Hledání přesahu jógy – důležitost vlastní zkušenosti a praxe

Jógová praxe má obecně pro mnoho mých respondentů **přesah do soukromého života**, zejména co se týče uspořádání denního režimu i mezilidských vztahů. Jóga se stává jakýmsi centrálním tématem lidské existence, od něž se odvíjejí další aspekty života. (C9) „...vyjma práce je ten můj den *přizpůsobený tomu, že vnitřně tu jógu nějak žiju...*“ (D3) „...já tím opravdu žiju 24/7, protože jóga je pro mě život, životní filozofie, tak tím, jak se chovám, to samozřejmě ovlivňuje lidi kolem mě.“ (F1) „Dá se říct, že pro mě jóga znamená celej můj život. Došlo to do takový fáze, kdy už cejtím, že jóga obsahuje všechno pro mě.“

Někteří respondenti **vnímají jógu jako komplexní systém**, který se svými vhledy, výklady a technikami nevyhýbá žádnému tématu a žádné oblasti lidské existence: (E1) „V tom pojetí, v jakém mi byla jóga představena (...), ji vnímám jako velmi komplexní, propracovaný systém, který zasahuje do všech sfér života a zasahuje do všech rovin osobnosti. Pracuje samozřejmě jak s tou stránkou fyzickou, tak s tou stránkou emocionální, mentální, spirituální, morální atd. Já jógu vidím ve všem.“ (F1): „Já jógu vnímám jako komplexní záležitost, balíček. (...) ...je to úplně úžasný nástroj, který pomůže člověku na cestě ke svému nitru, ke svému pravému já a pak ke spojení s tím vším, co je kolem něj i v něm.“ (C2) „Já mám prostě svůj vnitřní vesmír, který se mi objeví, procitne, je, když jsem fakt oddaná józe. (...) Můžou to být právě ásany, mantry, čtení jógové filozofie nebo jenom to prostředí, kde je spousta jogínů.“

Během jógové praxe je **důležité pracovat s dechem**, protože právě dech dává přesah běžnému cvičení ásan. Jako jógové minimum se snaží respondenti zachovat alespoň dechová cvičení: (B4) „Sednu si do sedu se zkříženýma nohama a začnu pozorovat nádechy a výdechy, pocity a snažíš se tu mysl udržet, ale zároveň moc nepřikazovat, nezakazovat. Prostě go with the flow. Stačí klidně 15 minut a fakt cítíš, že teď ten den opravdu začal.“ (D6) „...teďka jsem po několik měsíců experimentovala s takovou prazvláštní pranájámou, kdy jsem vlastně vnitřně opakovala nějakou mantru a potom jsem zadržovala dech, a potom zase vydechovala. Musím říct, že toto byl celkem zajímavý pokus.“ Co se týče **pránajámy samotné, ve smyslu samostatné dechové praktiky**, přístup respondentů se různí: (A5) „...může se stát, že člověka rozstřelí takovým způsobem, že ho tady nedá nikdo dohromady. A i proto já třeba pranájámu v podstatě neučím, nějaký techniky dělám, nebo nabízím, ale v podstatě učím dýchat, ale nedělám pranájámu.“

Protože já tuhle zkušenost nemám, mně se nikdy nic špatného nestalo a já vlastně učím věci ty, s kterejma já mám tu negativní zkušenost nějakou.

Pro velkou část mých respondentů je cvičení jógy jakýmsi „záchranným ostrovem“ v každodenním životě a hektickém světě, který jim **pomáhá získat určitou rovnováhu a nadhled**, odstup od běžných starostí, přestože zároveň může jógová praxe vyčerpávat. Pravidelná praxe je pro ně něčím z čeho nelze bez následků vykročit. (A5) *„Jógová podložka je místo, kde si můžeme odpočinout od jógy.“* (C5) *„...já nemám náročnou práci, dělám v kanceláři, ale už jenom to, že jsi tam 8 hodin denně, tě prostě vycucává. Ten den je člověk jenom rád, že se trošku nějak protáhne, když mu teda něco nedobije.“* (C1) *„Dává mi smysl to, že když to budu dělat pravidelně, tak ucítím výsledky.“* (B2) *„Jedna věc je praxe, ale druhá věc je běžný život styl života, kdy z té praxe do života dostáváš nějaké insighty (vhledy). Nebo koncepce filozofické jógy, termíny a úvahy z praxe, to vše se spojuje a dává mi to smysl. I kdybych chtěl, ten pohled na svět už nemůžu vrátit zpátky tam, kde byl. Ani nechci.“*

V mém průzkumu se vyskytli také respondenti, kteří **díky józe zpomalili životní tempo**. (E7) *„Cítím se, že jsem se skrze jógu zpomalila a mnohem víc teď preferuju tyto pomalé aktivity, jako je pomalé protahování, hudba, zpívání, dech. Dřív jsem provozovala spíš chlapské silové sporty, tak to cítím, že už vůbec nemám potřebu“*

Jógová praxe pro mé respondenty neznamena jen samotné cvičení ásan, ale také další **dílčí rituály během dne**. Tyto rituály zahrnují různé způsoby očisty, dechová cvičení, různé typy meditace či modlitby: (D6) *„...vstanu, jdu na toaletu, vyčistím si jazyk, potom vypiju asi tři sklenice teplé vody a věnuju se jala néti, vlastně si čistím nozdry a potom dělám kapalabhati, abych si pročistila čelo a potom si namažu a namasíruju obličej...“* (E3) *„...ráno začnu, mám rituál, dám si teplou vodu s citronem a potom si dělám proplach nosem konvičkou jala néti se slaným roztokem, potom si dám hodinovou sekvenci cviků...“* Součástí rituálů každého dne může být také meditace, forma modlitby nebo zpěv manter: (E6) *„Zpívání je pro mě hrozně hezká technika, jak se spojit se sebou, s tím světem kolem, ať už v podobě manter nebo jakékoliv písničky.“*

Během intenzivní jógové praxe může nastat situace, kdy jedinec **vnímá jakékoli narušení režimu (a tím pádem narušení cvičební praxe) negativně**. Respondenti pociťují zásadní diskomfort, nemohou-li svoji běžnou praxi rozvíjet, ať už z pracovních nebo osobních důvodů: (B2) *„...hrálo roli i to, že jsem byl takovej už staženej a nechtěl*

*jsem cestovat, abych nenarušil nějak řád svý praxe, protože (praxe) byla nějak vystrčená, vytyčená do popředí, že jakýkoliv její narušení jsem vnímal velmi negativně.“ (A2) „Když dlouho necvičím, cítím v těle nějaké stažení, napjaté svaly nebo zvláštní stavy mysli, které se mi tak úplně nelíbí.“*

Jóga má velký vliv na **mezilidské vztahy** účastníků mého průzkumu, což se dá považovat za další její přesah. (D2) „...člověk změní názor na určité věci, bude se mít třeba víc rád, tak už nedovolí lidem, aby mu dělali některé věci. Je třeba možné, že se někdo rozejde se svým partnerem, to je dost možné, takové věci se můžou stát. Možná skončí v práci a změní ji.“ Respondenti reflektují svoji zkušenost se zásadním vnitřně zakořeněným klidem, který se pozitivně projevuje v běžné komunikaci. Jógová praxe se **může prohloubit a obecně kvalitativně změnit během založení rodiny a rodičovstvím**: (A3) „Teprve s rodinou si uvědomuju, jak byla celá moje předchozí skutečnost a celá moje praxe plytká. Je to jako když ustříhneš všechny vnější vlivy v podstatě a sedneš si, sedíš a seš v klidu, tak je snadný být v klidu. V okamžiku, kdy si tam pustíš třeba ty děti, manželku, a tak dále, ty nejbližší vlastně, tak se ukáže, že na poli jógy člověk neudělá vůbec nic, že mu totálně rozbijou tu jeho představu o sobě a o nějaký svý duchovní vyspělosti a pokročilosti.“

Právě **kultura a společenská skupina** je pro některé respondenty důležitým motorem, který respondenty motivuje v dalším rozvíjení praxe; skupina, která jedince inspiruje svou kolektivní silou, myšlenkou, praxí k dalšímu rozvíjení dovedností a získání nových znalostí: (B1) „Já jsem na jóga kempu strávil týden, byly tam workshopy, přednášky, občerstvení i filozofie jógy, meditace i cvičení. Bylo to komplexní prostředí se všemi prvky jógy, tak to na mě určitě zapůsobilo. Já jsem si říkal, wow, něco to ve mně zanechalo... (...) Potom přišlo druhé léto a další jóga kemp, to mě fakt už nakoplo více. Nová dávka informací, kontaktu s lidmi a cvičení. Mám pocit, že jsem se v tom zájmu mnohem více prohloubil a chtěl jsem jít dál.“

Rovněž je **obdobně smýšlející komunita** pro mé respondenty důležitá kvůli **společným, místy až hraničním zážitkům a novým hodnotám**, kterých mohou při intenzivním studiu jógy nabýt, neboť propast mezi běžně smýšlejícími lidmi a lidmi praktikující jógovou filozofii se dalším poznáním prohlubuje. Zážitky je možné sdílet a vzájemně se o ně obohacovat, taktéž rozsah toho, co považujeme za běžné denní starosti a jaká pro ně existují řešení, se proměňuje, což rovněž vyžaduje jinou společenskou

skupinu než tu, ve které se člověk pohyboval před uvedením se do jógové praxe. (E2) „...jsem moc ráda, (...) že jsem se potkala s lidmi, kteří o tom životě smýšlí i takhle, opravdu v už komplexní rovině. (...) ...ale člověk musí už opravdu znát sám sebe, být k sobě hodně trpělivý a trošku se adaptovat.“ (D6) „...nechci říkat, že je někdo výš a někdo níž, ale jsme někde jinde, a tak se ani nedokážeme potkat, protože se nemůžeme domluvit na nějakém čase, protože máme odlišné priority...“ Je pak potřeba soustředit se na **hledání nové společenské skupiny**, kde bude jedinec lépe pochopen a zároveň může od společnosti něco i získat nazpět: (D3) „...když člověk vydrží, najde si kolem sebe komunitu lidí, začne se obklopotvat lidmi, co smýšlí podobně, a vytvářet si nové vazby, (...) tak to zvládne mnohem líp, a já si myslím, že tohle je hodně podstatné. Protože síla komunity, i v té Indii, tě dokáže vyzdvihnout mnohem rychleji tam, kam ty chceš. To prostředí, kam se člověk vrací, je hodně důležité.“ (D5) „Ale je dobré, že Evropa se probouzí, je kolem nás víc a víc takových lidí. Stačí hledat a tím, jak člověk na sobě pracuje, k sobě začne přitahovat takové lidi.“ (E2) „Trošku se ti třeba obmění okruh přátel, změní se ti životní styl, změní se ti rutina a já jsem teď i došla k takové fázi, že tomu chci přizpůsobit celý svůj život. (...) Je strašně důležité být sama se sebou, to dělám já, ale zároveň se udržovat v komunitě lidí, kteří takhle smýšlí, aby si člověk nemyslel, že je blázen.“ Není ale výjimkou, že se jogín ve snaze napojit se na své nitro **uchyluje do přírody nebo jiné formy osamění**. (F4) „Mám tendence být čím dál víc mimo civilizaci, určitě být v kontaktu i na dále, ale být trošku víc v ústraní, abych mohl být víc v souladu se sebou.“ (E4) „Spojit se se sebou lze jakoukoliv metodou... (...) Stačí třeba hudba nebo ticho, pár dechových cviků a (...) a hodně mi pomáhá příroda.“ (C5) „Člověk by musel opravdu odejít do nějaké té samoty, oprostít se od všech těchto problémů, od toho papírování zde, přehnaného systému, který mi fakt někdy leze na nervy, ale zároveň jsem za něj ráda, protože mi dává nějaký pocit bezpečí.“

