

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**FILOZOFICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA SOCIOLOGIE, ANDRAGOGIKY A KULTURNÍ  
ANTROPOLOGIE**

**JÓGA JAKO ZPŮSOB ŽIVOTA  
A ALTERNATIVNÍ FORMA RELIGIOZITY:  
Systém Jóga v denním životě**

**Bakalářská diplomová práce**

Obor studia: **Sociologie - Žurnalistika**

Autor: **Ivona Dundálková**

Vedoucí práce: **prof. PhDr. Dušan Lužný, Dr.**

**OLOMOUC 2017**

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou diplomovou práci zpracovala samostatně s využitím uvedené literatury a ostatních zdrojů.

V Olomouci dne 23. 3. 2017

Ivona Dundálková

### **Poděkování:**

Chtěla bych poděkovat panu prof. PhDr. Dušanu Lužnému, Dr. za čas a cenné rady, které mi věnoval při zpracování této práce. Děkuji také svým respondentům za ochotu a otevřenost a v neposlední řadě své rodině a přátelům za poskytování podpory, a to nejen při psaní bakalářské práce, ale po celou dobu mého studia.

Ivona Dundálková

**Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta**

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
DUNDÁLKOVÁ Ivona	Hradská 365, Halenkovice	F14848

**TÉMA ČESKY:**

Jóga jako způsob života: Systém Jóga v denním životě

**TÉMA ANGLICKY:**

Yoga as a way of life: System Yoga in Daily Life

**VEDOUCÍ PRÁCE:**

prof. PhDr. Dušan Lužný, Dr. - KSA

**ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:**

Cíl práce:

Cílem práce je zjistit, jaký vliv má učení a praxe systému Jóga v denním životě na způsob života osob, které se uvedeného systému drží. Zájem bude soustředěn také na komparaci způsobu života před a po seznámení se s daným systémem a na to, do jaké míry jej skutečně praktikují.

Konkretizace cíle a předmětu práce (včetně zdůvodnění):

Práce se bude soustředit na jógu, a to konkrétně na systém Jóga v denním životě, který sestavil joginský guru Paramhans svámí Mahéšvaránanda, a jeho dopad na způsob života člověka. Využita bude kvalitativní metodologie budou provedeny rozhovory s návštěvníky Maháprabhudíp ášramu ve Střílkách na Kroměřížsku. Jelikož se stále více lidí přiklání k novým formám životního stylu či duchovního života, domnívám se, že je téma ze sociologického hlediska zajímavé a pokusím se jej podrobně zpracovat.

Návrh postupu řešení (metodika):

Jako základní metodu jsem si zvolila hloubkové rozhovory, a to konkrétně polostrukturované rozhovory. K výběru osob vhodných pro sběr dat použiji záměrný výběr. Rozhovory budou nahrávány, poté bude provedena transkripce a kódování.

Harmonogram práce:

- pracovní verze osnovy práce nejpozději do: 30. 9. 2016
- ukázka části textu práce nejpozději do: 17. 11. 2016
- hotová práce k poslední konzultaci nejpozději do: 28. 2. 2017
- odevzdání definitivní verze práce nejpozději do: 31. 3. 2017

**SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:**

- SVÁMÍ MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans. Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše. 1. vyd. Praha: MLADÁ FRONTA, a.s., 2006. ISBN 80-204-1277-8.

- HAMPLOVÁ, Dana, Blanka ŘEHÁKOVÁ. Česká religiozita na počátku 3. tisíciletí. Výsledky Mezinárodního programu sociálního výzkumu ISSP 2008 - Náboženství. Sociologické studie / Sociological Studies 09:2. Praha: Sociologický ústav AV ČR, v.v.i. 139 s, 2009. ISBN 978-80-7330-163-7.

- KUBÁTOVÁ, Helena, at al. Ways of Life in the Late Modernity. 1. vyd. Olomouc: Palacký University, 2013. ISBN 978-80-244-3450-6.

Podpis studenta: Pundakova

Datum: 28.4.2016

Podpis vedoucího práce: [Signature]

Datum: 28.4.2016

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	Ivona Dundálková
<b>Katedra:</b>	Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie
<b>Obor studia:</b>	Sociologie - Žurnalistika
<b>Obor obhajoby bakalářské práce:</b>	Sociologie
<b>Vedoucí práce:</b>	prof. PhDr. Dušan Lužný, Dr.
<b>Rok obhajoby:</b>	2017

<b>Název práce:</b>	Jóga jako způsob života a alternativní forma religiozity: Systém Jóga v denním životě
<b>Anotace práce:</b>	Práce je soustředěna na systém Jóga v denním životě. Přináší kvalitativní výzkum zaměřený na členy tohoto hnutí, který mapuje, mimo jiné, začlenění Jógy v denním životě do jejich každodenního bytí a jejich vztah k duchovní složce tohoto systému.
<b>Klíčová slova:</b>	jóga, Jóga v denním životě, způsob života, religiozita, alternativa
<b>Title of Thesis:</b>	Yoga As a Way of Life and a Form of Alternative Religiosity: System Yoga in Daily Life
<b>Annotation:</b>	The thesis is focused on the system Yoga in Daily Life. It brings qualitative research focused on members of this movement, which besides other maps the inclusion of Yoga in Daily Life into their everyday existence and their relationship to the spiritual component of this system.
<b>Keywords:</b>	yoga, Yoga in Daily Life, way of life, religiosity, alternative

<b>Názvy příloh vázaných v práci:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikačně-informační údaje o respondentech</li> <li>• Otázky pokládané respondentům</li> <li>• Přepisy rozhovorů s respondenty (respondent 1-5)</li> </ul>
<b>Počet literatury a zdrojů:</b>	29 knižních a 10 internetových zdrojů
<b>Rozsah práce:</b>	85 s. (122 385 znaků s mezerami)

# OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>10</b>
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>12</b>
<b>1 Problematika životního způsobu .....</b>	<b>12</b>
1.1 Vymezení pojmů způsob života a životní styl .....	12
1.2 Rozdílnost mezi životní úrovní a kvalitou života .....	13
1.3 Komponenty životního způsobu .....	14
1.4 Utváření životního způsobu a jeho struktura .....	16
1.5 Změny životního způsobu .....	18
1.6 Alternativní životní způsob .....	19
1.7 Shrnutí kapitoly .....	19
<b>2 Religiozita a duchovní život člověka.....</b>	<b>21</b>
2.1 Současná religiozita v evropském kontextu.....	21
2.2 Religiozita v České republice.....	22
2.2.1 Religiozita ve statistických datech .....	22
2.2.2 Netradiční religiozita.....	24
2.3 Religiozita a způsob života .....	25
2.4 Shrnutí kapitoly .....	26
<b>3 Jóga.....</b>	<b>27</b>
3.1 Co je to jóga? .....	27
3.2 Jóga v České republice.....	29
3.3 Shrnutí kapitoly .....	31
<b>4 Systém Jóga v denním životě.....</b>	<b>32</b>
4.1 O systému.....	32
4.2 Čtyři cesty jógy .....	34
4.2.1 Karmajóga .....	34
4.2.2 Bhaktijóga .....	35
4.2.3 Rádžajóga .....	36
4.2.4 Džňánajóga.....	40
4.3 Vybrané aspekty systému Jóga v denním životě jako způsobu života.....	41
4.4 Shrnutí kapitoly .....	42



<b>II. EMPIRICKÁ ČÁST .....</b>	<b>43</b>
<b>1 Metodologie.....</b>	<b>43</b>
1.1 Cíl výzkumu .....	43
1.2 Výzkumný vzorek .....	43
1.3 Metodika výzkumu.....	43
<b>2 Interpretace výsledků výzkumu.....</b>	<b>44</b>
<b>3 Shrnutí výsledků výzkumu.....</b>	<b>52</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>54</b>
<b>Literatura a prameny .....</b>	<b>56</b>
<b>Seznam použitých zkratk.....</b>	<b>60</b>
<b>Seznam příloh .....</b>	<b>61</b>

## ÚVOD

Pro svou práci jsem si zvolila téma, které je svým specifickým zaměřením v současné době aktuální. Lidé hledají alternativy k převažujícímu konzumnímu způsobu života společnosti, a také k institucionalizovaným formám religiozity, jelikož duchovno k životu nepopíratelně patří.

Cílem práce je zjistit, jaký vliv má učení a praxe systému Jóga v denním životě na způsob života osob, které jej následují. Zájem bude soustředěn také na komparaci způsobu života před a po seznámení s daným systémem a na to, do jaké míry jej dané osoby skutečně praktikují. Na Jógu v denním životě bude nahlíženo jako na jednu z nových forem životního stylu, a také duchovního života.

Je ale možné jógu považovat za alternativní způsob života? A co se vůbec pod označením „alternativní životní způsob“ skrývá? Je jím cokoli distancující se od prospěchářství, materialismu, spěchu a honby za postavením? Vše stojící mimo tyto aspekty nabírající v dnešní době na důležitosti? Nebo je touto alternativou to, co se dle většinového názoru odklání od normálu? Je v rámci Jógy v denním životě možno mluvit o jednotném životním způsobu osob, které ji praktikují? Na uvedené otázky se pokouším odpovědět v první kapitole a posléze v empirické části této práce.

S odklonem od toho, co je zavedené či běžné, silně souvisí také spojení jógy s religiozitou. Drtivá část společnosti o duchovní složce jógy neví, přitom Jógu v denním životě můžeme skrze její vnitřní charakteristiky považovat za nové, alternativní náboženské hnutí, o kterých, mimo jiné, hovořím ve druhé kapitole práce. Empirická část práce poté přináší odpověď na to, zda jógu vnímají stejným způsobem lidé, kteří ji zařadili do svého života, a zda je pro ně i jeho duchovní náplní.

Část společnosti jógu považuje za činnost zaměřenou striktně na lidské fyzično, za typ cvičení přispívající k zvýšení pružnosti těla či jako prostředek k úlevě od bolesti. Jóga ovšem není pouhým tělesným cvičením. Existuje mnoho jógových škol a učitelů, kteří svým žákům zprostředkovávají poznatky nejen z oblasti fyzické, ale také duševní, duchovní a sociální. Proto v třetí kapitole práce uvádím několik pohledů na to, co je obsahem jógy, jelikož jednotná definice obsahu tohoto pojmu neexistuje.