## Spiritualita

Tato oblast mě samozřejmě zajímala nejvíce, protože se jedná o myšlenku, k níž jsem se snažila dospět. Jak se vlastně každodenní praxe odráží na spirituálním vnímání respondentů? Z většiny odpovědí vyplývá, že **jógová praxe nemusí být nutně spojená s vírou v boha nebo bohy**, přestože respondenti vyjadřují určitou míru napojení na nějaké vyšší jsoucno, popisují spojení s určitými energií, se světlem a obecně vyjadřují **různou míru víry v nějakou vyšší entitu**: (C1) „Já třeba v Boha přímo nevěřím, ale věřím v to něco, v to absolutno, asi v to světlo, které mi dává vnitřně naději, že musí něco

existovat. (...) *A to něco, mám pocit, že v sobě někdy cítím. Takže to světlo. (...) To je můj vnitřní vesmír, to je něco, kdy nepoužívám mozek, ale něco cítím. A přijde mi to hrozně silné, když máš něco intenzivního, třeba když intenzivně cvičíš. Uděláš si nějakou brutální lekci a pak to spojiš s tou oddaností k Bohu, dáš si k tomu nějaké mantry, pak přejdeš do meditace a pak se pozoruješ. A v tom pozorování se může stát, (...) že jsem cítila něco víc. (...) mám v sobě jistotu, že existuje něco, co mi dává tu sílu, něco, co mi dává to světlo. (...)“* Božství a božská podstata **mohou být nalezeny v člověku samotném** a v jeho duchovní podstatě: (F1) „*V tomto světě jsem bytost komplexní, takže tam hraje roli i to tělo, mysl a duše. Takže cítím propojení mé duše nejen s mým tělem, ale i s celým vesmírem. A jóga to propojuje.*“ (F2) „*Takže ve výsledku jsem já tím největším učitelem pro sebe. Vše máme uvnitř sebe, i když to většinou hledáme venku.*“

Jelikož má jóga svůj původ v Indii, **jogíni mohou nacházet určitý zájem v indických božstvech**. Tento zájem má však naprosto odlišnou míru. Z odpovědi vyplývá, že neplatí jednotný úzus na to, jak vnímají cvičitelé jógy indická náboženství, přestože se do nějaké míry ztotožňují s některými náboženskými principy vyplývající z těchto spirituálních proudů. (C2) „*Můžou to být právě ásany, mantry, čtení jógové filozofie nebo jenom to prostředí, kde je spousta jogínů a o něco tam jde z oblasti jógy. I třeba obrazy, posvátné figurky, všechno, co tě obklopuje a připomíná ti to jógu. (...) Shiva, Višnu, ale i Buddha (...) úplně nejvíc můj milovaný Ganéša. To je zase něco, co mi připomíná jógu jako takovou. (...) ...nějakým způsobem mě (Ganéša) úplně přitáhl k sobě. Přijde mi takový sympatický a cítím z něho to naslouchání, tu moudrost, i to, jak je silný, tak nějakou tu pohodlnost, což si myslím, že by mohlo tak trošku vystihovat i moji osobu. Možná i tím, že na Bali, kde jsme byli s manželem, byl (Ganéša) hodně vidět. Je to jeden z jejich předních bohů a tím že pro mě byla Bali srdeční záležitost. (...) A když jsem začala s lektorováním, tak Ganéša je vlastně začátek nějakého podnikání, v Indii ti, co začínají podnikat, mu vzdávají nějakou úctu, aby on jim pomohl k pozitivnímu obchodování.*“ (E4) „*...v té Asii obecně je tahle tradice všech těchto filozofií a náboženství velmi silná...*“ (E2) „*Jeden z poznatků, které jsem si odvezla (z Asie) – že lidi jinde žijí duchovně naprosto přirozeně. To, čeho my se tady snažíme třeba skrze jógu dosáhnout, je někde těm lidem mnohem přirozenější vlastně od počátku, je to dané asi i tím, že jsme ateistická země a ty duchovní hodnoty tady byly nějakým způsobem nějak násilně vymýcené.*“

Zájem o indickou tradiční spiritualitu **může zasvěcení do jógové praxe předcházet**, ale nemusí být nutně jeho spouštěčem. (F2) „*Tak jsem si říkal, že já celý*

*život jsem se zajímal o indickou filozofii i Indie mě moc lákala, bůh Šiva mi byl blízký, ale jógu jsem nějak v plánu neměl.“*

Může však dojít k lehce úsměvným, nikoli však ojedinělým **záměnám východních náboženství a jejich reprezentantů**, jako tomu došlo například v případě respondentky C3: *„...když jsem chodila zde v Mohelnici do jógového studia a chtěla jsem něco víc, jen jsem ještě nevěděla, kam jít, (...) ale opravdu jsem chtěla vědět víc. A Buddha byl pro mě v té době největší symbol jógy, protože je všude. Laik si může myslet, že Buddha je Bůh jógy. Já jsem ten pocit měla, že to tak je. Neměla jsem pojetí o tom, že jóga pochází z hinduismu.“*

Bez ohledu na předchozí duchovní zkušenost někteří respondenti potvrzují, že jim jóga pomohla s určitým vhladem na duchovno a jeho podstatu. Jógová praxe a s ní související filozofie **otevřít i začínajícím jogínům cestu k možnostem objevení nových vhladů na život** a jeho podstatu, třebaže potřeba otevřít tyto životní otázky nemusela být původně tolik akutní. (E1) *„Cítala jsem, že jsou přede mnou ještě jiné otázky, takové osobnější, a tak jsem se vydala cestou právě jógy.“* (B4) *„Východní styl jógy je ale opravdu o něčem jiném, protože východní úvahy zohledňují i karmu a chceš nějaký duchovní insight, tak to nedostaneš zadarmo. Občas je potřeba trpět, zlámat si tělo a taky tě občas vyhodím z okna. Tak jak uvedl Iyengar, podle mě jeden z nejdůležitějších učitelů pro naši západní společnost, v jednom ze svých rozhovorů o jeho učení jógy.“* (B4) *„Nejsem úplně odvážný stoprocentně tvrdit to, že to je moje duchovní cesta, ale určitě to pro mě znamená hodně. A tím chci říct, že jóga se dá dělat jako tělesné cvičení a budou z toho úplně jiné výsledky, ale pokud se nad tím člověk zamyslí hlouběji a zajímá se historii a zkoumání naší mysli a těla a chce dostat nějaké odpovědi na existenční otázky, určitě doporučuji zkusit hledat cestou jógy, protože i já sám jsem už dostal nějaké odpovědi nebo aspoň směry, kam se musím pohybovat, abych ty odpovědi fakt dostal.“* (F2): *„To, co vidíme, je hmotný svět, a ty spirituální energie jsou jakoby za tím. Takže spojení duše s vesmírem.“*

Obeznamením se s těmito filozofickými vhlady a otázkami naznačují někteří respondenti **něco, co by se dalo svým způsobem nazvat „smrtí ega“**. Dosud vyslovené filozofické otázky, pokud nějaké byly, změny svou podobu a odpovědi vedou jiným směrem, než dosud. Jedinec je nucen přemýšlet nad svou osobní podstatou a definovat, co je jeho vlastní Já, kde začíná, kde končí a jak jej odlišit od ostatních složek osobnosti:



(C6) „Ještě předtím, než jsem jela na studium jógy, tak jsem četla, bylo to taky v souvislosti s mou závěrečnou prací o Jama a Nijama, tak se ke mně dostalo to, že máme rozpouštět své ego. Ale ego je id, to jsem já. A já mám jako přestat poslouchat svoji hlavu? Mám přestat poslouchat svoje myšlení a jako nebyť? A jako v tom nebytí já vlastně budu? Co vlastně jako budu? Pro mě to bylo úplně nepochopitelné, jak mám rozpustit svoje ego, a přitom být člověk? (...) . Je to o tom nesoupeřit sám se sebou. Nechtít být nejlepší ve skupině. Dělat věci z důvodu, že to tak cítím, a nejen z důvodu, že chci vyhrát. No a od té doby ego nějak neřeším. Myslím, že jsem ho nikdy nepotřebovala nějak krmit, ale asi to nedokážu úplně rozpustit ego. Pro mě je to prostě: neřešit lidi okolo, být sám v sobě, objevovat sám sebe, poslouchat svoje tělo, prohlubovat ásany, ale jít i za hranici komfortu, protože v tom nastává to poznání, umět rozeznat tu hranici, která je už tak tak, že si ublížím, ale je to právě to, kde ještě můžu chvíli zůstat, prodýchat se a jít třeba ještě hlouběji, ale rozhodně to není jako koukat se třeba vedle k sousedovi, který to dal víc, no tak ještě! O tom teda moje ego není.“ (F1) „Hodně lidí se ztotožňuje se svým egem a s myslí, takže já to cítím tak, že ta má podstata je ta má duše.“ (D4) „...já dělím svůj život na před jógou a po józe – já jsem nebyla člověk, který by nějak prožíval své štěstí, já jsem spíš byla pořád smutná a nebyla jsem šťastný člověk.“

V neposlední řadě respondenti reflektují své nové **soustředění na přítomný okamžik**, které mohou vycházet z meditace, ale také z nové perspektivy při pohledu na každodenní život. Svou významnou roli hraje tzv. všímavost (mindfulness). (E1) „To, co mi rozhodně jóga pomohla pochopit, a co se teď nějak děje přirozeně a samovolně, opravdu setrvávat v tom přítomném okamžiku. A neutíkat tolik v těch myšlenkách ani dopředu, ani dozadu.“ (F2): „...už dokážu i během dne zastavit a zklidnit se. To je důležitý, protože když dělám nějaký aktivity a přemýšlím nad něčím, třeba když sekám trávu, tak se soustředím na to, že sekám trávu, nesoustředím se na to, že jsem v jednotě s celým vesmírem, ale když se zastavím, tak se dokážu na tu jednotu nebo vesmír víc naladit.“ Techniky mindfulness svým způsobem mohou **suplovat pravidelnou meditaci** v západním, uspěchaném světě: (A5) „Pak se celý den bděle vracet do toho přítomného okamžiku s tím, že když je možnost si sednout, na chvíli se zastavím a jsou to krátký záseky. Praxe je teď taková, že se odehrává tímhle způsobem.“ Obdobně se dá pohlížet na **zpěv manter**: ačkoli se v některých případech jedná o formu modlitby, její meditativní vliv na tělo i duši vyjadřuje například jeden z respondentů: (B3) „Každé ráno jsem se cítil plný energie, (...) ale večer jsem byl už hodně unavený jak fyzicky, tak mentálně. Ale

večerní mantra, ten zpěv, na mysl opravdu působila tak, že i když se cítíš unaveně a 15 minut zpíváš Óm, najednou se cítíš plný energie, asi jako ráno. A divíš se, odkud máš tu energii? Nechce se ti spát a máš chuť si ještě projít poznámky.

Na druhou stranu spiritualita v jógové praxi může v některých případech a místech ustupovat ve prospěch **komercializace jógy a sportovního pojetí jógy** (viz kapitola o výuce jógy v Indii a v Česku). Jóga se může z komplexního systému duchovních praktik zdánlivě proměnit v tržní artikl. Do určité míry se tak může vytrácet nejen její filozofická a spirituální podstata, smývá se také historické a kulturní podloží, jež mohou být v některých prvcích praxe zásadní: (B4) „*Tradiční jóga je více duchovní cesta, která má nějaké svoje určité cíle a nějaké nástroje k jejich dosažení, ale tady se to více méně mění a vlastně se z toho dělá produkt, který by se dal lépe prodat. (...) ...tím pádem vidím, že se k józe většina lidí chová spíš jako k nějakému produktu, k nějakému zboží, za které si člověk zaplatí a toto zboží využije, i když je to v zážitkové formě.*“ (C4) „*O té filozofii některé ty školy nemůžou říct ani ň, ale zase musím čerpat jenom z mojí zkušenosti a mé školy díky tomu, že tam byla lektorka (...) s jógou tak nějak spjatá vlastně celý život. Myslím, že nám předala opravdu nejvíc z té filozofie a duchovna. Ne každá škola (...) se dostane opravdu k tomu učit se sanskrt. (...) Takže je to opravdu škola od školy a ta kvalita je různá kvalita českých lektorských kurzů a škol jógy. Možná mi až vadí, že každý den vzniká mnoho dalších škol, protože tohle je opravdu ten byznys západáků.*“

Nakonec však osobám praktikujícím jógu nemusí jít přímo o cestu k osvícení a dokonalému stavu bytí, což ale neznamená, že se duchovní hledisko z praxe vytrácí. (C5) „*...asi mi ani o osvícení nejde, nevěnuju se józe kvůli tomu, abych byla v nějakém stavu udržitelném a hrála si s ním tak, jak chci – o to mi vůbec nejde, mně jde o to, abych se cítila dobře ve svém těle, abych cítila, mohla se ohlédnout za sebe, jakou cestu jsem už ušla, jaké překážky mi vstoupily do života a jakým způsobem jsem je případně dokázala překonat. Ale nemyslím si, že západáci na tohle mají, fakt ne. Já si myslím, že tento životní styl to nedovolí.*“

## **Zdraví**

Mezi odpověďmi jsem se setkala s postojem, kdy se jedinec vydal **cestou jógové praxe právě pro zdravotní benefity**: (D1) „*...pro mě je jóga něco, čemu já jsem se rozhodla oddat, protože více než 8 let se zabývám tím, jak pomoci vlastnímu tělu, aby se mohlo samo uzdravit.*“ Jógová praxe **může vést k lepšímu pochopení těla** a tím je možné

pochopit, proč přicházejí některé zdravotní problémy; zároveň se zvyšuje možnost, že se člověk praktikující jógu naučí pomoci si od některých zdravotních neduhů sám: (D3) „Včera jsem třeba zrovna učila sestru, jak správně sedět, protože (...) má problémy s bolestmi hlavy a my se snažily přijít na to, proč to tak je, tak jsme se k tomu nějak dopídily...“ Chápání těla může pomoci **přímá snaha o komunikaci s tělem** a jeho konkrétními oblastmi: (E7) „...jak jsem říkala, že komunikuju sama se sebou, tak komunikuju i třeba se svými orgány, prostě s nimi mluvím i v rámci cvičení.“

Respondenti vyjadřovali zájem o psychosomatiku, a to nejen v medicinském slova smyslu. Nehledě na vlastní spirituální zaměření se respondenti odkazují na práci s energií, jak v duchovním smyslu, tak ve smyslu fyzickém. Během cvičení jógy se **mohou vyskytovat určité psychosomatické projevy**, jež si respondenti vykládají jako procítěné proudění energie. (B2): „Vnímám spoustu fyzických projevů během cvičení. Člověk, který pravidelně cvičí jógu, už je nějak na fyzické úrovni vybalancovaný a nemá nějaká zranění nebo bolesti, na které tělo musí reagovat. (...) Už na tom fyzikálním levelu tě to povzbudí a naplní, cítíš se najednou jako plnohodnotný člověk v tom hledisku emočním.“ (C7) „...tím, že jsem začala praktikovat jógu, (...) jsem po dlouhatánské době pocítila ten příjemný hřejivý pocit od srdce. A nebylo to z důvodu lásky, ale jen tak. Bylo to v souvislosti s tím, že mi bylo dobře. Začala jsem třeba i cítit teplo v dlani, obrovskou energii, kterou tam mám a ona se zhmotňuje.“ (B2) „Během složitých ásan cvičící člověk dělá ze svého těla novou signální konfiguraci, v uvozovkách nový elektrický obvod a reakce v mozku jsou jiné, než v normálním stavu. Zapojují se oblasti, které nejsou obvykle propojené. Už na té fyzické úrovni ten mozek to tělo prokopává k nějakým těm vyšším stavům.“ (D4) „...všechny ty techniky v podstatě očišťují tvoje tělo a uvolňují bloky a díky tomu potom začne ta energie proudit. (...) Řekla bych, že člověk ožije, že se probudí z toho transu, té digitální doby, ve které vlastně žijeme, a nadechne se a jako by se narodil znova

Po fyzické stránce respondenti **nejenomže popisují určitou míru propojení vlastního těla s duší**, ba dokonce je to pro ně přirozenou součástí praxe, která se stává v obecném smyslu samotným cílem praxe. Toto napojení je pro ně ozdravné. (E7) „...pokud si člověk jakoukoliv technikou nastaví jako prioritu opravdu se spojit se sebou a s duchovním, (...) tak všechno ostatní pod tím tak nějak samo do sebe zapadne a vyplyne. A je to podle mě ten největší lék na jakoukoliv neduhu, nemoc, ať už jde o nemoc fyzickou, nebo psychickou.“ Ženské respondentky popisují vlastní potřebu

hledání ženství a **skrze jógovou praxi pochopené ženství a přijetí vlastního těla.** (E7)  
*„...myslím, že spousta žen, já jsem toho byla svým způsobem hodně dlouho důkazem, je hodně posedlá tím vzhledem, protože ten tlak je obrovský a řešíme pořád nějaké diety. Jóga mi opravdu pomohla přijmout se jako celek, takovou, jaká jsem.“*

Respondenti jako osoby, které se do velké míry účastní na vlastní výuce jógové praxe a ásan, si **uvědomují svou zodpovědnost za klientovo tělo.** Považují za samozřejmé **respektovat vlastní tělo** a pozorovat osobní limity každého jedinečného fyzického těla. Popisují **vliv vlastní hrdosti, soutěživosti a ega,** které je nutné při jógové praxi ásan regulovat. (B4): *„Stane se, že ztratíš pozornost nebo nejsi trpělivý a ublížíš si, například si natáhneš sval. Z pohledu lektorů je opravdu důležité respektovat každého klienta a jeho fyzické vlastnosti, abychom předešli zranění. A vlastně ho i regulovat, aby se opravdu nesnažil dávat nohu až za hlavu na první lekci, ale to už je hodně i o egu.“* .“ Jeden z respondentů popsal své zkušenosti s pránajámou a na základě této zkušenosti vyjádřil pochybnost nad **pojetím jógy jako psychoterapie** nebo řešením psychických problémů, což je důvodem proč daný respondent považuje za důležité, aby lektor vůbec nezacházel do výuky technik, u nichž si není jistý: (A5) *„...když přijde někdo, kdo na tom bude prostě jinak než já a řeknu, hele udělej tohle a zadrž dech, může ho to vystřelit někam, odkud já ho nedokážu dostat zpátky. Mám kamaráda, který je předurčený k tomu učit pranájámu, protože on tyhle zážitky má. Šel v Indii po ulici a najednou už byl prostě jedna ruka s pánem bohem. Měl tu kliku, že ho tam odchytil nějaký sádhu, který ho prostě přivedl zpátky a tyto zážitky měl a ví o tom, takže může lidi varovat a ví co a jak dělat. To je pro mě povolání člověk na pranájámu a měl kliku, že ty nejděsnější nebo ty největší úlety měl v Indii, kdy ho odtamtud vlastně přivedl zpátky člověk, který přesně věděl, co se děje. Což tady u nás se opět nemusí přihodit, protože ta spirituální krize může být snadno zaměnitelná za nějaký úlet a řešení není v nějakých psychofarmakách, dá se to řešit i jinak, a hlavně musí to člověk umět, (...) není to terapeutická disciplína.“*

Respondentka E se zkušeností se studiem jógy v Thajsku popisuje zkušenost, která shrnuje, že **studium jógy v Česku jí dalo větší průpravu v technologii provádění ásan,** což může napomáhat jako prevence před případnými zraněními: (E5) *„Český kurz mě zase obohatil v tom, že mi ty ásany byly vysvětlené víc dopodrobna, což mi vyhovuje i vzhledem k tomu, že mám i nějaké medicínské pozadí ve vzdělání. Samozřejmě to dál studuju a chci, aby ty věci byly efektivní i z toho úhlu pohledu, abych člověku neublížila a aby to bylo pořádně. V tom thajském hodně popisovali, na co je která ásana dobrá, pro*

*které orgány, ale už tolik třeba neříkali, jak v té pozici máš přesně být.(...) Jóga není jen o cvičení, ale pokud už děláme cvičení, tak ho pojďme dělat pořádně. Protože cítíš zodpovědnost za to, aby si člověk neubližoval.“*

Respondentka C, ačkoli se nestaví do pozice názorového kontrapunktu ve věci cvičení navzdory bolesti, popisuje svoji osobní zkušenost na hraniční úrovni: (C5) „...když jsem řešila svoji nemoc, neuropatii, tak jsem kvůli problémům s rukama nebyla schopná být ani v pozici kočky. (...) Přemluvila jsem svoje tělo, že ten pohyb je přesně to, co potřebuje. A věřím, že k tomu přispěla i pranájama (dechové cvičení), prostě všechno kolem té jógy, že se ti změní myšlení, změníš se i ty, začneš mít úplně jiné hodnoty pravidelnost v józe a začneš víc koukat na to, co je pro tebe dobré. Víc než poslouchat to, co je pro tebe jakoby špatné. Mně třeba lékaři na tu mou neuropatii řekli, nedělejte nic a budete v pohodě. A je pravda, že začátky byly těžké, z lekcí jsem odcházela třeba v slzách, protože mě tak šíleně bolely ruce a nohy, že jsem si myslela, že to nikdy nemůžu zvládnout. Ale neposlouchala jsem svoje tělo a možná za to děkuji, protože je to takový paradox, ale něco mi říkalo běž a to dáš, musíš něco dělat. A to, co dneska zvládnou, i zdravý člověk má někdy problém to udělat. Ale říkám, není to pro mě to, že něco musím, i když mám třeba natrhlou nohu.“

## **Smrt**

Samotné téma smrti a pomíjivosti lidského života není v rozhovorech s respondenty oproti jiným tématům silně akcentováno. Ke smrti se výrazněji vyjádřil jeden respondent vnímající **duchovní krizi společnosti**, která se ubírá k ateismu a tím pádem dochází k zhoršení obav ze smrti: (A1) „...ted' je úplně ideální doba na sledování důsledků; hysterie, strach ze smrti, odmítání smrti, která je tady dlouhodobě odmítaná (...) jóga mě vrací tak nějak zpátky na zem.“ Smrt je okamžikem, kdy jsme nuceni **pustit fyzické statky a konfrontovat se se ztrátou hmoty** ve své existenci i jako důsledku svého hromadění majetku (A1): „...celý život hromadím a pak odmítám to, že jednou umřu (...) pak vlastně začneme uvažovat, že teda možná (umřeme) a připouštíme si to (...) nechceme odejít a pustit všechny ty věci, co jsme za ten život nahromadili.“

## **Emoce**

Emotivní projevy a reakce jsou pro respondenty důležitou složkou. V jógové praxi se vyskytuje mnoho faktorů, které emocionální svět reflektují. Jedná se zejména o situace, kdy **intenzivní cvičení, určitý způsob dýchání nebo meditace uvede praktikující osobu do změněného stavu vědomí**, v nichž nastává k uvolnění nahromaděných emocí.