Součástí třetí kapitoly je také nahlédnutí do historie a rozvoje jógy, jemuž v kontextu České republiky nebylo přáno. O pozastavení jejího šíření se nejprve v období Protektorátu Čechy a Morava postarali nacisté, posléze komunistický režim. Mezi širší veřejnost pronikla jen díky vynalézavosti tehdejších autorů naučných publikací s jógovou tematikou. Další rozmach jógy obecně a současně rozšíření Jógy v denním životě v Česku započal návštěvou indického učitele jógy, svámího Mahéšvaránandy.

Paramhans svámí Mahéšvaránanda je otcem výše zmiňovaného systému Jóga v denním životě, který sestavil na míru moderní společnosti. Podstatné je, že spojuje čtyři výše uvedené složky – tělesnou, duševní, duchovní a sociální. Mimo jiné nabízí žákům jógy podrobné informace o cvičení, meditaci, stravování, ale i duchovních cestách. Lze jej proto považovat za komplexní popis jógové praxe pro každodenní život. Nahlédnutí do tohoto systému, především do jeho duchovní složky a jeho představení jakožto způsobu života, přináší poslední kapitola této práce.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Problematika životního způsobu

V této kapitole poskytnu stručný náhled do teorie životního způsobu. Definuji jeho klíčové pojmy, vymezím jeho složky a podmínky, které jej ovlivňují, popíšu jeho změny po roce 1990 a objasním pojem „alternativní životní způsob“.

### 1.1 Vymezení pojmů způsob života a životní styl

*„Obecně řečeno způsob života zahrnuje různé aspekty života a chování různých sociálních skupin a individuí zakořeněných ve společnosti a vzájemných sociálních vztazích.“<sup>1</sup>*

Jana Duffková pak způsob života kupříkladu vymezuje jako *„systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt (jedince či skupinu, event. i společenství či společnost coby konkrétní nositele životního způsobu).“<sup>2</sup>*

Někteří autoři pokládají pojem „způsob života“ za obecnější variantu pojmu „životní styl“, jiní na ně nahlíží jako na synonymní termíny. Podle Kubátové lze na pojmy pohlížet jako na synonyma, vrátíme-li se zpět k výše zmíněné definici životního způsobu Jany Duffkové. Tato definice předpokládá vnitřní soudržnost prvků, která je typickou vlastností životního stylu, tím pádem se pojmy svou charakteristikou překrývají. Pokud se ale při definici životního způsobu oprostíme od jeho vymezení jako „systému“ a přejdeme k jeho definování jako kvantitativního souhrnu prvků, bude se pak jednat o pouhý výčet. Jeho definice se tak dostane do rozporu s definicí pojmu životní styl, která je primárně založena na provázanosti jednotlivých prvků.<sup>3</sup>

Podle Kubátové není obecné vymezení obsahu těchto pojmů vhodné, ani zcela možné.<sup>4</sup> K vymezení předmětu sociologie životního způsobu zaujímá dvě stanoviska:

---

<sup>1</sup> Helena Kubátová, at al., *Ways of Life in the Late Modernity*, Olomouc: Palacký University, 2013, s. 9.

<sup>2</sup> *Aktuální problémy životního stylu: Sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času*, Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005, s. 80

<sup>3</sup> Helena Kubátová, *Sociologie životního způsobu*, Praha: Grada Publishing, 2010, s. 13-14

<sup>4</sup> V následujících částech této práce jsou pojmy „způsob života“ a „životní styl“ užívány jako pojmy synonymní.

- 1) „Označení „životní způsob“, „životní styl“ a „životní sloh“ lze považovat za synonyma, a to do okamžiku, dokud nejsou vymezeny obsahy pojmů, které tato slova označují.
- 2) Konkrétní vymezení obsahu pojmu, který se vztahuje ke způsobu života, se musí odvíjet od teoretického východiska.<sup>5</sup>

Sociologie životního způsobu za své hlavní kategorie tedy považuje „životní způsob“ a „životní styl“. Výše zmíněný pojem životní sloh bývá řazen jako kategorie vedlejší. Dle Karla Honzíka a jeho konceptu tzv. sociologie architektury jde o „soustavy vzájemně vztážených forem, jimiž se projevuje život lidské společnosti v určité historické situaci.“<sup>6</sup>

## 1.2 Rozdílnost mezi životní úrovní a kvalitou života

Rozdíl tkví také v pojmech životní úroveň a kvalita života. V případě životní úrovně společnosti mluvíme o materiálním blahobytu, jehož úroveň se odráží v hodnotě hrubého domácího produktu (HDP). Ten ukazuje to, jak vysoká je souhrnná finanční hodnota služeb a statků, která vznikla na určitém území za určité období. Jde tedy o kvantitativní, ekonomické vymezení. S ohledem na jednotlivce nebo rodinu hovoříme taktéž o materiálním blahobytu, který je ovšem v tomto případě odvozen především z výše příjmů a materiální vybavenosti domácnosti.<sup>7</sup>

Při určování hodnoty kvality života společnosti jsou mimo indikátorů její materiální úrovně směrodatné také indikátory kvalitativní úrovně. Tímto indikátorem je index lidského rozvoje (HDI). Na kvalitu života jednotlivce nebo rodiny je poté pohlíženo jako na kulturnost života. Odráží se např. ve způsobu trávení volného času, výši vzdělání nebo vykonávané profese. Mimo jiné bývá spojována také se zdravím či spokojeností se životem.<sup>8</sup> Podle Karla Balcara ke kvalitě života přispívá naplňování jeho smyslu. Smyslem života míní „specifický smysl v životě, který může člověk objevovat a naplňovat, anebo nikoli, a to v konkrétních, jedinečných situacích, událostech, zážitcích a činech svého každodenního života“.<sup>9</sup> Kvalitu života následně člení do tří dimenzí, mezi kterými je neopomenutelný vztah:

---

<sup>5</sup> Helena Kubátová, *Sociologie životního způsobu*, s. 20

<sup>6</sup> Jana Dufková - Lukáš Urban - Josef Dubský, *Sociologie životního stylu*, Praha: Vydavatelství PA ČR v Praze, 2007, s. 36

<sup>7</sup> Helena Kubátová, *Sociologie životního způsobu*, s. 21

<sup>8</sup> tamtéž

<sup>9</sup> Jan Payne a kol, *Kvalita života a zdraví*, Praha: TRITON, 2005, s. 253

- tělesná dimenze - jde o zdraví jakožto fyzickou harmonii a zdatnost,
- duševní (prožitková) dimenze - jedná se o štěstí, kterým je míněno uplatňování moci a prožívání slasti,
- duchovní (existenciální) dimenze - jde o smysluplnost, kterou je míněna zacílenost, motivovanost a činnost vedoucí k naplnění smyslu.<sup>10</sup>

Rozdílnost mezi životní úrovní a kvalitou života dokládá následující tvrzení. „*Při zvyšování životní úrovně dochází také k ohrožování životního prostředí, vyčerpávání životních zdrojů, nezdravé stravě apod., což negativně ovlivňuje životní způsob. Honba za vyšší životní úrovní zdaleka neznamená zkvalitňování způsobu života.*“<sup>11</sup>

### 1.3 Komponenty životního způsobu

Způsob života zahrnuje množství prvků, složek a faktorů, které na něj mají vliv. Pro snadnější orientaci je v tomto ohledu možné zaměřit se na otázky související s výzkumem způsobu života, tedy „Co? Kdo? Kdy? Kde? (S kým?) O čem? Za kolik? Kam?“<sup>12</sup>

Za nejpřesnější odpověď na otázku, co je obsahem výzkumu životního stylu, můžeme považovat obecné pojmy „činnosti“ a „vztahy“, které jsou pro problematiku způsobu života klíčové. „*Životní styl je systémem důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik charakteristických pro určitý subjekt v jeho každodennosti.*“<sup>13</sup> Zmíněné „charakteristické“ prvky je proto třeba vnímat jako opakované a typické, tudíž také jistým způsobem předvídatelné. Tyto prvky jsou kromě toho umístěny do každodennosti, kterou je míněn „*úhrn všedních, pravidelně se opakujících (tzv. repetitivních), a proto předvídatelných lidských činností, které jsou základem sociální reprodukce individua, malé skupiny a takto zprostředkované celé společnosti.*“<sup>14</sup> Do každodennosti je tak možné zařadit aktivity jako např. příjem potravy, osobní hygienu, spánek, ale i nakupování, udržování sociálních vztahů či cestování.<sup>15</sup>

<sup>10</sup> K. Balcar In: Jan Payne a kol., *Kvalita života a zdraví*, s. 254-255

<sup>11</sup> M. Žumárová In: Blahoslav Kraus - Věra Poláčková, et al. *Člověk, prostředí, výchova: K otázkám sociální pedagogiky*, Brno: Paido, 2001, s. 158

<sup>12</sup> Jana Dufkova - Lukáš Urban - Josef Dubský, *Sociologie životního stylu*, Praha: Vydavatelství PA ČR v Praze, 2007, s. 29

<sup>13</sup> tamtéž, s. 31

<sup>14</sup> tamtéž

<sup>15</sup> tamtéž, s. 29-31

Životní styl musí mít svého nositele neboli subjekt, po kterém se ptá otázka „Kdo?“. Můžeme hovořit o třech jeho typech, a to individu, skupině a společnosti. Individuálním stylem se rozumí životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části mají jednotný „styl“, který se odráží ve všech jeho důležitých činnostech, vztazích a zvyklostech. V rámci životního stylu skupiny se jedná o znaky způsobu života, které jsou charakteristické, společné pro převážnou většinu jejích členů. Tyto charakteristické rysy můžeme sledovat například u genderových, věkových, profesních nebo zájmových skupin. V případě společnosti pak můžeme hovořit pouze o životním stylu, který je v dané společnosti tím nejrozšířenějším.<sup>16</sup>

Otázka „Kdy?“ je neméně důležitá, jelikož každý životní styl má různé časové dimenze, ve kterých se odehrává. Jedná se především o dimenzi individuálního času neboli fázi životního cyklu člověka, poté dimenzi, která definuje pracovní a volný čas a dimenzi historického času, která se zaměřuje na vývoj způsobu života a jeho srovnání na stupnici minulost - přítomnost - budoucnost.<sup>17</sup>

Každému životnímu způsobu je vlastní také určité prostředí, které je možno rozčlenit na fyzické a sociální. Proto je do výčtu zahrnuta otázka „Kde?“. V rámci fyzického prostředí je pozornost soustředěna především na životní prostředí a fyzické mikroprostředí týkající se bydlení. Sociální prostředí lze pak dále rozdělit na makroprostředí (společnost jako takovou), mezzoprostředí (různé typy větších skupin, jejichž je jedinec součástí) a mikroprostředí (jedincovo nejbližší okolí). Tento typ prostředí souvisí s mezilidskými vztahy, proto je uvedena také doplňující otázka „S kým?“. Z hlediska životního stylu jsou mezilidské vztahy důležité, jelikož mají značný vliv na jeho utváření, a to skrze předávání hodnotových orientací.<sup>18</sup>

V případě otázky „O čem?“ *„jde o skupinu momentů, které jsou bezprostředně vázány na sociální prostředí, v mnohém přímo vyplývající ze soužití člověka s jinými lidmi – jsou to vlastně regulativy životního stylu člověka.“*<sup>19</sup> Mezi zmíněné regulativy je možné zařadit kulturu, morálku, hodnoty, normy atd.

Poslední dvě z výše zmíněných otázek jsou spojovány do dvojotázky, jejíž jednotlivé části zastupují odlišné úhly pohledu na způsob života a nabývají požadovaného významu právě po jejich spojení. Otázka „Za kolik?“ zde reprezentuje

---

<sup>16</sup> tamtéž, s. 32

<sup>17</sup> tamtéž, s. 32-33

<sup>18</sup> tamtéž, s. 33

<sup>19</sup> tamtéž, s. 34

životní úroveň, tedy ekonomické podmínky života. Otázka „Kam?“ oproti tomu zastupuje kvalitu života, tedy jeho vizi a směřování.<sup>20</sup>

#### 1.4 Utváření životního způsobu a jeho struktura

Podle Dufkové, Urbana a Dubského mají na způsob života vliv dva faktory - vnitřní a vnější. Vnitřním faktorem je osobnost člověka, jeho schopnosti, potřeby, hodnoty atd. Vnější faktorem jsou pak míněny životní podmínky, ve kterých se jedinec pohybuje, a které jsou objektivně dané. Proto může být způsob života chápán také jako reakce na tyto podmínky. „*Jednotlivec na tyto životní podmínky reaguje, resp. musí nějak reagovat, jednak tím, že k nim zaujímá určitý postoj, hodnotí je z hlediska toho, zda a jak odpovídají jeho hodnotám, potřebám atd.; jednak tím, že na základě svého postoje k životním podmínkám konkretizuje a specifikuje svůj vlastní, individuální životní styl.*“<sup>21</sup>

Životní podmínky poté člení do následujících kategorií:

- *geografické a ekologické*, do kterých se, mimo jiné, řadí klimatické podmínky, úrodnost, přírodní zdroje nebo úroveň znečištění,
- *biologické*, mezi které patří pohlaví, věk nebo zdraví člověka,
- *demografické*, které se týkají životních aspektů, jako jsou rodinné poměry, narození, smrt, ale i hustoty osídlení či migrace,
- *sociálně politické a politické*, v rámci kterých je klíčová problematika sociální struktury (stratifikace) a sociální politiky,
- *sociálně ekonomické a ekonomické*, které se týkají životní úrovně,
- *kulturní a obecně ideové*, které se projevují skrze hodnoty, normy, právo, tradice, vzdělání dané společností atd.,
- *technologické*, které souvisí s procesem automatizace, mechanizace a komputelizace, tedy s využíváním techniky.<sup>22</sup>

Z výše uvedených životních podmínek vyplývá, že na způsob života jednotlivce má nezávisle na jeho vůli vliv společnost, ve které žije, a to skrze její historický vývoj, tradice, kulturu či ekonomické podmínky. Jde kupříkladu o nepopíratelnou rozdílnost, ať už z hlediska převažujících aktivit či obecně

---

<sup>20</sup> tamtéž

<sup>21</sup> tamtéž, s. 39

<sup>22</sup> tamtéž, s. 39-43



z hlediska uspořádání života, mezi životním způsobem ve městech a na vesnicích. Je dokonce možné mluvit o životním způsobu států či světadílů. Diferenci mezi nimi může tvořit např. převažující forma náboženství.<sup>23</sup> Životní způsob je proto možné chápat také jako „*soubor podstatných rysů charakterizujících činnosti národů, sociálních skupin v daných společenských podmínkách*“<sup>24</sup>.

Způsob života je určen skrze charakteristiky, které vyplývají z rozličných oblastí života člověka. Jde o oblasti:

- *biologicky-medicínskou*, do které spadá např. životospráva, hygiena, postoj k drogám atd.,
- *psychickou*, jejíž součástí je psychická pohoda či naopak zátěže, nemoci atd.,
- *morálně-etickou*, jejíž součástí jsou hodnoty, vztah k práci či vzdělání atd.,
- *osvětově-vzdělávací*, do které patří vzdělávací systém, kvalifikace a její zvyšování atd.,
- *vědecko-technickou*, zahrnující ekologické hrozby, vliv na zdravotní stav atd.,
- *právně-kriminologickou*, jejíž součástí je právní vědomí, trestná činnost atd.,
- *kulturně-historickou*, do které patří zvyky, tradice atd.,
- *politickou a religiózní*, jenž zahrnuje projevy nacionalismu, náboženství atd.<sup>25</sup>

Nejlepším způsobem charakterizování životního způsobu je zaměření se na strukturu každodenního života člověka, jeho činnosti, aktivity. Ty je možné uspořádat do několika kategorií, a to aktivit zaměřených na:

- *práci a profesi* – do této kategorie spadá vzdělání, vstup do zaměstnání a přizpůsobení se pracovnímu procesu atd.,
- *rodinu* – kategorie zahrnuje hledání partnera, budování rodiny, péči o domácnost, výchovu dětí atd.,
- *zájmy* – součástí této kategorie je zaměření na vlastní zájmy, zábavu, odpočinek atd.,
- *společenský život* – v rámci této kategorie se jedná o účast na společenském životě a zaujímání pozic v něm, formování společenských styků atd.,
- *základní biologické a hygienické potřeby*.<sup>26</sup>

---

<sup>23</sup> M. Žumárová In: Blahoslav Kraus - Věra Poláčková, et al. *Člověk, prostředí, výchova: K otázkám sociální pedagogiky*, s. 154

<sup>24</sup> tamtéž

<sup>25</sup> tamtéž, s. 156

## 1.5 Změny životního způsobu

Po roce 1990 došlo ke změně napříč výše zmíněnými životními podmínkami, které jsou úzce svázány se způsobem života. Můžeme proto hovořit o určité přímé úměře ve smyslu „(určitá) změna životních podmínek = (odpovídající) změna životního způsobu“.<sup>27</sup>

Jelikož způsob života podléhá jistému návyku, nemusí se na něm změna životních podmínek odrazit okamžitě. Tato změna navíc neprobíhá stejným způsobem v rámci celé populace. Jednak je zde patrný rozdíl mezi vyšší a nižší vrstvou, přičemž pro vyšší vrstvu je v tomto ohledu utváření způsobu života snadnější než pro vrstvu nižší, jednak při utváření způsobu života záleží na jeho konkrétním subjektu, jenž se skrze své vnitřní charakteristiky odlišuje od ostatních. „Člověk mezi teoreticky existujícími i prakticky realizovatelnými variantami životního způsobu hledá tu, kterou ve svých specifických podmínkách vůbec může naplnit a která by současně v daném okamžiku nejvíce odpovídala a vyhovovala jeho potřebám, hodnotám, jeho představě o naplnění sociálních rolí, jejichž je nositelem.“<sup>28</sup>

Mezi změny po roce 1990 můžeme zařadit umocnění svobodné volby a změnu hodnot společnosti a hodnotových orientací konkrétních jedinců. Těm bylo díky rozšíření pomyslné nabídky životních způsobů umožněno nalezení větší shody mezi jejich individuálními hodnotami a životním způsobem, který si zvolili.<sup>29</sup>

V rámci období po roce 1990 je možné ve změně způsobu života určit zásadní trendy, a to:

- přechod od jednotvárnosti k rozmanitosti, související s rozšířením možností volby a její svobodou vůbec,
- zvyšující se rozdílnost napříč způsoby života,
- značný nárůst důležitosti ekonomických a sociálně ekonomických kritérií odlišnosti životního způsobu, který do jisté míry souvisí s rozšířením konzumního způsobu života, jenž se projevuje na rozdílnosti mezi bohatými (vysoce postavenými), střední třídou a chudými (sociálně vyloučenými).<sup>30</sup>

---

<sup>26</sup> tamtéž, s. 157

<sup>27</sup> Milan Tuček a kol., *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*, Praha, Sociologické nakladatelství (SLON), 2003, s. 168

<sup>28</sup> tamtéž, s. 169

<sup>29</sup> tamtéž, s. 168-169

<sup>30</sup> tamtéž, s. 170

## 1.6 Alternativní životní způsob

Mluvíme-li o rozdílech a odlišnostech vztahujících se k jednotlivým životním způsobům, je třeba od sebe oddělit pojmy diferenciaci a alternativnost. Pro diferenciaci jsou klíčové výše zmíněné životní podmínky, zatímco v rámci alternativnosti je nejčastěji uváděna souvislost se zdravím nebo s životním prostředím. V těchto konkrétních případech mluvíme o zdravém a ekologickém životním stylu. S pojmem alternativnost se obecně pojí životní styl skupin, které nejsou příliš rozsáhlé a jsou jistým způsobem specifické, jako např. vegetariáni, hippies, životní styly spojené s žánry hudby nebo s různými duchovními hodnotami.<sup>31</sup> „Alternativou obecně se rozumí možnost volby mezi dvěma nebo více způsoby řešení (zpravidla protikladnými), volitelný způsob řešení, event. v prostém významu možnost.“<sup>32</sup>

V určení toho, co je a co není alternativním životním stylem, hraje důležitou roli proces srovnání. V dnešní době je typickým ukazatelem alternativnosti životních stylů jejich porovnání s hojně zastoupeným a především v západní společnosti převažujícím konzumním (spotřebitelským) způsobem života, v jehož případě můžeme mluvit o celospolečensky tolerovaném životním stylu současnosti.<sup>33</sup>

Po srovnání výše zmíněného konzumního způsobu života s životním způsobem osob žijících dle zásad Jógy v denním životě<sup>34</sup> můžeme říci, že se v případě jejího praktikování jedná o alternativní způsob života.