Některé tyto procesy se dají popsat až jako extatické stavy bytí. Svým způsobem by se tento efekt dal popsat jako spirituální zážitek, jak popisují v kapitole pojednávající o osmibodové cestě jógy, a to u položky „pránajáma“. (E7) „*Prostě jsem jenom tak seděla a koukala a stávala jsem se tím vším kolem. Pak jsem se samozřejmě rozplakala, protože to bylo fakt silné, silný moment, který pak zase přesel. Při takových tech meditacích, kdy si jenom sednu a dýchám, takovou zkušenost nemám. Tohle vzniklo jenom tak, že jsem seděla a pozorovala ten život. Takže taková ta meditace všímavosti a to, že si všímám a vnímám, jak ty věci z vnějšku se opravdu dotýkají něčeho ve mně.*“ (D4) „*...během toho cvičení jsem začala pociťovat návaly takového světla, jako by se do mě začalo nahrávat světlo. Jako kdyby se do mých žil a do mé kůže začalo vlévat světlo a začalo se nalévat do toho celého těla a po té hodině jsem se cítila neskutečně naplněná štěstím. Nechácala jsem v té době, co se děje, skákala jsem do stropu štěstím. Pak to mnou proudilo a nechácala jsem, proč to tak je. A v té době jsem se začala víc usmívat a můj obličej se rozzářil, lidi si toho začali všimnout, že se můj obličej změnil, co vyzařuju, že jsem šťastná a že to cítí.*“ (A5) „*Dýchám, protože to mi pomůže dostat se do nějakých psychických stavů, v kterých chci být.*“

Jóga se taktéž stává způsobem, jak **najít nové způsoby vyjádření emocí**, nebo se tak emotivní stránka osoby praktikující jógu může projevit v samotné možnosti vůbec cosi jako je jóga praktikovat, neboť dojde k určitému souznění jogína s nabízenými, nově objevenými kvalitami. Není náhodou, že si konkrétní osoba najde zálibu v konkrétní praxi zahrnující nové životní vhledy. Tento objev samotný si nese určitý příznak, jenž má vliv na emoční stránku respondentů. (B1) „*Cítil jsem, že se mi líbí tohle dělat, že se mi líbí tyhle stavy, pocity těla i mysli, líbí se mi komunita těch lidí a interakce s nimi, diskuze takových těch životních otázek, smyslu bytí a tak dále. (...) Když cítíš rezonanci s nějakým fenoménem, ať už je jakýkoliv, určitě to něco znamená, protože to uvnitř silně cítíš. A to se mi právě stalo s jógou, takže z hlediska intuitivně, pocitově emočního cítím, že tento styl života, ať už je to jógová praxe, filozofický systém a pohledy na svět, třeba jama a nijama jógová filozofie, je to dobrá věc a rezonuje se mnou.*“

Regulovaná práce s vlastní energií, meditace, mindfulness a pozorování emocí může vést k celkovému poklesu vznětlivosti, k **přehodnocení nejen životních postojů, ale také vlastních reakcí**, načež dochází k emočnímu zklidnění: (C7): „*Dřív jsem byla daleko přímočařejší, když jsem měla jasný cíl, tak jsem šla přes mrtvolu a bylo mi jedno, jakým způsobem jdu. Řešila jsem věci, které jsem nemusela vůbec řešit, ale řešila jsem je,*

*protože mi to přišlo správné, abych došla k tomu cíli. A teď jsem na tom tak, že věci, které se mě netýkají, neřeším. Problémy ostatních, které chtějí přehodit na mě, odmítám, úplně odrážím, nechci je, vůbec si je nepřipouštím, mám kolem sebe takový ochranný obal a prostě řeším jen věci, které jsou spojené s mojí náplní práce, s mojí profesí, s mojí osobou.“*

Během výuky jógové praxe, zvláště intenzivní, může dojít ke zásadní **změně hodnot, které jsou emočně náročné**, zejména v kontrastu východního a západního života. Jedna z mých respondentek popisuje svoje dojmy poté, co se vrátila z intenzivního kurzu v Indii a snažila se vrátit ke starému životu, zejména kariérnímu, načež se pohled respondentky na své bývalé zvyky a hodnoty zásadně proměnil. Svoji zkušenost reflektuje takto: (D2) „... je to psychologie a člověka to změní. Bude přemýšlet o věcech jinak. Stejně jako já jsem přemýšlela o té práci jinak. A fakt jsem se rozbřečela, fakt mi bylo špatně, smutno, volala jsem svému bývalému příteli, jestli je to normální, že prostě mám takový pocit, že tohle není správně a rozbřečím se z toho.“

### **Učení jógy v ČR a v zahraničí**

Mnoho mých respondentů má přímou zkušenost s výukou v zahraničí, a to nejen v Indii, ale také v Thajsku nebo dalších částech světa. Vzhledem k původu jógy je zájem o výcvik v jógové praxi v Indii vysoký, až takřka samozřejmý. Možnost naučit se jógu ve své podstatě v místě jejího vzniku je považována za něco nenahraditelného.

Přesto se dá říct, že jógové vzdělání v Česku má své vlastní, neopomenutelné kvality, jež respondenti čteně reflektují. (F4) „*Jóga ale pochází z Indie, proto si myslím, že nejlepší je učit se jógu přímo tam, kde vznikla. Většinou ty věci, které tam mají tu tradici a přenáší se, je tam asi neoptimálnější. I člověk, když tam jede, zažije tu atmosféru mimo tu jógu, a to je taky důležité zažít, je to součást učení té jógy. Už když jsem tam přijel, ta energie tam tě obklopí, ta spiritualita, je to tam úplně jiný svět.“*

Výuka jógy v ČR se do nějaké míry vyznačuje **prvky sportovní disciplíny** a mnohdy se k ní tak přistupuje. Vinou toho **jsou studenti nuceni přesahovat svoje vlastní hranice** měrou, která není standardně s jógou slučitelná, a jak vyplynulo v kapitole o zdraví, není ani studenty, mými respondenty, žádoucí: (D1) „*Za prvé já jsem z té hodiny byla úplně zničená, zničilo mě to úplně fyzicky, a něco mi tam jako chybělo. Říkala jsem si, a tohle je jako fakt jóga? Já tomu nevěřím. A začala jsem si hledat nějaké ty kurzy tady v Česku (...)* A čím jsem se dostávala víc do hloubky toho, jaké ty kurzy

*vlastně jsou, tak mi přišlo, že vlastně není možné tady zažít jógu. (...) ...já jsem si chtěla zažít ten spirit jógy, a ne hledat nějaký kurz, který je svým způsobem sportovní kurz. Tak jsem to potom porovnávala s tím, kolik to vlastně stojí tady u nás, kolik to stojí v té Indii, s porovnáním, že ten zážitek asi bude úplně jiný, protože přeci jen tradice jógy pochází z Indie, člověk se na sebe soustředí celý měsíc, což tady vlastně není. Tady člověk chodí třeba jednou až dvakrát týdně, po dobu několika měsíců, i půl roku. (...) ...my jako Evropani, nebo celkově jako Západani, jak nám Indové říkají, jdeme na ten kurz té jógy, na tu hodinu, a potom se zase vracíme do toho našeho života, do toho klasického života (...) a vlastně nemáme čas a prostor. (...) ...jsi v Indii, chceš poznat, co to ta jóga je, tak musíš být v tom prostředí, abys to pochopila, z čeho to vlastně vychází.“*

Zazněl argument finanční stránky, která je pro mnoho osob rozhodujících se, zda podstoupit výuku jógy v Indii, poměrně zásadní. Byla vyslovena také skutečnost, že v přepočtu na další náklady spojené s intenzivními kurzy v tuzemsku, cena za autentický zážitek v místě zrodu jógy jako systému není zase tak vysoká. Existují ale další faktory, které mohou zájemce o studium jógy v Indii odradit: (D1) „...já si myslím, že je dobré se takhle rozhodnout do té Indie jet, i když chápu, že pro lidi je to těžké se tam vydat, protože se prostě bojí. (...) ...finance jsou dalším problémem lidí, kteří si vlastně myslí, že jóga v Indii je drahá, ale když si to člověk spočítá, ten kurz v Indii a tady, tak Indie je v podstatě ještě pořád levnější než ten kurz tady v Česku. Já jsem to počítala, vzhledem k tomu, že ty si zaplatíš nějaký ten kurz tady, a ještě na něj musíš třeba dojíždět, (...) potom si musíš zařídit nějaké jídlo a ubytování, vyjde tě to potom finančně ještě dráž. Tyto náklady třeba lidi vůbec nevidí nebo si je neuvědomují. Ač ta částka se může zdát ze začátku velká, tak je to možné dokázat.“ (C4) *Nechtěla bych studovat jógu v Indii. (...) Jako lákalo by mě jet tam a poznávat to, ale nelákalo by mě to vyloženě tam studovat, protože je to pro mě až moc velký hardcore. Nejvíc kvůli té jazykové bariéře, to je pro mě fakt strašák. Nemám problém jet někam sama nebo takhle, ale z toho bych měla opravdu strach. Protože je to jiná země, jiná mentalita...*“ Strach z intenzivního studia jógové praxe může ale **pramenit z předpokládaných hypotetických důsledků duchovní proměny, z důsledků formy nového prozření, perspektiv a změny vidění světa:** (D5) „*Já jsem se toho hodně bála, než jsem šla do Indie. Ptala jsem se sama sebe: chci zažít to samádhí? Chci to vůbec nebo to nechci ve svém životě?*“

Samotné vzdělávání je pro respondenty jakýmsi **zasvěcením do „nového já“** a kurzy jógy se mohou stát až hraničním zážitkem, a to i v tuzemsku. (C4) „...my jsme si



*ten papír v naší škole v Ostravě opravdu zasloužili za to, že jsme tam tu jógu zažili. Že jsme si sáhli na dno, že jsme meditovali, že jsme zpívali mantry, 17 dní byl pro nás ašrám jedna vydýchaná místnost, ve které vzduch proudil jen o přestávkách, měli jsme obrovskou hlavu z toho všeho, co máš umět a znát. A myslím si, že právě tohle bylo to, co mi dalo to nejvíc – to poznání, o čem ta jóga je. Moje lektorka říkala, že když rozrazí dveře Šiva, tak začne něco nového. A pro mě ten Šiva fakt vešel v tu chvíli, kdy jsem pochopila, že to není jen o tom, že složíš balík peněz (dala jsem za to kolem 20 tisíc), ale že opravdu musíš mít to všechno, abys to opravdu vydržela jak fyzicky, tak psychicky, emočně. Myslím si, že jsme ten papír (ne všichni samozřejmě) opravdu dostali právem. Ale ne každá škola to má třeba takhle nastavené a ne každá škola ti dá příležitost tu jógu zažít.“ Absolvování intenzivního kurzu v zahraničí mělo na respondenty **dalekosáhlé důsledky ve věci změny priorit a náhledu na existenci v civilizaci**, jejíž součástí jsou: (D2) „Když člověk přijede po tom měsíci z té Indie domů, tak je to kulturní šok. (...) Když jsem se snažila zařadit do normálního života, to znamená najít si práci a zařadit se do systému, tak to bylo svým způsobem pro mě těžké.“*

Komplexnost těchto zahraničních programů **umožňuje zabývat se všemi aspekty „jogínství“**, jak po fyzické, tak po duchovní stránce. (D1) „Když jsem vstoupila do té Indie a prošla kurzem jógy, tak jsem vlastně zjistila, že ten kurz jógy je takový kompletní balíček, ucelený systém, který pokrývá úplně všechno, čím se člověk musí zabývat. Nejenom na té fyzické, mentální a emocionální úrovni, ale vlastně i na tom, co ho přesahuje. A to mě teda ohromilo, protože celou dobu něco hledám, nějaký směr, systém, čím se budu zabývat, a on tady vlastně existuje.“ (A2) „...ale tehdy člověk neřešil nic jiného než vlastně svoji praxi, pak si vyřešil něco k jídlu (...) potom měl teda nějakou lekci...“

Jeden z mých respondentů **navštívil kurz na Ukrajině a v Rusku**, přestože indickou výuku neokusil, troufl si srovnat výhody západní koncepce, které vnímá hlavně tak, že je vhodné asijskou jógovou koncepcí „učesat“ pro lepší pochopení západním člověkem: (B3) „... v podstatě ta informace už prošla jednou řadou lidí, řekněme specifické (naší západní) mentality a myslím, že v určitých bodech je to lepší, že jsou ty informace adaptované na nás, spíše na západního posluchače. Protože když jde člověk hned skokem do té východní jógy...nevím, já jsem to nezkoušel, takže nemůžu nikomu radit. Někomu se to může líbit, ale někoho to může naopak odradit. Slyšet spoustu sanskrtských termínů, kterým vůbec nerozumím a filozofické koncepce, které nedokážu

*uchopit nebo s nimi nemůžu souhlasit východní přístup, určitě mi to nepředá to, co by mohlo. Ale zároveň to neodmítám, věřím, že když člověk přijede do Indie, je to pro nás neobvyklé prostředí, ale jóga vznikala a jdeš přímo k tomu prazdroji, to je do jisté míry a určitě to může hrát velkou roli v tom, aby se člověk tím prostředím, autenticitou Indů i mentalitou nechal inspirovat.“* Jiná respondentka popisuje zkušenost z Thajska, byť s indickými lektory a srovnává zkušenost se zkušeností s kurzy jógy v Česku. Stejně jako jiní absolventi intenzivních zahraničních programů, hlavně v Indii, **zdůrazňuje výhodu možnosti jógu skutečně „žít“:** (E4) *„Bylo to velmi autentické, hodně propracované, mělo to fakt striktní režim a tys to tam fakt žila, třicet dní od rána do večera, což v českém kurzu vůbec nebylo. Tam přijedeš metrem přes půl Prahy a mozek absolutně nemá šanci se tomu tak rychle přizpůsobit. Z toho jsem byla vždycky unavená. Navíc musím říct, že je pro mě opravdu těžké to posoudit, když jsem měla už předtím zkušenost z Thajska, tak jsem se samozřejmě neubránila už v ten moment v Česku tomu srovnání s kurzem v Thajsku. Ale vnímám jako zásadní rozdíl to, že probraný obsah nemůžeme žít, včetně stravy, včetně toho prostoru...“*

Tatáž respondentka vyzdvihuje na účasti jógového vzdělávacího programu v Thajsku (s indickými lektory) právě **konfrontaci světů, z níž si mohla odnést to, co uznala sama za vhodné**, neboť některé zkušenosti, informace a praktiky nejsou do našeho prostředí snadno přenositelné. Západnímu „jogínovi“ pak nezbyvá nic jiného, než vytvořit si pravidla vlastní: (E1) *„...zkušenost, kterou jsem si odnesla z půlročního pobytu v Asii, je, že třeba v tom jogínském ášramu se dá všechno dodržovat, protože člověk není vůbec konfrontovaný s realitou. Tam máš opravdu připravené podmínky pro to, abys mohla takhle fungovat a žít, ale potom se přesuneš jenom do jiné země, kde je třeba jenom jiné náboženství nebo jiné sociální, intelektuální vrstvy, a najednou zjistíš, že tahle pravidla už nejdou dodržovat tak přirozeně. Najednou svádíš takový ten vnitřní boj s tím, co bys měla a co je reálné.“* (E3) *„Thajská definice spirituality pro mě byla úplně nová a musím říct, že se mnou docela rezonuje, a je to vlastně nastoupení na cestu, kdy ty tu realitu začneš vnímat opravdu jako takovou, jaká je.“* *„...ten první dojem pro mě byl ‚ježíš, to je snad nějaká sektařina‘, než si na to mozek vůbec zvykne, je to opravdu šok. Protože se přesuneš z úplně jiné země, z jiného podnebí a teď do tebe valí věci, o kterých se s tebou nikdy nikdo nebavil, tak jsme byly ze začátku takové podezíravé.“*

## Vlastní výuka jógy

Většina mých respondentů se sama věnuje vlastní výuce praktické jógy. Zajímavé však je, že ačkoli jsou téměř všichni oprávněni výukovou činností v tuzemsku vykonávat, a to často na základě získaného vzdělání v zahraničních intenzivních programech, pro samotnou účast v těchto programech nebyla touha vyučovat základním faktorem. Naopak pocítená vnitřní povinnost jógu dále předávat se vyskytla až během výuky nebo po jejím skončení. (B4) „...věřím, že toho mohu hodně předat, protože i mně to takto bylo předáno...“ (C8): „Jako první mě napadlo, že cítím obrovskou zodpovědnost za to, co dávám lidem. (...) ...chci jógu předávat lidem v tom tradičním pojetí a nemít to jenom tak, že vyberu od deseti lidí peníze, něco tam udělám a nashle. Já prostě vím, že je to služba. Tady je to nastavené tak, že se za to ty peníze berou, jóga je zde služba, za kterou se berou peníze, s tím souhlasím, ale o to víc cítím v sobě zodpovědnost, že jim chci předat co nejvíc a že jim chci uchopitelně, tak jak mně to nebylo předáváno, to předávat jim.“ (F3) „Když jsem sem přijel, nejdříve jsem ani neměl ambice učit, ale byl jsem tady a byly prázdniny, měl jsem v plánu za rok zase vycestovat, tak jsem ten čas chtěl využít, chtěl jsem tu jógu předávat dál.“ (C3) „...když už se člověk dá na lektorování, tak je to z toho důvodu, že ho to tak táhne, chce se dozvědět něco nového, jak se to třeba dělá správně. Otázkou je, jestli to chce předat. Protože spousta z nás tam bylo takových, že nechtělo učit. Nešli tam primárně za tím, že chtějí být učitelé jógy, ale chtěli vědět co nejvíc těch informací a uchopit to jako celek.“

Nakonec se nedá říct, že by všem respondentům šlo o výuku jógy jako cvičení, **valná většina z nich touží po tom předávat svým studentům koncepci jógy jako celek, a to i s vlastní modifikací této koncepce** v souladu s vlastním intelektuálním a duchovním poznáním z tohoto cvičení vyplývajícího. (E6) „...vždycky když cvičím, tak do toho potřebuji aspoň trošku dechu, krátké meditace nebo vizualizace. I proto je to moje cvičení jednoduché, protože bych tím chtěla oslovit lidi, kteří se nezajímají jen o cvičení. Protože já vnímám jako velký problém, když na ty lidi vyjedeš s moc těžkými ásanami, tak ty lidi to odradí. A absolutně už nemáš prostor se dostat za to fyzicky. (...) Myslím, že těch učitelů, kteří tě fyzicky zruinují, a chápu, že to někdo potřebuje, těch je tolik, že dávám prostor jim a já vůbec nemám ambice mít nějaké fitko. A právě proto, že tady je tolik učitelů, ke kterým se může jít člověk vybit, tak bych chtěla nabízet opak.“

## ZÁVĚR

Ve srovnání s jinými studii na téma prožívání spirituality mezi jógovými cvičenci musím konstatovat jistou shodu. Rozhovory s mými respondenty potvrdily, že příčiny započetí praxe mohou být různé, zpočátku až zdánlivě povrchní. K józe se lze dostat skrze duchovní hledání, hledání nepříliš náročné fyzické aktivity, ve snaze najít kolektiv, s nímž najdeme názorovou a ideovou shodu, udělat v životě další krok, o němž nevíme, kam by měl vést. Pro mé respondenty se zdá být proměna perspektivy na jógu a pohledu na život skrze jógovou praxi příčinou, proč jógu vůbec dále vyučovat. Respondenti popisovali duchovní i duchovně-tělesné zážitky, jak při cvičení ásan, tak při dalším vzdělávání nebo jiných aktivitách s jógou spojených (při praxi pránajámy, při meditaci atp.). Podstatou jógy je bourání pocitu duality těla a duše a propojení fyzické a spirituální stránky těla i existence. Jógické učení tím do jisté míry vyvrací pojetí jiných spirituálních směrů a náboženství, která tělo a duši nejen že oddělují, navíc tuto dualitu podporují a prohlubují. Podle odpovědí mých respondentů si troufám vyslovit, že propojení těla a duše a popření duality fyzické a spirituální roviny nastává ve chvíli, kdy je jógická praxe vykonávána pravidelně, intenzivně a dlouhodobě. Nezáleží na tom, jakou formu spirituality a religiozity jedinec praktikuje, samotná meditace, dechová cvičení a ásanová praxe mají za výsledek změnu vnímání sebe i okolního světa. Pokud tyto informace spojíme, dá se z toho dle mého úsudku odvodit, že lektori, kteří se zabývají primárně cvičením a jógickou filozofií absorbují třeba jen okrajově mohou dosahovat určité úrovně neuchopitelné spirituální proměny i bez adresného religiozního prvku. Dá se tedy říct, že podstata jógické praxe, tedy odstranění dojmu duality těla a duše, může být naplněna bez hlubšího vhledu do jógické filozofie.

Připouštím, že mezi mými respondenty nebyl ani jeden, který by se zabýval jógou nebo nějakou její variantou z čistě aerobního hlediska, tedy nehovořila jsem s osobami zabývající se profesionálně například powerjógou, bikramjógou nebo hot jógou. Je pravděpodobné, že jejich pohled na jógickou praxi a její duchovní pojetí by mohlo mnou vyslovenou hypotézu vyvracet.

Pro mou práci je ale důležité zjištění, že i lektori jógy, jejichž práce má za svou podstatu právě cvičení jógových ásan a výuka jejich správného uvádění v praxi bez zranění a s možností zdravotních benefitů, se věnují dalším prvkům jógické cesty: pránajámě, studiu hindské filozofie. Respondenti přemýšlí nad oblastmi, jimiž se cesta jógy zabývá, i ve smyslu duchovně-filozofickém. Přemýšlí nad podstatou života, nad

vztahem těla a duše, nad hodnotami, které v životě objevujeme a posuzujeme jejich důležitost. Tyto hodnoty se mohou proměňovat během životních situací, nebo může jógická cesta ke změně hodnot a následně ke změně životních situací vést (například ke změně zaměstnání, bydlení, způsobu nakládání s majetkem). Co se týče financí a majetku, mí respondenti nebyli nijak tlačeni k askezi a zbavení se fyzických těžší v podobě majetku, avšak docházelo ke změně hodnocení jejich důležitosti. Necítili ani nabádání k jakékoli jiné změně svého paradigmatu v oblasti vztahu „hmoty“ a „duchovna“, necítili tlak na nutnost zdrženlivosti v jiných sférách a došlo-li k určitým omezením (například změně stravování nebo sexuálních potřeb), tyto změny nastaly zcela přirozeně, souhrou vnitřního dozrávání a proměnou jiných hodnot.

## Referenční seznam

- Blée, F. (2022). What Can Postural Yoga Contribute to an Embodied Christian Spirituality? *An Analysis of the Strengths and Weaknesses of Postural Yoga in the Light of Kashmir 'Sivaism. Religions* 13, 120. doi:10.3390/rel13020120
- Cagas, J.Y., Biddle, S.J.H. & Vergeer, I. (2022) For Exercise, Relaxation, or Spirituality: Exploring Participation Motives and Conformity to Masculine Norms among Male and Female Yoga Participants. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 770. doi:/10.3390/ijerph19020770
- Corveleyn, J., Luyten, P. (2005): Psychodynamic psychologies and religion, in Paloutzian, Park: *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, New York: The Guilford Press.
- Jung, C. G. (1994). *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis.
- Knaislová, I., Knaisl, J. (2002). *S jógou na cestě životem*. Praha: Olympia.
- Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. (2018). SAMYAMA: Stress, Anxiety, and Mindfulness; A Yoga and Meditation Assessment. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(5), 7001. doi: 10.5688/ajpe7001
- Malkovsky, B. (2017) "Some Thoughts on God and Spiritual Practice in Yoga and Christianity," *Journal of Hindu-Christian Studies*: 30(5), 1-13. doi:10.7825/2164-6279.1657
- Mihulová, M., Svoboda, M. (2013). *Základy jógy*. Vyd. 2. Liberec: Santal.
- Olšovský, J. (2017). *Stezkou proměny: vhléd do jógy a zenu*. Praha: Malvern.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál.
- Schermer, V. (2007). *Duch a duše: nové paradigma v psychologii, psychoanalýze a psychoterapii*. Praha: Triton.
- Wills, P. (2019). *Jóga světla: probuzení energie čakr prostřednictvím světelných trojúhelníků*. Praha: Metafora.