## 1.7 Shrnutí kapitoly

V úvodu kapitoly bylo objasněno, co se skrývá pod pojmy životní způsob a životní styl, a jak je na ně možné nahlížet. Nezbytné bylo také vymezení pojmu životní úroveň oproti pojmu kvalita života, jelikož se na zhodnocení kvality života dotazují respondentů praktikujících Jógu v denním životě v empirické části práce. Dále byly osvětleny prvky, které ovlivňují způsob života, a to za pomoci otázek „Co? Kdo? Kdy? Kde? (S kým?) O čem? Za kolik? Kam?“ , které se užívají při jeho výzkumu. Pozornost byla věnována i jeho utváření, podmínkám, které tento proces ovlivňují a jeho změnám, které nastaly po roce 1990. Krátce se zmiňují také o alternativním

---

<sup>31</sup> Jana Dufkova - Lukáš Urban - Josef Dubský, *Sociologie životního stylu*, s. 80-83

<sup>32</sup> tamtéž, s. 83

<sup>33</sup> tamtéž, s. 84

<sup>34</sup> viz kapitola 4.2, s. 34

životním způsobu, jelikož je do této kategorie možné zařadit, jak už bylo krátce uvedeno, způsob života spojený se systémem Jóga v denním životě.

## 2 Religiozita a duchovní život člověka

Tato kapitola se zaměřuje na duchovní složku života člověka a její nové formy, ke kterým ve své práci teoreticky řadím také systém Jóga v denním životě. Na religiozitu je zde mimo to pohlíženo jako na jednu ze složek podílejících se na utváření životního způsobu.

### 2.1 Současná religiozita v evropském kontextu

Zásadním pojmem ve vztahu k současné religiozitě, pohybujeme-li se na území Evropy, je tzv. sekularizace, kterou je možné jednoduše charakterizovat jako odklon od náboženství. Sekularizace úzce souvisí s rozpadem sociálních struktur, které byly spjaty také s náboženskými tradicemi. Za příčinu jejich rozpadu lze označit modernizaci. Evropa tak obrazně řečeno stojí proti zbytku světa, ve kterém probíhá proces tzv. desekularizace neboli návrat k náboženství.<sup>35</sup>

O sekularizaci na území Evropy lze hovořit pouze ve vztahu k institucionalizovanému náboženství. Podle Luckmanna v tomto kontextu hovoříme o privatizaci náboženství, která spočívá v principu demonopolizace náboženského trhu. „*Institucionálně specializované základy tradičních náboženských orientací již tedy dále nepředstavují sociálně převažující formu náboženství. Tou je privatizovaná sociální forma náboženství, pro kterou je příznačné velké množství různorodých aktérů zapojených do sociálního konstruování různých druhů transcendence.*“<sup>36</sup> Významné místo v tomto kontextu zaujímají různé formy alternativní, detradicionalizované religiozity stojící mimo oficiální věrouku tradičních náboženství. Mezi typické příklady této formy zbožnosti můžeme zařadit např. čtení z karet, četbu horoskopů, víru v alternativní medicínu, meditační techniky a také jógu. Charakteristická je pro ně synkretičnost neboli slučování prvků z různých náboženských systémů nebo hnutí, zaměřenost sama na sebe a nízké morální požadavky.<sup>37</sup>

O jisté formě institucionalizace můžeme přesto mluvit v případě tzv. nových náboženských hnutí, jejichž příslušníci tvoří skupiny, ve kterých funguje určitá

---

<sup>35</sup> Dana Hamplová - Blanka Řeháková, *Česká religiozita na počátku 3. tisíciletí. Výsledky Mezinárodního programu sociálního výzkumu ISSP 2008 - Náboženství*. Sociologické studie / Sociological Studies 09:2. Praha: Sociologický ústav AV ČR, v.v.i., 2009, s. 17

<sup>36</sup> Dušan Lužný, *Náboženství a moderní společnost: Sociologické teorie modernizace a sekularizace*, Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1999, s. 79

<sup>37</sup> Dana Hamplová - Blanka Řeháková, *Česká religiozita na počátku 3. tisíciletí*, s. 18-20

forma organizace. Mezi jejich nejznámější zástupce patří Svědci Jehovovi, Mezinárodní společnost pro uvědomění Krišny, Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů, Scientologická církev, hnutí Wicca, Adventisté sedmého dne, Buddhismus Diamantové cesty nebo hnutí New Age.<sup>38</sup> Do jejich výčtu lze zařadit také systém Jóga v denním životě.

Existují tři důvody pro označení zmíněných náboženských hnutí jakožto „nových“ či „alternativních“:

- obsahy dané víry se vyznačují novostí,
- počátek jejich organizace je v druhé polovině 20. století,
- z hlediska kontextu vzniku (období modernismu a post-modernismu).<sup>39</sup>

Příznivci těchto a mnohých dalších náboženských hnutí bývají ostatními členy společnosti považováni za divné, odlišné či dokonce deviantní. Pociťují ve vztahu k nim nedůvěru a mnozí je vnímají jako příslušníky sekty. Toto označení je úzce spjato s neochotou společnosti připustit jejich legitimizaci, ať už společenskou nebo kulturní. „*Nová náboženství se vskutku často setkávají s nedůvěrou tam, kde se jejich základní učení odlišují od náboženských tradic, jež jsou v dané společnosti dominantní.*“<sup>40</sup> Špatný obraz na ně bývá často vržen skrze média, která mají v soudobé společnosti značnou moc. V mnohých případech jsou pak na základě negativního postavení jednoho hnutí hodnocena všechna ostatní.<sup>41</sup>

## 2.2 Religiozita v České republice

### 2.2.1 Religiozita ve statistických datech

Náboženská víra (resp. náboženské vyznání) patřila mezi zjišťované položky sčítání lidu v letech 1921 – 1950 a 1991 – 2011. Při sčítání v roce 1921, 1930 a 1950 bylo náboženské vyznání vymezeno jako příslušnost k církvi. V případě, že sčítaná osoba nebyla vázána k žádné církvi, byla započtena jako osoba “bez vyznání“. Náboženské vyznání se přestalo evidovat v roce 1954, a to na základě vládou přijatého usnesení. Otázka na náboženské vyznání byla do formuláře znovu zařazena až po

---

<sup>38</sup> tamtéž, s. 21

<sup>39</sup> tamtéž

<sup>40</sup> Douglas E. Cowan - David G. Bromley, *Sekty a nová náboženství*, Praha: Grada, 2013, s. 11

<sup>41</sup> tamtéž s. 11-13

čtyřiceti letech a při sčítání v roce 1991 byla ještě povinná. V letech 2001 a 2011 poté vyústila do dobrovolnosti.<sup>42</sup>

Při sčítání 1991, 2001 a 2011 byla využita nová koncepce zjišťování víry. Bylo vymezeno, že vztahem k víře se rozumí „*nejen účast na náboženském životě některé církve (náboženské společnosti) nebo vztah k ní, ale je každému ponecháno, aby se svobodně vyjádřil o svém náboženském vyznání nebo aby uvedl, že je bez vyznání.*“<sup>43</sup> V roce 2011 byla do sčítacího archu vložena volba „věřící - nehlásící se k žádné církvi ani náboženské společnosti“. Do té doby obsahoval pouze rubriky „bez náboženské víry“ a „věřící - hlásící se k církvi, náboženské společnosti“. Prvně, v celé historii sčítání lidu, tak bylo uskutečněno zjištění víry bez vazby na konkrétní církev.<sup>44</sup>

Na území České republiky, k roku 1991, působilo 19 registrovaných církví a náboženských společností. Ovšem v roce sčítání 2011 jich bylo už 32. Z posledního sčítání lidu (2011) vyplynulo, že k náboženské víře se v ČR přihlásila jen pětina obyvatel (20,8%), celkem 2 168 952 osob. Slovní zápis určité církve, náboženské společnosti nebo náboženského směru zaznamenalo bezmála 1,5 milionu osob. K víře bez spojitosti s určitou církví (tzn. věřící nehlásící se k žádné církvi ani náboženské společnosti) se přihlásilo více než 700 tisíc osob. Od roku 1991 vývoj skladby obyvatelstva podle náboženského vyznání vykazoval neustálý pokles podílu věřících osob. V roce 1991 byl počet věřících 4 523 734 (43,9%). V roce 2011 se tedy jednalo o 50% pokles. Na úbytek počtu věřících měl vliv i vysoký počet neuvedených odpovědí (44,7% v roce 2011).<sup>45</sup>

V roce 2011 se k nejpočetněji zastoupeným řadily církve s dlouholetou tradicí na území naší republiky, a to Církev římskokatolická, Českobratrská církev evangelická a Církev československá husitská. Tyto církve náležely k nejpočetnějším už od roku 1921. Poměrně osobitý růst zaregistrovaly církve s kratší tradicí, a to Církev Křesťanská společenství a Apoštolská církev, ale i scientologická církev či Hnutí Háre Krišna z málopočetných církví.<sup>46</sup>

Během deseti let, mezi sčítáním v roce 2001 a 2011, se zaregistrovalo 11 nových církví a náboženských společností. Bylo prokázáno, že v tomto období

---

<sup>42</sup> *Náboženská víra obyvatel podle výsledků sčítání lidu* [online], Praha, Český statistický úřad, 2014, s. 4

<sup>43</sup> tamtéž

<sup>44</sup> tamtéž

<sup>45</sup> tamtéž, s. 5

<sup>46</sup> tamtéž

pokračoval trend odchýlení od etablovaných konvenčních církví a byl intenzivnější zájem o malé církve a společnosti nebo jen o zveřejnění víry jako takové.<sup>47</sup>

### 2.2.2 Netradiční religiozita

Česká republika se řadí mezi evropské země s největší mírou sekularizace. „*Ve společnostech, které jsou silně ovlivněny sekularizací (jako je například společnost česká) význam předem daných náboženských tradic klesá a jedinec, jenž se snaží vybudovat svoji vlastní náboženskou identitu, má k dispozici řadu možností, které mu nabízí rozvinutý trh náboženství.*“<sup>48</sup> Ten nabízí mimo formu institucionalizované religiozity neboli organizovaného církevního náboženství, v jehož pomyslném čele v českém kontextu stojí křesťanství, také různé zástupce religiozity netradiční.