## **Příloha**

*Za přínosné rozhovory do této práce děkuji respondentům:*

*Daliboru Štědranskému (A) – 58 let, Praha. Józe se věnuje více než 30 let a od roku 2000 ji vyučuje na plný úvazek, díky koronaviru se začal věnovat se józe i online. Svými letitými zkušenostmi, pokorou k vedení lekcí, k životu i smrti a učením se od tradičních jogínů v Indii, obohatil moji práci.*

*Glebu Mazinovi (B) – 31 let, Olomouc, ukrajinské národnosti. Kurz lektora jógy a zkušenosti získal v Rusku, nyní studuje Ph. D. a vede lekce hatha jógy v ČR. Tuto práci obohatil svojí zkušeností se vzděláním klasické hatha jógy, a to mimo Evropu i Indii.*

*Kláře Skopalové (C) – 26 let, Mohelnice. K józe se dostala před 5 lety, navštěvovala lekce hormonální a hatha jógy, poté se stala instruktorkou vijnása a gravid jógy (2019). Svou zkušeností intenzivního studia a praxe lektorky jógy v ČR vyzdvihuje její výhody.*

*Lucii Štancové (D) – 32 let. Lucie je online koučkou osobního rozvoje a certifikovanou lektorkou jógy. Tématům jóga, tradiční čínská medicína a seberozvoj se aktivně věnuje více než 9 let. Ačkoliv fyzicky jógu v současnosti nevyučuje, její vzdělání v Rišikéši, několikaměsíční pobyty zde, tradiční přístup i zkušenosti se spirituálními prožitky se mi zdály natolik zajímavé, že právě rozhovor s ní jsem vybrala jako přílohu pro tuto práci.*

*Markétě Rajmanové (E) – 29 let, Ústí nad Labem. Vystudovala klasickou medicínu a pracuje jako doktorka, svou praxi propojuje s alternativními hledisky medicíny a jógou. Kurz lektorky jógy vystudovala v Thajsku v tradičním ašrámu a poté v ČR kvůli získání certifikátu pro možnost učení zde, v rozhovoru také tyto dvě zkušenosti porovnává.*

*a Pavlu Jankovi (F) – 33 let, Smiřice. Józe se věnuje od roku 2014. Instruktorový kurz lektora vijnása a aštanga jógy vystudoval v Indii v Rišikéši. Pavel, ač studoval jógu v rišikéšském ašrámu, sám potvrzuje, že ač jógu vnímá jako všepromokávající spirituální aspekt jeho života, motivace pro její konání je především fyzická.*

## **Kvalitativní rozhovor (D)**

Z důvodu obohacení této práce níže přikládám doslovně přepsaný rozhovor s respondentkou Lucií Štancovou, vycházející z otázky „*Co pro tebe/vás znamená jóga?*“ a volně plynoucí:

*Co pro tebe znamená jóga?*

„Pro mě joga znamená v podstatě životní cestu, protože pro mě je jóga něco, čemu já jsem se rozhodla oddat, protože více než 9 let se zabývám tím, jak pomoci vlastnímu tělu, aby se mohlo samo uzdravit.“

A během těch 9 let jsem prošla dlouhou cestu a vyzkoušela jsem spoustu kurzů, metod, výcviků a hodně jsem na sobě pracovala, ale potom, když jsem vlastně vstoupila do té Indie a prošla kurzem jógy, tak jsem zjistila, že ten kurz jógy je vlastně kompletní balíček, ucelený systém, který vlastně pokrývá úplně všechno, čím se člověk musí zabývat. Nejenom na té fyzické, mentální a emocionální úrovni, ale vlastně i na tom, co ho přesahuje. A to mě teda ohromilo, protože celou dobu něco hledám, nějaký směr, systém, čím se budu zabývat, a on tady vlastně existuje. Existuje tady už víc než 5 tisíc let, takže pro mě je jóga vlastně život. Takový ten přirozený život, to bytí, ta jednota, z které vlastně všichni pocházíme. Pro někoho je ta jednota možná neuchopitelná, ale pro mě je to bytí to jedno, jak jsme tím kdysi byli, i když teď už tím vlastně nejsme, protože každý žijeme někde jinde, ale furt máme nějaké to spojení, vědomí, které je mezi námi a co nás přesahuje a dělá nás to těmi božskými bytostmi, ale zároveň máme tu fyzickou podobu toho lidského. Takže dalo by se říct, že tohleto je pro mě vlastně jóga.“

*Ty jsi zmínila Indii, takže určitě by mě zajímalo, jak ses vůbec dostala k józe, kde jsi studovala a jestli máš zkušenosti mezi tím, jak se učí jóga tady v Česku a jaké je to právě v Indii.*

„Moje zkušenosti s tím, jak se učí jóga v Česku jsou vlastně takové, že já jsem byla na hodině jógy v Česku jenom jednou předtím, než jsem šla na kurz jógy do Indie. A vlastně na kurzu jsem si už tenkrát říkala: „Hele, ale tohle nemůže být přece jóga.“ Za prvé já jsem z té hodiny byla úplně zničená, zničilo mě to úplně fyzicky, a něco mi tam jako chybělo. Říkala jsem si, a tohle je jako fakt jóga? Já tomu nevěřím. A začala jsem si hledat nějaké ty kurzy tady v Česku, hlavně teda v Praze, zaujalo mě Energy studio Václava Krejčíka, jóga federace, a podobně. A čím jsem se dostávala víc do hloubky toho, jaké ty kurzy vlastně jsou, tak mi přišlo, že vlastně není možné tady zažít jógu. Jako ten spirit.

Takže jsem si řekla, že tohle ne, protože já jsem si chtěla zažít ten spirit jógy, a ne hledat nějaký ten kurz, který je svým způsobem sportovní kurz, a když jsem to potom porovnávala s tím, kolik to vlastně stojí tady u nás, kolik to stojí v té Indii, s porovnáním, že ten zážitek asi bude úplně jiný, přeci jen ta jóga pochází z té Indie, tam je to tradiční, člověk se na sebe soustředí celý ten měsíc, což tady vlastně není. Tady člověk chodí třeba jednou až dvakrát týdně, po dobu několika měsíců, i půl roku jsem zjistila. A tady vlastně mizí ta intenzita, což mi připadá velmi důležité, protože my jako Evropani, nebo celkově jako Zápaďani, jak nám Indové říkají, tak my vlastně jdeme na ten kurz té jógy, na tu hodinu, a potom se zase vracíme do toho našeho života, do toho klasického života, do té práce, do té školy, k těm našim starostem, a vlastně nemáme čas a prostor, podle mě teda, pokud to srovnám s tím kurzem, co jsem zažila, tak člověk nemá těch 30 dní na sebe, že se na sebe vlastně nesoustředí. Což mi přijde vlastně obrovsky důležité. Člověk má tu úžasnou, neskutečnou možnost jet do té Indie. 28 dní se na sebe fakt soustředí, jen na sebe, na ten svůj rozvoj, a to tady možné není. A to mi přijde jako nejvyšší přidaná hodnota vlastně toho kurzu v té Indii, nehledě na to, že jsou tady vlastně další věci, jako že je to Indie, jsi v Indii, chceš poznat,



co to ta jóga je, tak musíš být v tom prostředí, abys to pochopila, z čeho to vlastně vychází a tak, a i to jídlo. Člověk tady v Česku vlastně chodí na ten kurz a není tam to jídlo, není tam zajištěné a určitě tam nebude ta sattvická strava. Ta sattvická strava je hodně důležitá během té jógy, protože my tady jíme většinou maso a ta strava by měla být lehká a vyvážená. Je to důležité během té praxe, protože i to, co jíme, ovlivňuje naši praxi, naše chování a to, jak vystupujeme a tak podobně. Takže já si myslím, že je dobré se takhle rozhodnout do té Indie jet. I když chápu, že pro lidi je to těžké se tam vydat, protože se prostě bojí. To chápu. Ale myslím, že pro ten vstup do té jógy si myslím, že je to dobré. Ale možná je to jenom pro ty opravdu rozhodnuté, co jsou na nějaké té křižovatce života, že prostě nevěděj, co mají v životě dělat, jako třeba já. Já jsem nevěděla, co mám dělat a hledala jsem nějaký vyšší smysl svého života, a neměla jsem žádné závazky, spousta lidí má závazky jako děti, rodinu, a tak podobně, spousta věcí je brzdí. Ale když si to člověk spočítá finančně, což vlastně finance jsou dalším problémem lidí, kteří si vlastně myslí, že jóga v Indii je drahá, ale když si to člověk spočítá, ten kurz v Indii a tady, tak Indie je v podstatě ještě pořád levnější, než ten kurz tady v Česku. Já jsem to počítala, vzhledem k tomu, že ty si zaplatíš nějaký ten kurz tady a ještě tam musíš třeba dojíždět, protože spousta lidí není z Prahy, potom nějaké jídlo a ubytování si musíš zařídit, vyjde tě to potom finančně ještě dráž. A tyhle ty náklady třeba lidi vůbec nevidí nebo si je neuvědomují. Ač ta částka se může zdát ze začátku velká, tak je to možné dokázat. Ta realita, to reálné, protože tady podle mě není možné zažít jógu a naučit se jógu jako v Indii. Mě to nedává osobně smysl, asi takhle bych to řekla. Proto jsem vlastně i oželela to, že ten certifikát, který získám tam, ač platí celosvětově v jógové alianci, tak tady v Česku to vlastně neplatí. Ale mně to bylo jedno, já jsem šla po tom sebepoznání. Šlo mi o to poznat sama sebe, dělat to pro sebe. I když teďka bych třeba ráda učila, ale nebyl to ten primární důvod. A to je vlastně jediné, co by si třeba člověk řekl, že pro to tam nechci jet. Ale to je jediné mínus v podstatě, nebo aspoň takhle já jsem to shledala.“

*Ty jsi zmínila, že není možné tady zažít jógu a když ty jsi to tam zažila a ten měsíc jsi tam tu jógu žila, byla jsi v tom prostředí, kde ji všichni žijí, nějakým určitým způsobem se tak chovají, přemýšlí, jsi tam v takové bublině a potom když se vrátíš domů k nám, tak z té bubliny vystoupíš a žiješ zase tady ty každodenní starosti, bavíš se s lidmi, kteří to tak vůbec nemají. Je třeba těžké, když jsi v nějaké krizové situaci nebo podobně, být pořád na té své úrovni, kam ses dostala v té Indii? Dá se to udržet i u nás?*

„Vím, co tím myslíš. Ono když člověk přijede po tom měsíci z té Indie domů, tak je to kulturní šok.

To říkám na rovinu. Já když jsem se snažila zařadit do normálního života, to znamená najít si práci a zařadit se do systému, tak to bylo svým způsobem pro mě těžké. Já ti uvedu jednu situaci, která se mi stala, já jsem si našla fakt krásnou práci v jednom uměleckém ateliéru, kde to bylo něco, co mi bylo hodně blízké, ale asi po týdně jsem si uvědomila, že tohle není něco, co bych

chtěla dělat. Protože tvoje duše, ty ji jistým způsobem vlastně osvobodíš, a to se tam může stát, nebo mně se to třeba stalo, že prostě jak si dokážeš víc naslouchat a víc si rozumíš, tak to k tobě promlouvá a už si nenecháš líbit spoustu věcí. A naplňovat to něco, pro co jsi se sem narodila, a dát tomu svému životu nějaký smysl, a musím říct, že pro toho, kdo se rozhodne vstoupit na ten kurz té jógy, tak mu to změní život o 180, možná o 360 stupňů, protože už to nebude nikdy život jako předtím. Protože člověk změní názor na určité věci, bude se mít třeba víc rád, tak už nedovolí lidem, aby mu dělali to a to. Je třeba možné, že se někdo rozejde se svým partnerem, to je dost možné, takové věci se můžou stát. Možná skončí v práci a změní ji, takže já si myslím, že je to kurz osobního rozvoje. Výcvik osobního rozvoje, psychoterapeutický v podstatě.

Protože jóga je psychologie, což si možná spousta lidí neuvědomuje. Vzhledem k tomu, že se pracuje hlavně přes tělo, protože je to pro nás líp uchopitelné, ale je to psychologie a člověka to změní. Bude přemýšlet o věcech jinak. Stejně jako já jsem přemýšlela o té práci jinak. A fakt jsem se rozbřečela, fakt mi bylo špatně, smutno, volala jsem svému bývalému příteli, jestli je to normální, že prostě mám takový pocit, že tohle není správně a rozbřečím se z toho. Řekl mi, že jestli to takhle cítím, tak to tak prostě je. Hodila jsem si korunou a prostě jsem odešla, začala jsem hledat něco jiného, co mi bylo víc bližšího. Takže to zařazení do toho života nebude jednoduché, určitě ne, ale myslím si, že když člověk vydrží, najde si kolem sebe komunitu lidí, začne se obklopotvat lidmi, co smýšlí podobně, a vytvářet si nové vazby, nové lidi kolem sebe, tak to zvládne mnohem líp, a já si myslím, že tohle je hodně podstatné. Protože síla komunity, i v té Indii, tě dokáže vyzdvihnout mnohem rychleji tam, kam ty chceš. To prostředí je hodně důležité, kam se člověk vrací.“

*Chtěla jsem se zeptat, jestli to, co máš teď v sobě, a je to opravdu úžasné, předáváš to i lidem kolem sebe? Svému okolí, své rodině i příteli.. jakým způsobem pozoruješ, že se to děje?*

„Máš pravdu, tím, že tím žiju, a já tím opravdu žiju 24/7, protože jóga je pro mě život, životní filozofie, tak tím, jak se chovám, to samozřejmě ovlivňuje lidi kolem mě. Třeba jsem teď pracovala v Indické restauraci a vzhledem k tomu, že jsme se těma Indama bavili o tom, jaký je můj rozvrh denní, jak začínám svoje ráno, co vlastně dělám, je vlastně inspirovalo k tomu to taky začít dělat. Začít meditovat, začít cvičit ásany, i třeba začít jíst jinak, nebo se prostě víc soustředit na to, jak jím.

Včera jsem třeba zrovna učila sestru, jak správně sedět, protože ji bolí za krkem, hlava, má problémy s bolestmi hlavy a my se snažily přijít na to, proč to tak je, tak jsme se k tomu nějak dopídily, takže i když aktuálně neučím, protože ten certifikát tady není platný, tak bych i tak chtěla předávat především tu filozofii. V těch ásanách se třeba necítím tak úplně jistá, myslím, že jsou tady mnohem lepší lidi, co zvládnou ásany, tady je spousta lidí, co to dokáže. Ale předávat tu filozofii, která je vlastně i o tom etickém kodexu, o té morálce, to je mnohem důležitější. Nebo já vnímám, že dneska ty hodnoty jsou, ne že bychom je neměli, ale nějak jsme je zapomněli

kultivovat, že je nepěstujeme, nestaráme se o ně, tak já myslím, že to je mnohem důležitější, než třeba ty ásany. Nebo minimálně na začátku. Mě třeba mnohem víc baví pranájama nebo meditace, soustředit se a trénovat soustředěnost, takže do těch ásan já se třeba teď ani nechci pouštět, nebo spíš líbí se mi takový ten úplný základ, taková ta jógová příprava, které tady vlastně téměř nikdo nevěnuje pozornost. Tomu, jak používat to svoje tělo správně, každý ten kloub, ten sval, jak je správně zapojovat do pohybu, aby to člověk fakt cítil a vědomě to prožíval, a opravdu dělal tu jógu. Já si myslím, že tady se všichni ženou za něčím úplně jiným, takže já bych ráda spíš poukázala na tohleto, spíš než na to se ukazovat nebo cvičit s někým ásany. Já spíš vidím tu jógu jako terapii, že člověk vidí nějak toho člověka, nějaký je, vidět ho a na základě jeho nějakých problémů mu dát jeho doporučení, ukázat mu, jak cvičit nebo jak správně vůbec stát, což mi přijde opravdu důležité. Třeba učím lidi, jak správně stát hlavně v práci, protože třeba v té Indické restauraci je člověk na nohách vlastně pořádek. Takže takhle to spíš dělám, protože pro mě není teď možné přímo učit, i když jsou nějaké cesty, určitě by to nějak šlo. Znáám spoustu lidí, kteří učí, i když třeba ten konkrétní certifikát nemají. A dokonce znám i někoho, kdo pracuje na tom, aby ten certifikát dostal tu nostrifikaci tady. Takže možná se nám podaří, jak i ten indický certifikát nostrifikovat, uvidíme. Takže takovým způsobem já nějak ovlivňuju to okolí, s tím, že jsem založila nějakou online skupinu a ráda bych začala dělat nějaká videa a nebo nějaké ty rozhovory, třeba jako teď s tebou. Nevím, jestli jsi poslouchala můj podcast, který by se právě měl věnovat rozhovorům s lidma, který jsi třeba i ty, který ten kurz dělali tady v Česku, kteří by nám mohli říct i tu svoji zkušenost tady, jaké to vlastně je. A takhle vlastně shromažďovat nějaké ty informace o té józe trošku z jiného pohledu. Tak takhle bych chtěla ty lidi spíš učit, o józe. Ásany, to může dělat někdo jiný, a líp.“

*Mluvila jsi o osvobození duše. Jak vnímáš ten okamžik, kdy se to stalo? Jak jsi to pochopila nebo pocítila?*

„Tak tady jsou dva důležité momenty. Ten první vlastně nastal, když jsem byla poprvé v Indii, a to bylo na tom kurzu, kdy asi tak týden před koncem kurzu se mi stala taková zajímavá věc, a to při jedné lekci pranájamy, kdy mi ten učitel vysvětloval, proč dělá nějaký takový relaxační pohyb po té pranájamě, právě jsme dělali takový ten humming bee, brahmari pranájámu, jak u toho bučíš jako včela a dělal potom takový zajímavý pohyb. Mně hned zajímalo, proč to dělá a nechala jsem si to od něj vysvětlit. Vysvětlil mi to tak, že tam je nějaké to propojení s psoas musclem, což je vlastně sval duše. Abych ho mohla pocítit, existuje k tomu takové cvičení. A vlastně během toho cvičení jsem začala pocítovat návaly takového světla, jako by se do mě začalo nahrávat světlo. Jakoby v postati, kdyby se do mých žil a do mé kůže začalo vlévat světlo, kdybych to tak řekla. Prostě sluneční světlo a začalo se nalévat do toho celého těla a po té hodině jsem se cítila neskutečně naplněná štěstím.“

A nechápala jsem v té době, co se vlastně děje, skákala jsem do stropu štěstím. Pak to mnou proudilo a nechápala jsem, proč to tak je. A v té době jsem se začala víc usmívat a můj obličej se prozářil, lidi si toho začali všimnout, že se můj obličej změnil, co vyzařuju, že jsem šťastná a že to cítí.

A aniž bych si tenkrát uvědomovala, co to přesně bylo, tak mi přišlo, že jsem otevřela to své srdce lásce. Takhle to zpětně můžu hodnotit, že to takhle bylo, a to mě osvobodilo.

Protože já jsem před tou jógou – já dělím svůj život na před jógou a po józe – já jsem nebyla člověk, který by nějak prožíval své štěstí, já jsem spíš byla furt taková smutná a nebyla jsem šťastný člověk, takový jako to dítě, šťastné a usměvavé, bezstarostné, které se pořád jenom směje. A od té doby se to fakt změnilo a prožívám radost a musím říct, že všechny ty různé praktiky, které se tam vlastně dějou během toho kurzu – pranájáma, mantrachanty, všechny ty techniky, tak ony v podstatě očišťují to tvoje tělo a uvolňují bloky, a tím vlastně potom začne ta energie proudit, může se do ní nalévat ten pramen, ten zdroj, z čeho pocházíme, takže vlastně může zase začít vevnitř kolovat. A ten člověk vlastně v podstatě ožije, já bych to řekla takhle. Že se probudí z toho transu, té digitální doby, ve které vlastně žijeme, a nadechne se a jakoby se narodil znovu. Takhle bych to vlastně popsala. Jako z toho bezvědomí do vědomí. A to je fakt super pocit, i když člověk s tím potom musí zase pracovat. Protože po té pranájámě se stávalo, že jsem byla tak šťastná, tak moc šťastná, až jsem si myslela, že se štěstím zblázním, a to si nedělám srandu. Protože to bylo opravdu až hraniční s tím, že se člověk může zbláznit. Takže musí být opatrný v tomto. Teda ne na tom kurzu, ale potom po praxi doma, protože člověk potom každý den doma praktikoval a zvyšoval si ty dechy, aby tam byl mnohem dýl.

Takže to byl vlastně jeden ten moment a potom druhý, když jsem tam žila podruhé. Půl roku jsem žila v Indii a dělala jsem tam výzkum o tom, jak nám, Evropanům, může jóga pomoci. V čem nám může pomoci a v čem už ne, protože jsou tady nějaké kulturní rozdíly.

A tam jsem dospěla k tomu, že ta samádhí, to osvobození z té samskary. A já jsem se toho hodně bála, než jsem šla do té Indie. Ptala jsem se sama sebe: chci zažít to samádhí? Chci to vůbec nebo to nechci ve svém životě? A v jedné filozofii jógy, kdy nám ten učitel fakt krásně vysvětlil, co to ta samádhí je, a já jsem měla takový moment, kdy jsem si uvědomila, co ta samádhí může znamenat pro mě, že mě to vlastně fakt doopravdy osvobodí z tohoto světa, že neumřu, ale že mě to vlastně osvobodí a mě se zmocnil tak krásný pocit, že jsem se rozplakala tím, že mě to osvobozovalo, že jsem dostala takovou tu naději, že tohleto je moje cesta, to si chci zvolit, chci tím prostě jít a chci tohoto dosáhnout ve svém životě, a to pro mě byl opravdu úžasný moment. Takže tak bych to popsala.“

*To je úžasné. Mám otázku, když zažiješ tenhle pocit, dá se to udržet v tom životě? Musíš cíleně každý den pomocí technik tento pocit udržovat nebo to jednou zažiješ a už je to vždycky jinačí?*

„No už jenom to, že tam je ten zážitek, a my se učíme skrze zkušenost, tak když už máš tu zkušenost, tak já si myslím, že člověk by musel být hodně hloupý nebo být v hodně špatném prostředí, aby se nechal stáhnout k tomu, že už něco takového ve svém životě nebude chtít. Vzhledem k tomu, že už má ten zážitek, proto se mi i líbí to, že ten kurz je tak dlouhý a intenzivní a jsi v tom, že už když si na tohleto všechno zvykneš, tak už se nechceš vrátit k ničemu jinému. Prostě chceš na sobě pracovat a já na sobě pracuju každý den. A jóga je životní styl, životní styl, který trvá 24 hodin, sedm dní týdně. Takže se chováš jako jogín a dodržuješ ty zákony, které ti pomáhají nějakým způsobem žít a vlastně se i rozhodovat v nějakých situacích správně. Pečuješ o sebe tím, že správně dýcháš, máš správný postoj, učíš se soustředit na věci, i třeba v práci, třeba v té indické restauraci, kde vlastně bylo ode mě vyžadováno se soustředit, soustředit se na jednu věc, být jenom tou servírkou, když to řeknu takhle, rozdávat lidem to jídlo a vlastně se na to soustředit, to je taky jóga. Prostě být v tom přítomném okamžiku.