Je zde tak symbolicky podpořena teorie neviditelného náboženství Thomase Luckmanna. Ten považuje religiozitu za antropologickou konstantu. Tvrdí, že je vlastní každé společnosti a odlišuje se pouze svou podobou, formou.<sup>49</sup> Evropané se dle tohoto tvrzení neodvrací od náboženství jako takového, ale vyhledají spíše jeho individualizované formy.

Za jeden z možných důvodů odklonu české společnosti od institucionalizovaných forem náboženství můžeme označit pozůstatky protestantismu a nacionalismu 19. a počátku 20. století. Nejvíce osob od institucionalizovaného náboženství, v českých podmínkách především od následování katolické církve, upustilo po vzniku samostatného Československa a poté po nástupu komunistického režimu v roce 1948.<sup>50</sup>

I přesto, že se na přelomu tisíciletí, jak už bylo řečeno, Česká republika zařadila ve světovém měřítku mezi nejvíce sekularizované státy, může se naopak pochlubit širokým zastoupením nových, netradičních forem víry, ať už se jedná o víru v amulety, léčitelské či věštecké schopnosti nebo horoskopy. Dle mezinárodního výzkumného projektu ISSP – International Social Survey Program z roku 2008, který byl zacílen na náboženství, „*lidé, kteří nevěří v existenci Boha*

---

<sup>47</sup> tamtéž, s. 43

<sup>48</sup> Dušan Lužný - Zdeněk R. Nešpor a kol., *Náboženství v menšině: Religiozita a spiritualita v současné české společnosti*, Praha: Malvern, 2008, s. 197

<sup>49</sup> Thomas Luckmann, *The Invisible Religions: The Problem of Religion in Modern Society*. New York: Macmillan, 1967, s.

<sup>50</sup> Dana Hamplová, *Náboženství v české společnosti na prahu 3. tisíciletí*, Praha: Karolinum, 2013, s. 23



a zároveň rozhodně odmítají existenci dalších nadpřirozených jevů, jsou v české společnosti v naprosté menšině – představovali jen 6% vzorku ISSP 2008.<sup>51</sup>

Své místo mají na území České republiky také výše zmíněná světová náboženská hnutí. Počet jejich členů se pohybuje od stovek až po tisíce. Konkrétně Jógou v denním životě prošlo přes deset tisíc Čechů, mezi kterými jsou tisícovky zaškolených žáků a téměř dvě sta školených cvičitelů.<sup>52</sup>

### 2.3 Religiozita a způsob života

To, že vyznávání určitého duchovního směru do jisté míry formuje způsob života či by jej alespoň dle zásad, které jsou mu vlastní, formovat mělo, je nepopíratelné. Jedná se jak o způsob života osob, které následují tradiční institucionalizované formy náboženství, tak těch, kteří se přiklání k jiným formám víry, v kontextu této práce např. k následování některého z nových náboženských hnutí.

Na věřícího jsou kladeny určité morální a etické nároky vztahující se k druhým osobám či k duchovní praxi. V případě křesťanství, duchovního směru, který má v České republice největší počet následovatelů, ale např. i v případě judaismu, je v tomto kontextu klíčové Desatero božích přikázání. „*Ta první přikázání se týkají vztahu člověka k Bohu, ta ostatní vztahu mezi lidmi a jsou základem společenské etiky. Patří tam zákaz vraždy, zákaz krádeže, lži, křivé přísahy, manželské nevěry a prahnutí po tom, co člověku nepatří.*“<sup>53</sup> Zdárnějším příkladem formy víry, jenž má bezesporu vliv na způsob života jejich vyznavačů, je islám. Ten v sobě nese striktně určený životní řád, jehož základem je pět pilířů islámu<sup>54</sup> a islámské právo šaría. „*Smyslem šaría je zahrnout veškeré podrobnosti lidského chování, činnosti a myšlení na tomto světě do jednoho nábožensko-právního systému.*“<sup>55</sup> Nejdiskutovanějším tématem jsou v rámci šaría práva žen, a to z hlediska podřadného postavení, které zaujímají oproti mužům. Mimo jiné je islámem

<sup>51</sup> tamtéž, s. 67

<sup>52</sup> Zdeněk Vojtíšek, *Encyklopedie náboženských směrů v České republice: Náboženství, církve, sekty, duchovní společenství*, Praha: Portál, 2004, s. 346

<sup>53</sup> Tomáš Halík. In: *Youtube* [online]. 10. 4. 2014 Citováno 21. 3. 2017. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=kOAYEMdhX88> Kanál uživatele Filozofická fakulta Univerzity Karlovy

<sup>54</sup> • víra v jedinečnost Boha a jeho proroka Muhammada • každodenní vykonávání modliteb • rozdávání almužny • sebeočista prostřednictvím půstu • pouť do Mekky, pro ty, kteří jsou jí schopni Multikulti Challenge. Téma: islám [online]. Citováno 20. 3. 2017 Dostupné z: <http://multikulti-challenge.cz/cms/wp-content/uploads/tema-islam.pdf>

<sup>55</sup> Helena Pavlincová, *Judaismus, křesťanství, islám*, Olomouc: Olomouc, 2003, s. 632

definován také styl oblékání, forma stravování a další oblasti, které se odráží ve způsobu prožívání života.

Také v rámci Jógy v denním životě, kterou je možno zařadit mezi nová náboženská hnutí, nalezneme aspekty formující způsob života, a to v rámci čtyř jógových cest. Kupříkladu způsob života karmajogínů formuje víra v zákon příčiny a následku, u příznivců bhaktijógy je v tomto ohledu určujících devět principů zaměřených směrem k Bohu, rádžajóga v sobě, mimo jiné, nese zákazy (jama) a příkazy (nijama). Jeden ze zákazů, týkající se neublížení živým tvorů je poté určující pro způsob stravování, jenž se řadí mezi podstatné aspekty životního způsobu spojeného s Jógou v denním životě. Poslední z jógových cest, které jsou zmiňovány ve čtvrté kapitole této práce, je džňanajóga, která je postavena na čtyřech principech.<sup>56</sup>

## 2.4 Shrnutí kapitoly

V první části kapitoly jsem se zaměřila na sekularizaci v evropském kontextu. Zúžení problematiky religiozity pouze na evropské prostředí je v rámci této práce logické, a to vzhledem k její empirické části, která je zaměřen na osoby praktikující Jógu v denním životě na území České republiky, tudíž Evropany. Sekularizace je, ve vztahu k institucionalizovaným formám religiozity, společným jmenovatelem vzniku nových náboženských hnutí, mezi které v této práci řadím systém Jóga v denním životě. Novým náboženským hnutím jej lze nazvat ve vztahu k obecným kritériím pro toto označení<sup>57</sup>, kterým vyhovuje. Jóga v denním životě má totiž, vzhledem k přizpůsobení tradičního učení jógy požadavkům moderního člověka, nový obsah a její počátek je datován do druhé poloviny 20. století, tedy do období modernismu, případně raného postmodernismu. Odklonu od tradičních forem náboženského vyznání se poté věnuji v rámci samotné České republiky a dokládám jej vybranými daty Českého statistického úřadu z let 1991 – 2011. Poslední část kapitoly se zaměřuje na postavení religiozity v rámci způsobu života člověka. Je více než zřejmé, že pokud se jedinec přiklání k určité formě religiozity, dochází tak k utváření jeho životního způsobu také pod jejím vlivem.

---

<sup>56</sup> viz kapitola 4.2, s. 34-41

<sup>57</sup> viz kapitola 2.1, s. 22

### 3 Jóga

Tato kapitola je zaměřena na představení jógy obecně. V rámci životního stylu je jóga ve společnosti nejčastěji chápána jako tělesné cvičení. Jednotlivci či skupiny ji provozují jako součást tzv. zdravého životního stylu ve smyslu zařazení pohybové aktivity spojené s péčí o zdraví do jejich života. Kapitola přináší stručné nahlédnutí do původu jógy, srovnání definic pojmu „jóga“ a informace o jejím rozvoji v České republice.

#### 3.1 Co je to jóga?

Svým původem se učení jógy řadí mezi nejstarší duchovní tradice Indie. Podle Mahéšvaránandy je jeho smyslem prosté zamýšlení se nad životem, rozjímání nad jeho cíli a způsoby jejich uskutečnění. Je to idea, která se snaží podat odpovědi na základní otázky „Kdo jsem? Odkud jsem přišel? Proč jsem přišel? Naplnil jsem smysl svého života? Kam půjdu?“. Jde o cestu zkoumání lidského ducha, vědomí.<sup>58</sup>

Podle Minaříka jde o dvojí chápání jógy, a to buď ve smyslu duchovního úsilí anebo tělesného cvičení. Cíl je však jednotný. Jde o potřebu nalézt „pomocnou sílu“ pro vyřešení základních životních problémů a touhu po dosažení šťastného života.<sup>59</sup>

Chinmoy ve svém díle *Jóga a duchovní život* charakterizuje jógu jako Boží jazyk, pomocí kterého promlouváme s Bohem, jako cestu skrze kterou odhalujeme Boží tajemství, a díky které můžeme Boha, který se na zemi nachází v každém člověku, skutečně poznat.<sup>60</sup>

Proti skrze náboženské definici Chinmoye stojí vymezení jógy antropologem a odborníkem na sanskrit Richardem Waterstonem, který ji považuje spíše za návod k duchovnímu zdokonalování, uvědomění si své pravé podstaty a vnitřní očistě. Tvrdí, že v Indii, kde má jóga své kořeny, se pod tímto pojmem míní učení o tom, jak se osvobodit od hmotného světa.<sup>61</sup>

Samotný výraz jóga pochází ze sanskrtu<sup>62</sup> a má celou řadu významů. Některé slovníky, jako například sanskrtsko-anglický slovník indického lexikografa Vamana

---

<sup>58</sup> Systém Jóga v denním životě. *Význam slova jóga* [online]. Citováno 14. listopadu 2016. Dostupné z: <https://joga.cz/joga-univerzalni/index.php?txtOnly=off>

<sup>59</sup> Květoslav Minařík, *Jóga v životě současného člověka*, Praha: Canopus, 1991, s. 11

<sup>60</sup> Sri Chinmoy, *Jóga a duchovní život*, Praha: Madal bal, 2000, s. 67

<sup>61</sup> Richard Waterstone, *Duchovní svět Indie*, Praha: Knižní klub / Práh, 1996, s. 83

<sup>62</sup> Sanskrit je uměle vytvořený jazyk, který nebyl nikdy mateřským jazykem žádného národa. Vznikl v prvním tisíciletí před naším letopočtem jako jazyk využívající se pro duchovní účely a je proto považován za posvátný. Ze soudobých jazyků je mu nejpříbuznější romština.

Shivrama Apteho z konce 19. století, jich zaznamenávají až čtyři desítky.<sup>63</sup> Za nej přesnější se považuje význam „spojit, sjednotit“, kterému je nejbližší český ekvivalent „jho“, tedy nástroj sloužící k zapřáhnutí zvířete k vozu. „*Jóga je totiž umění spřáhnout pod jho osobnost (ego) a „vyšší“ Pravdu, což znamená ukáznění těla a mysli, aby se staly vhodné pro poznání nejzazší Pravdy, Skutečnosti.*“<sup>64</sup> Zjednodušeně tak učení tvrdí, že pokud se chceme stát sami sebou a poznat svůj základ, musíme se oprostít od naší osobnosti, od toho co si myslíme, že jsme. Pokud dojde k překonání ega, nastane svoboda ve vědomí a osvobození, které je cílem učení. Osvobození bývá označováno různými názvy jako např. mókša, mukti, kaivalja nebo nirvána. Jde o spojení vlastního vědomí (átman) s vědomím absolutním (brahman).<sup>65</sup>

Nejfrekventovanější je podle Bašného použití pojmu jóga pro označení:

- metod cvičení,
- filozofického systému,
- cílů jogínských technik.<sup>66</sup>

U současného populárního pojetí jógy dochází k odklonu od jejího původního konceptu, a to především v postavení duchovní složky. Soudobou společností je tak často vnímána pouze jako soubor cviků a meditačních technik pro zlepšení tělesného zdraví. To je ovšem předmětem jen jednoho z jejích odvětví, a to *hathajógy*, která se zaměřuje na zdokonalení jogínaova těla, aby byl schopný dosáhnout vyššího, duchovního cíle. Pro označení jógy, která ve své podstatě směřuje k výše zmíněnému osvobození, je užíván pojem *sádhana*.<sup>67</sup> Označení „jóga“ užívají také některá ucelená fyzická cvičení, jako například powerjóga nebo wellness jóga, která nejsou na rozdíl od výše zmíněné hathajógy nijak spojená s indickými tradicemi. V případě

---

JÓGA DNES. *Sanskrt – duchovní jazyk* [online]. Citováno 16. listopadu 2016. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/sanskrt-duchovni-jazyk-1065/>

<sup>63</sup> Z. Bašný In: Milada Bartoňová - Zdeněk Bašný - Boris Merhaut - Rudolf Skarnitzl, *Jóga: Od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1971, s. 43

<sup>64</sup> Rudolf Skarnitzl, *Úvod do filozofie a praxe jógy*, Praha: ONYX, 1997, s. 10

<sup>65</sup> tamtéž

<sup>66</sup> Z. Bašný In: Milada Bartoňová - Zdeněk Bašný - Boris Mmerhaut - Rudolf Skarnitzl, *Jóga: Od staré Indie k dnešku*, s. 43

<sup>67</sup> Richard Waterstone, *Duchovní svět Indie*, s. 88

těchto označení jde o komerční motivovanost s ohledem na soudobou popularitu různých směrů jógy.<sup>68</sup>

Nejstarší informace o józe nalezneme ve védách, jejichž původ se datuje k roku 1500 př. n. l. Jedná se o nejstarší část sanskrtské literatury. Ve 3. století př. n. l. byly existující přístupy učení jógy sjednoceny v Bhagavadgítě, pověstné „bibli hinduismu“.<sup>69</sup> Védy se staly základem šesti šáster (směrů). Tři z nich, Védánta šástra, Sánkhja šástra a Jóga šástra, jsou úzce spjaty s jógou. Její filozofická stránka je rozebrána ve Védánta šástre, hluboké myšlenky o přírodě přináší Sánkhja šástra a v Jóga šástre poté nalezneme Pataňdžaliho pojednání o rádžajóze<sup>70</sup>. Tento indický myslitel je považován za autora klasického pojetí jógy, jehož myšlenky sepsal v „Jóga sútrách“, na jejich základě později vznikla různá odvětví jógy.<sup>71</sup> Rozdíl mezi nimi poté činí různost prostředků, které vedou k dosažení cílů. Ty jsou naopak jednotné. Jde především o skutečné uvědomění si sebe sama a pochopení životních zákonitostí.<sup>72</sup>

### 3.2 Jóga v České republice

První osobou v Čechách věnující se józe byl spisovatel a překladatel Karel Weinfurter, který se výrazně zasloužil o její vývoj na našem území na konci 19. století a na počátku 20. století. Pozornost věnoval především pránájámě neboli dechovému cvičení a meditaci<sup>73</sup>. Své poznatky shrnul ve 20. letech 20. století do desetidílné publikace *Divy a kouzla indických fakírů*. Tématu jógy se věnoval ještě v několika dalších knihách a několik zahraničních knih nesoucí tuto tematiku přeložil do češtiny. I přesto, že byla jóga zpočátku veřejností vnímána pouze jako jedna z okultních disciplín, pokračoval její vývoj v období první republiky úspěšně. Dalšími osobami, které přispěly k jejímu rozkvětu v Čechách, byli fotograf a malíř

---

<sup>68</sup> Ivan O. Štampach, *Na nových stezkách ducha: Přehled a analýza současné religiozity*, Praha: Vyšehrad, 2010, s. 174

<sup>69</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, Praha: MLADÁ FRONTA, a.s., 2006, s. 379

<sup>70</sup> kapitola 4.2.3, s. 35

<sup>71</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 379

<sup>72</sup> Marie Mihulová - Milan Svoboda, *Jóga a sebepoznávání*. Liberec: Santal, 1992, s. 18

<sup>73</sup> Meditace není technika, ale způsob života. Jde o zastavení procesu myšlení. Popisuje stav vědomí, kdy je mysl oproštěná od rozptylujících myšlenek.

Health And Yoga. *Meditation: What it is!!!* [online]. Citováno 15. listopadu 2016 Dostupné z: <http://www.healthandyoga.com/html/meditation.aspx>

František Drtikol, který se zasloužil o překlad několika klasických textů věnujících se józe z němčiny a Květoslav Minařík se svým dílem *Přímá stezka*.<sup>74</sup>

Její vývoj se zastavil při obsazení Československa v roce 1939, kdy na území protektorátu působil odbor vytvořený pražským gestapem, který sledoval náboženskou, mystickou a parapsychologickou činnost. Došlo ke zrušení spolku *Psyché*, pod jehož záštitou se jóga praktikovala. Po válce se o pozastavení jejího vývoje postaral komunistický režim, který zastavil činnost znovuobnověného spolku *Psyché*. Ten v 60. letech nahradil spolek *Jóga – klub Sati*. Téma jógy se již v tomto období objevuje na stránkách časopisů a denního tisku.<sup>75</sup>

Za zakladatelku české integrální jógy<sup>76</sup> je považována Milada Bartoňová. Během 70. let pobývala v Indii a na cestu jógy přivedla v tomto období značné množství žáků. Za zásadní je považováno dílo *Jóga od staré Indie k dnešku*, na jehož vzniku se spolu s Bartoňkovou podílelo několik dalších autorů, a které se vyhnulo cenzuře díky jeho zařazení do zdravotnické literatury. Komunistický režim se tak stal původcem představy o józe jakožto pouhé tělesné činnosti s přínosem pro zdraví člověka.<sup>77</sup>

I přesto v 70. letech zavítalo do tehdejšího Československa několik světových učitelů jógy. Nevýznamnější se stala návštěva Paramhansa svámího Mahéšvaránandy, který rozšířil své hnutí „*Jóga v denním životě*“ napříč východní a střední Evropou a zanechal značné stopy i v Československu.<sup>78</sup>

Po revoluci roku 1989 a nástupu demokracie došlo k raketovému vzestupu všech forem jógy a k vydání několika publikací, jejichž dřívější otisknutí nebylo možné.<sup>79</sup> V devadesátých letech dostala jógová praxe také audiovizuální podobu. Začaly vycházet nahrávky prezentující jednotlivé cviky jógy, a mimo to pronikla také do rozhlasu a televize.<sup>80</sup>

Osob pravidelně praktikujících jógu bylo v České republice na začátku nového tisíciletí okolo čtyřiceti tisíc a asi polovina z nich se zařadila ke konkrétní

---

<sup>74</sup> Vojtěch Steiner, *Dějiny jógy*, Praha: Mladá fronta, 2011, s. 85-90

<sup>75</sup> Vojtěch Steiner, *Dějiny jógy*, s. 86-91

<sup>76</sup> V případě integrální jógy se nejedná o svébytný styl, ale spíše o nový název pro tradiční učení, pro jógu jako takovou. Velkou pozornost tedy vedle tělesného cvičení věnuje i mentálním technikám.