Těch nástrojů nám vlastně jóga dává spousty, stačí si vybrat, jak to člověk bude trénovat, ale musí, pokud se rozhodne a chce dosáhnout těch výsledků, chce být šťastný, chce být tou osvobozenou duší, dosáhnout té samádhí, tak je potřeba se tomu věnovat každý den, v každé té činnosti, kterou vlastně dělá. Samozřejmě se nacházíme v jiné době, nejsme v době Patandžaliho, kdy ty lidi byli jenom v lese a meditovali a nemuseli se o nic jiného starat, člověk si musí samozřejmě najít tu cestu v tom moderním světě, jak to dělat, a důležitá vlastně je ta komunita.

Mít kolem sebe lidi, kteří smýšlejí stejně, mají stejné cíle a jde jim o to samé. To je důležité. Bez toho má člověk malou šanci tady v Evropě se nějakým způsobem rozvíjet. Ale je dobré, že Evropa se probouzí, víc a víc takových lidí kolem nás je, stačí hledat a tím, jak člověk na sobě pracuje, on k sobě začne přitahovat takové lidi. Třeba ten můj učitel, se kterým já jsem tam byla, tak pro mě je těžké se teď s ním vůbec potkat. Já bych ho ráda potkala, protože my k sobě máme hezký vztah, i když spolu třeba nejsme, ale vzhledem k tomu, že já jsem teď někde jinde, jakoby vibračně, a on je někde níže.. nebo nechci to říkat, že je někdo výš a někdo níže, ale jsme někde jinde, a tak se ani nedokážeme potkat, protože se nemůžeme domluvit na nějakém čase, protože on už má jiné priority a já mám jiné priority, a už se to nepotkává. Takže člověk přitahuje k sobě ty správné lidi, ty co jsou víc na té jeho vlně vlastně. A nepodaří se mu v podstatě moc už setkat se s takovým lidem, maximálně kdyby potřeboval vyřešit nějaký svůj interpersonální problém nebo něco takového. Takže takhle to vnímám třeba já v tomhleto.“

*Ráda bych se tě zeptala na otázku, kterou jsi tu už také zmínila. Jak začínáš svůj den? Máš nějaké rituály nebo to děláš podle pocitu, jestli víš, co chceš každý den dělat a k čemu tím dojít, nebo opakuješ každý den stejné věci ve stejnou dobu, aby to mělo ten kýžený efekt?*

„Tak jako jóga nás učí mít disciplínu, a to znamená mít ve svém životě řád. Já mám nastaveno tak, že ráno vstanu, teďka vstávám před 6., i když bych chtěla vstávat dřív, ale člověk tomu musí dát nějaký volný průchod. Takže vstanu, jdu na toaletu, vyčistím si jazyk, potom vypiju asi 3

sklenice teplé vody a věnuju se jala néti, vlastně si čistím nosdry a potom dělám kapalabhati, abych si pročistila čelo a potom si namažu i s masáží obličej, dám si olej na obličej i do nosních dírek, masíruju si jak uši, tak nos a to se tím připravím na pranájámu. Takže potom vlastně dělám dechová cvičení, teďka jsem po několik měsíců experimentovala s takovou prazvláštní pranájámou, kdy jsem vlastně vnitřně opakovala nějakou mantru a potom jsem zadržovala dech, a potom zase vydechovala. Musím říct, že toto byl celkem zajímavý pokus. Potom jsem dlouhou dobu praktikovala nádí sodhanu. Je dobré v té praxi to nějak střídat nebo kombinovat, nebo podle pocitu, jak se ten den cítíš, taky to člověk musí nějak přizpůsobit. Ale je dobré, když si vybereš nějakou techniku, s ní pracovat minimálně 2 měsíce, abys viděla nějaký efekt. Takže potom tu pranajamu, potom meditaci, taky zpívám mantry. Když je venku hezky, chodím cvičit Surya namaskar venku a klasicky potom mantru, poděkuju, hlavně vděčnost praktikuju, jak ráno, tak potom i večer, takže jsem děkovala matce přírodě za to, že tady vlastně vůbec jsem, za praxi, Patandžalimu za tu jógu, že tohle vlastně vůbec vymyslel, Rišikéši, řece Ganga a tak podobně. A takhle nastartuju ten svůj den. Takže já začínám den tím, že se věnuju vlastně 2 hodiny sobě. A myslím si, že to je hodně důležité, protože pokud chce člověk v dnešní době čelit tomu, co ho čeká venku, a tady je spousta vyrušení, spousta věcí, co nás může nějakým způsobem rozhodit, tak je důležité ráno vstát a pracovat na sobě, aby si člověk vytvořil takovou neprůstřelnou vestu a byl schopný odolávat tomu, co ho čeká.

To je potřeba, pokud chce člověk dosahovat nějakých výsledků a cítit se v životě dobře a nějakým způsobem naplněně. Takže to je můj rituál, co se týče jógy, a potom věnuju hodinku, dvě, svému projektu, na kterém pracuju. Že se buď vzdělávám v józe nebo třeba píšu nějaký článek, nebo vymyslím něco na sociální síť a tak podobně. Třeba lidi, kteří chodí do práce, tak je pro ně potom dobré tohle si nějak nastavit, protože spousta lidí pracuje pro někoho jiného a člověk si nepracuje na tom svém, co by rád dělal. Takže takhle si to může člověk nastavit. Neexistuje lepší čas, než právě ráno. A spousta lidí si ani není ochotna přivstat, což je důležité, pokud chce člověk něco změnit. Potom když člověk večer přijde domů, tak už se mu nic nechce. To ráno je takový jediný možný čas, kdy něco takového dělat. Takže rutina tam určitým způsobem je, musí tam být rutina, protože člověk potom dva, tři dny nepraktikuje – i týden jsem zkoušela – tak to tělo začne dělat to, že tě začne o to žádat. Že prostě chce, nebo tě začne všechno bolet, dokonce se ti špatně dýchá. Prostě zjistíš, že nejsi vyčištěná v tom nose třeba. Já když jsem byla nemocná, tak jsem nepraktikovala jala néti a prostě jsem cítila, že to je potřeba, to tělo si začne o to říkat, že je to potřeba. Bude tě v podstatě šikanovat, říká si dej mi ten pohyb, dej mi tu ocistu, dej mi tu meditaci, mindfulness.. takhle to potom za nějakou dobu začne fungovat, pokud si člověk z toho vytvoří zvyk.“

*Děkuji ti za rozhovor, i u mě je to obrovský přínos.*

*Vzpomeneš si ještě na něco, co je pro tebe důležité a chtěla bys zmínit?*

„Teďka se děje na světě to, že se nedá úplně snadno cestovat. Pokud se nám ale otevře ta možnost tam zase jet, tak bych doporučila každému, ať investuje ty peníze a ten čas, a prostě se tam jede podívat. A je důležitý pečlivý výběr škol, a taky brát ohled na to, že nezkušený člověk nemůže jít hned do ašrámu, to by po třech dnech vzdal a odešel. Já mám taky ašrámovou zkušenost a vím, jak to chodí v ašrámech, takže tohle by opravdu nechápali, že tohle je jóga. Tam v ašrámu jde hlavně o tu karma jógu, jako že člověk se učí to ego co nejvíc, ne se ho zbavit, ale dát ho dolů. A to člověk dělá tou karma jógou, to by lidi vůbec nechápali, že tohle je jóga. Takže opravdu, vybrat si školu je těžké, v Rišikéši je přes 400 škol, a málokdo to doopravdy dělá jen srdcem a chce těm lidem opravdu něco předat, ale pokud se pro to člověk rozhodne, je dobré, aby si uvědomil, že to změní jeho život. Že je potřeba se pro to vědomě rozhodnout a udělat pro to nějaké kroky, připravit se na to, jak fyzicky, tak psychicky, protože je to záhuľ. Nejen ta cesta tam, i ta cesta samotná a ta cesta potom, ale stojí to za to. Myslím si, že v dnešní době, kdy my se máme vracet k sobě a ten koronavirus nám to ukazuje, že máme jít zpátky k sobě, porozumět tomu, kdo jsme a jakou máme sílu a zase se spojit dohromady. V tom je ta naše síla, v té jednotě, a na to se podle mě zapomíná. A ta jóga je podle mě odpovědí na dnešní dobu. Protože ona znamená jednota. Jóga rovná se jednota. Takže ona v podstatě sjednocuje člověka zpátky, jak on když byl roztržštěn, když si představíš tu pověst, a ta jóga tě bere zase zpátky k sobě a ty se začneš opět sjednocovat, skládat do celku, do té jednoty. A když už se člověk rozhodne nejít do Indie, má možnost aspoň jít víc do sebe a začít se zajímat. Ty ásany jsou ok, ale to není jóga, to ne. Flexibilita je o tom, jak flexibilní je naše mysl, ne naše tělo. Pokud není flexibilní mysl, není flexibilní ani naše tělo.

A to si možná spousta lidí neuvědomuje, i když dokážou svoje tělo ohýbat. Ale když jde o to ohýbání mysli, tak by možná ani do té Indie jet nedokázali. A třeba se přizpůsobit podmínkám, které tě Indie učí. O tom, být skromnější, přijímat věci tak, jak jsou. A to je podle mě taky důležité. V tom, jak oni jsou chudí, jsou vlastně chudí, ale přesto jsou šťastní svým způsobem. V tom, že mají málo. A s tím je taky důležité se setkat. Spousta lidí to tady ani nezná. Já jsem tam žila a viděla jsem, že někteří nemají skoro nic, ani elektřinu. Ale mají sami sebe, to spojení nějaké, které nám tady chybí. Ani ta rodina tady pořádně nefunguje. Na druhou stranu tam je jejich rodina dost často jejich slabá stránka. Protože když se něco stane v rodině, oni jsou schopní překopat celý život, zaprodat svůj život proto, aby pomohli třeba svojí babičce a mohli se o ni starat, což tady by se to pravděpodobně nestalo. Rozhodovat se podle toho, jak se rozhodnou starší. Já myslím, že tohle je potřeba zažít.

Nějaký efekt můžou mít i online lekce, které jsou vedeny přímo lektory z Indie.

Nedávno jsem se účastnila online semináře filozofie jógy přímo s člověkem, kterého jsem zažila přímo na svém kurzu v Indii a kterého jsem tam viděla, tak se mě to hodně dotklo a měla jsem skoro pocit, že jsem v té Indii a bylo mi z toho hodně dobře. A to prostředí, které teď dělají i

hodinu pranájamy přímo z Rišikéše, mají tam záběr na řeku Gangu a jsi tam vlastně s nima, ono to svým způsobem takhle přenést jde.

Je dobré, že člověk si ten svůj vesmír může nastavit v sobě, a tím si k sobě připoutáváš i lidi, resp. Se s nimi spoujješ, tak to tady jde svým způsobem tady žít. Dá se to přežít. Podívej se na Jardu Duška třeba, to je takový ten úplně ukázkový týpek, jak se to dá žít vlastně. Tam jde i o to, že člověk musí hodně slevit ze svých nároků, fakt se jakoby uskrovnit, že člověk pak nepotřebuje hodně. A my tady jsme pořád hnaní za tím výkonem, za tím mít toho hodně a hrabat a tak, a mně ta jóga vede i k tomu, že já mám fakt maloučko věcí a ještě bych mohla mít míň věcí, protože člověk si uvědomí tu tíhu, kterou ty věci nám dávají. A v té józe se člověk chce cítit lehce a lehce a ty věci ho potom tíží a tíží, takže se toho chce potom zbavovat v podstatě. I před tou jógou já jsem měla takovou přípravku, že jsem prodala vlastně téměř veškerý svůj majetek, já jsem se v podstatě zbavila v podstatě skoro všech svých věcí, až na nějaký notebook a svůj telefon a nějaké oblečení, což ti vlastně taky může pomoci si vydělat na ten kurz. Třeba lidi, kterým se tohle děje v jejich životě, to jsou podle mě takoví ti adepti na tohle to, na tu jógu, že prostě cítí, že se něco děje. A já jsem se i sama tenkrát ptala, tyjo tak kdo jsem a co je smyslem mého života. A kdo si pokládá tuhle otázku, tak si myslím, že ta jóga je dobrá cesta, na kterou se vydat.“