Jóga online. *Integrální jóga* [online]. Citováno 15. listopadu 2016. Dostupné z: <http://www.joga-online.cz/cesty-jogy/integralni-joga>

<sup>77</sup> Vojtěch Steiner, *Dějiny jógy*, s. 91-92

<sup>78</sup> tamtéž, s. 92

<sup>79</sup> tamtéž

<sup>80</sup> Ivana a Jan Knaislovi, *Encyklopedie jógy*. Olomouc: Agentura Rubico, 2015, s. 13

jógové organizaci.<sup>81</sup> Mimonáboženskou podobu jógy zaštiťuje občanské sdružení Unie jógy a na bázi profesního uskupení, které se zaměřuje jak na její fyzickou, tak duchovní složku, funguje Sdružení učitelů jógy. Zájem o její učení má na našem území i nadále stoupající tendenci.<sup>82</sup>

*„Již řadu desetiletí se jóga pěstuje jako kondiční sportovní disciplína. Její faktické náboženské souvislosti zůstávají stranou, nepěstují se, ani neodmítají.“<sup>83</sup>*

Největší zájem je jak v českém kontextu, tak v celé západní části světa o hathajógu, kterou je možné označit jako jógu tělesnou.<sup>84</sup> V tradiční jógové praxi je chápána jako první část rádžajógy neboli královské cesty, naopak západní společnosti ji pojmají jako samostatnou školu, zaměřenou především na fyzická, dechová a očistná cvičení s cílem nalézt harmonii těla a mysli.<sup>85</sup>

### 3.3 Shrnutí kapitoly

Názor na to, co je obsahem pojmu jóga, není jednotný. Proto na začátku této kapitoly uvádím různé definice tohoto pojmu z pera autorů publikací zaměřujících se na dané téma. Přináším také stručný náhled do historie učení jógy, se zaměřením na její teoretické ukotvení ve staré indické literatuře a soudobé vnímání jógy západní společností. Za neopomenutelné považuji také stručné uvedení historického vývoje jógy v České republice, a to především z hlediska zdůraznění významného postavení, které v něm již řadu let zaujímá systém Jóga v denním životě.

---

<sup>81</sup> Ivana a Jan Knaislovi, *S jógou na cestě životem: Malá encyklopedie jógy*. Praha: Olympia, 2002, s. 5

<sup>82</sup> Ivan O. Štampach, *Na nových stezkách ducha: Přehled a analýza současné religiozity*, s. 174

<sup>83</sup> tamtéž

<sup>84</sup> Aljosha A. Schwarz - Ronald P. Schweppe, *Jóga*. Praha: Alternativa, 2004, s. 16

<sup>85</sup> Hatha jóga. *Co je hatha jóga?* [online]. Citováno 16. listopadu 2017. Dostupné z: <http://www.hatha-joga.eu/co-je-hatha-joga/>

## 4 Systém Jóga v denním životě

Kapitola přináší ucelený náhled do systému Jóga v denním životě. Zaměřuje se především na vysvětlení jeho podstaty, směrů, cílů a praxi v České republice. Systém je zde popsán jako způsob života určité skupiny lidí, která si jej zvolila. Na tuto kapitolu dále navazuje empirická část práce.

### 4.1 O systému

Tvůrcem systému Jóga v denním životě je Paramhans svámí Mahéšvaránanda<sup>86</sup>, jeden ze soudobých mistrů jógy, kteří se snaží její poselství nadále udržovat při životě. Systém sestavil na míru lidem dnešní doby, na základě zkušeností, které získal od svých Mistrů a během své misie na Západě na začátku 80. let.

V rámci evropské části své misie založil ášram ve Vídni a projevil zájem o prezentaci učení jógy také v rámci socialistických států, mezi které patřilo i tehdejší Československo, do kterého poprvé zavítal v roce 1973. Česká republika je zemí, ve které došlo k vůbec největšímu rozmachu tohoto hnutí. Podle Vojtíška si alespoň část systému získala na našem území více než desítku tisíc lidí. Můžeme mluvit také o tisícovkách zasvěcených žáků a okolo 150 vyškolených cvičitelích. Centrem Jógy v denním životě je od roku 1993 nejen v českém, ale nejméně ve středoevropském kontextu ášram<sup>87</sup> ve Střílkách na Kroměřížsku, který je od roku 1995 sídlem občanského sdružení Český svaz Jóga v denním životě.<sup>88</sup>

Systém propojuje duchovní, duševní, sociální a tělesnou složku. Podle Mahéšvaránandy patří k cílům systému těchto pět aspektů – tělesné zdraví, duševní zdraví, sociální zdraví, duchovní zdraví, seberealizace a uskutečnění Božského v nás. V několika bodech specifikoval také způsob, kterým lze těchto cílů dosáhnout:

- *lásky a pomáhání všem tvorům,*
- *úcta k životu, ochrana přírody a životního prostředí,*
- *mírumilovné rozpoložení mysli,*

---

<sup>86</sup> V rozhovorech, které jsou součástí empirické části práce, je respondenty často označován jako „Svámidží“.

<sup>87</sup> Ášram je místem, na kterém se scházejí příznivci učení jógy, ať už k tělesnému cvičení, duchovní praxi nebo ke studiu. Často na tomto místě trvale žijí žáci jogínského učitele.

Ivana a Jan Knaislovi, *S jógou na cestě životem: Malá encyklopedie jógy*, s. 15

<sup>88</sup> Zdeněk Vojtíšek, *Encyklopedie náboženských směrů v České republice: Náboženství, církve, sekty, duchovní společenství*, Praha: Portál, 2004, s. 344-347



- *plnohodnotná vegetariánská strava,*
- *čisté myšlenky a pozitivní způsob života,*
- *tělesné duševní, duchovní a tělesné cvičení,*
- *tolerance vůči všem národům, kulturám a náboženstvím.*<sup>89</sup>

„Neubližování je nejvyšší zákon“, tak zní hlavní zásada duchovního života. Člověka tak nabádá, aby neubližoval chováním, slovy, ani myšlenkami, a skrze modlitbu, meditaci a toleranci dospěl k duchovnímu zdraví. *„Člověk má být ochráncem, ne ničitelem. Dávání, porozumění a odpuštění jsou vlastnosti, které z nás činí opravdového člověka. Hlavní zásadou jógového učení je chránit všechny podoby života a ctít jejich jedinečnost a svébytnost.“*<sup>90</sup> S výše zmíněnou tolerancí souvisí svoboda vyznání, která k systému neodmyslitelně patří, a to především proto, že sama jóga není náboženstvím v pravém slova smyslu. *„Je pramenem duchovnosti a moudrosti, který tvoří základ všech náboženství. Překračuje všechny hranice a ukazuje cestu k jednotě.“*<sup>91</sup>

Základem duševního zdraví je kontrola mysli a smyslů, její očištění, osvobození od negativní složky, tak aby se člověk cítil svobodný, spokojený, měl zdravé sebevědomí a pozitivně smýšlel. Uvedeného se dá dosáhnout cvičením mantry<sup>92</sup>, etickým jednáním, pohybem v dobré společnosti, četbou a především meditací. Ta je cestou k sebepřijetí a seberealizaci. Je tak možné překonat špatné vlastnosti, zlozvyky a životní problémy.<sup>93</sup>

*„Sociálním zdravím chápeme schopnost být šťastný a umět šťastnými učinit i druhé.“*<sup>94</sup> Je třeba udržovat kontakt a komunikovat s ostatními lidmi, jelikož je tím utvářena osobnost a charakter člověka. Kvalitní společnost má navíc velký význam pro jeho duchovní rozvoj.<sup>95</sup>

<sup>89</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 11

<sup>90</sup> tamtéž, s. 12

<sup>91</sup> tamtéž, s. 13

<sup>92</sup> *Mantry jsou slova se silnou a účinnou duchovní vibrací. Jde o zvuk, který osvobozuje mysl, a tím člověka zbavuje problémů, jejichž původ je právě v mysli. Nejznámější z nich je mantra Óm. Jde o posvátnou slabiku, která je považována za věčný zvuk, prvotní vibraci.*

Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 398

<sup>93</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 12

<sup>94</sup> tamtéž

<sup>95</sup> tamtéž

Základem tělesného zdraví jsou v rámci systému asány<sup>96</sup>, které jsou rozděleny do osmi částí, pránájáma (dechové cvičení) a další relaxační, očištné a koncentrační techniky. Neméně důležitá je strava, která má především rostlinný charakter.<sup>97</sup>

## 4.2 Čtyři cesty jógy

*„Vykročit cestou jógy znamená prošlapávat si pěšinku životními zkušenostmi a nezodpovězenými otázkami, které si klade každý uvnitř sebe sama. Teprve potom se člověk ocitá na rozcestí, kde se setká s pozorným a vnímavým přítelem jógou, která mu nabídne některou ze svých cest.“<sup>98</sup> Existence několika jógových cest zaručuje, že si člověk, který se od ostatních odlišuje, ať už skrze své myšlení, cítění, koníčky nebo životní cíle, vybere tu cestu, se kterou se nejvíce ztotožňuje. Všechny cesty pak vedou ke stejnému cíli, a to ke skutečné a trvalé blaženosti, které se nám nedostane ve vnějším světě a dosáhneme jí jen skrze meditaci moudrost a boží milost.<sup>99</sup> „Abychom poznali, co je Bůh, a vědomě prožili boží milost, musíme ze svého vědomí odstranit mraky nevědomosti.“<sup>100</sup>*

Podle Mahéšvaránandy jsou pro dosažení tohoto cíle důležité cesty čtyři, a to karmajóga, bhaktijóga, rádžajóga a džňánajóga. Pro karmajogíny je klíčová pomoc a podpora druhých, bhaktijogíni považují za prvořadou víru v Boha a lásku ke spolublížním a přírodě, meditace a cvičení je základem pro rádžajogíny a dumání nad smyslem života a cestou ke skutečnosti a pravdě je charakteristické pro džňánajogíny.<sup>101</sup>

### 4.2.1 Karmajóga

*„Karmajóga se zabývá činy, jejich příčinami a následky. Každý skutek působí na tělo, mysl a vědomí, a podle úmyslu a etické hodnoty, s níž byl vykonán, pak vypadá i výsledek.“<sup>102</sup>*

Základem je pojem karma, ze kterého vychází samotný název této cesty, a který zastupuje vesmírný zákon příčiny a následku, podle kterého se všechno naše

---

<sup>96</sup> viz kapitola 4.2.3, s. 39

<sup>97</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 11

<sup>98</sup> Ivana a Jan Knaislovi, *S jógou na cestě životem: Malá encyklopedie jógy*, s. 9

<sup>99</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 382

<sup>100</sup> tamtéž

<sup>101</sup> tamtéž

<sup>102</sup> tamtéž

jednání, ale i myšlení, vrací zpět k nám. „*Naše současná situace je důsledkem našich skutků z minulosti. A současnými činy si určujeme svou budoucnost.*“<sup>103</sup> Pokud se nám dějí dobré, pozitivní věci, mají počátek v našem dřívějším kladném jednání, myšlení a stejně je tomu i v opačném případě. Karmu je podle způsobu jednání možné rozdělit na dva protipóly. Jednáme-li sobecky, čímž podporujeme dualismus „mé – tvé“, jde o sakám karmu. Naopak jednáme-li nesobecky, v jednotě se vším, co nás obklopuje, mluvíme o nikšám karmě.<sup>104</sup>

Důsledkem zmíněného kladného či záporného dřívějšího či současného jednání a myšlení, je osud člověka. Ten ovšem není nezvratný. Cvičením Jógy v denním životě a také, mimo jiné, pozitivním myšlením, je možné vliv karmu pozměnit a otevřít osudu cestu k dobru. Pokud navíc realizujeme niškám karmu, můžeme opustit jejich koloběh.<sup>105</sup>

#### **4.2.2 Bhaktijóga**

„*Bhaktijóga je cestou oddanosti a lásky k Bohu i celému stvoření – k lidem stejně jako ke zvířatům a celé přírodě.*“<sup>106</sup>

Jde o cestu jógy, která je zaměřena na Boha, lásku a oddanost k němu, ale také k přírodě a živým tvorům, což je náplní samotného pojmu bhakti. Ten má následně dvě specifické podoby. Aparabhakti značí sobeckou lásku, která v sobě sice zahrnuje lásku k Bohu, ale také očekávání, často ve formě proseb, která jsou k němu směřována. Naopak parabhakti je láskou univerzální, jde o oddanost Bohu bez jakéhokoliv očekávání.<sup>107</sup> „*Bez lásky ke všem tvorům a bez oddanosti k Bohu nemůžeme dosáhnout jednoty s Ním.*“<sup>108</sup> Základní myšlenka bhaktijógy je vlastní všem významným světovým náboženstvím, jelikož klíčovým bodem je právě láska k Bohu.<sup>109</sup>

Podle védského mudrce Nárady existuje devět principů bhaktijógy, a to:

- 1) *satsang – dobrá duchovní společnost,*
- 2) *harikatha - naslouchání a čtení o Bohu,*

---

<sup>103</sup> tamtéž, s. 383

<sup>104</sup> tamtéž

<sup>105</sup> tamtéž

<sup>106</sup> tamtéž, s. 382

<sup>107</sup> tamtéž, s. 384

<sup>108</sup> tamtéž, s. 385

<sup>109</sup> Marie Mihulová - Milan Svoboda, *Jóga - sedm cest k pravdě*, Liberec: Santal, 2006, s. 39

- 3) *śraddha* – víra,
- 4) *Īśvarabhadžan* – opěvování Boha,
- 5) *mantradžapa* – opakování božího jména,
- 6) *šama dama* – odtazeni smyslů od světských věcí a jejich kontrola,
- 7) *santó ká ádar* – prokazování úcty člověku, který se zasvětil Bohu,
- 8) *santóša* – spokojenost,
- 9) *Īśvarapranidhána* – oddanost Bohu.<sup>110</sup>

### 4.2.3 Rádžajóga

„Rádžajóga je nazývána také královskou cestou jógy nebo osmistupňovou stezkou. Je to cesta sebekázně a zahrnuje mimo jiné i techniky, které jsou nám známy – *asány*<sup>111</sup>, *prány*, *meditace* a *krije*<sup>112</sup>.“<sup>113</sup>

Radžajógu najdeme také pod označením aštangajóga neboli, jak už bylo výše zmíněno, osmistupňová stezka. Vychází z pojmu rádža, který znamená král, projevující se samostatně a sebevědomě. Stejně tak se projevuje člověk, který se drží této cesty. Jejím cílem je dosažení vnitřního klidu, sebekontroly a poznání.<sup>114</sup> Jde o nejutříděnější cestu jógy, která byla popsána v Pataňdžalioho Jógasútře, a která následně ovlivnila všechny ostatní systémy.<sup>115</sup>

Podle Skarnitzla lze osm stupňů tohoto systému následovně shrnout:

- *jama* – zákazy,
- *nijama* – příkazy,
- *ásana* – pozice,
- *pránájáma* – ovládání dechu,
- *prátjáhára* – ovládání smyslů,

<sup>110</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 384

<sup>111</sup> viz kapitola 4.2.3, s. 39

<sup>112</sup> V případě *krijí* jde o šestici očištných techniky spadajících pod hathajógu. Ta je mnohými označována jako další cesta jógy. Vychází z pojmu *hatha* označujícího sílu vůle, na které je tento druh cvičení založený.

Systém Jóga v denním životě. *Hathajógové krijie* [online]. Citováno 12. ledna 2016. Dostupné z: <http://www.joga.cz/system/hathaj%C3%B3gov%C3%A9-krije>

<sup>113</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 382

<sup>114</sup> tamtéž, s. 385

<sup>115</sup> Z. Bašný In: Milada Bartoňová - Zdeněk Bašný - Boris Merhaut - Rudolf Skarnitzl, *Jóga: Od staré Indie k dnešku*, s. 46

- dhárana – koncentrace,
- dhjána – meditace,
- samádhi – kontemplace (nazírání).<sup>116</sup>

Jejím prvním stupněm je tedy **jama** neboli sebeovládání, která se dále dělí na pět bodů (zásad, upozornění) odkazujících na negativní projevy člověka, a to především sobectví v jeho různých podobách. První z nich je *ahimsá*, která káže neublížování žádnému tvorů, s tím spojené nezabíjení, a také oproštění od násilných myšlenek. „*Je nutné brát v úvahu, že v mnoha případech může zlé slovo způsobit mnohem větší utrpení než bolest fyzická. Můžeme však ublížit také tím, že mlčíme v okamžiku, kdy bychom slovem mohli pomoci.*“<sup>117</sup>

Zde nacházíme původ jogínského vegetariánského stravování. „*Jestliže jsme se rozhodli pro hlubší poznávání sebe sama, jistě bychom měli být také schopni posoudit, jaká strava nám prospívá a jaké bychom se měli raději vyhnout. Zároveň bychom měli jasně vidět, jaké místo na žebříčku našich životních hodnot strava zaujímá.*“<sup>118</sup> Strava je podle vlastností, které jsou jí vlastní, rozdělena na tři druhy. Prvním z nich je satvická strava, která se vyznačuje čistotou a vyvážeností. Jedná se o lakto-vegetariánskou stravu, mezi jejíž nejdůležitější složky patří luštěniny, zelenina, ovoce a mléčné výrobky. Druhým typem je radžasická strava, která je považována za agresivní a neklidnou. Stejně tak se projevuje člověk po její konzumaci. Posledním druhem je strava tamasická, ke které patří, mimo jiné, maso, ryby, vajíčka a také alkohol. Tento způsob stravování činí člověka líným a netečným. Mezi jogíny převažuje satvická, tedy vegetariánská forma stravování, a to zejména, jak už bylo výše zmíněno, na základě principu jednoty všech tvorů. „*Zvíře cítí strach i bolest stejně jako lidé. Jako my chce také ono být šťastné, a smrti se obává zrovna tak, jako člověk.*“ Neopomenutelné je v rámci tohoto systému také postění, jehož cílem je přemožení negativních myšlenek, ale i vlastností a návyků, trénink sebekázně, síly vůle a dokonalejší poznání sama sebe.<sup>119</sup>

Druhým bodem je *satja*, jejíž zásadou je pravdivost slova a jednání bez přetvářky a výmluv. Mahéšvaránanda tvrdí, že „*svou pravou tvář snad můžeme na*

<sup>116</sup> R. Skarnitzl In: In: Milada Bartoňová - Zdeněk Bašný - Boris Merhaut - Rudolf Skarnitzl, *Jóga: Od staré Indie k dnešku*, s. 90

<sup>117</sup> Marie Mihulová - Milan Svoboda, *Jóga a sebepoznávání*, s. 23

<sup>118</sup> *tamtéž*, s. 21

<sup>119</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 420-425

*okamžik skryt před zraky ostatních, ale přinejmenším jeden člověk bude vždy znát naši vnitřní pravdu: my sami*“<sup>120</sup>. Každý projev proti zásadám sáti nás tak oddaluje od sebe samých. Na třetí příčce stojí *atéja*, která nabádá člověka k tomu, aby si nepřivlastňoval (nekradl), jak hmotné věci, tak duševní vlastnictví (příležitost, naději atd.) patřící druhému. V opozici atéji stojí citové vydírání, závist, omezování svobody, zvědavost atd. Čtvrtým bodem je *brahmačárja*, která káže čistý způsob života ve smyslu kontinuálních myšlenek na Boha, jakožto toho, který koná. Často bývá spojována se zdrženlivostí, a to především v sexuální stránce života. Pravá podstata tohoto výkladu ovšem tkví v principu rozložení zásoby energie, kterou člověk disponuje pro životní úkony. Sexuální zdrženlivost je tedy zmiňována z prostého důvodu - „*vydává-li člověk příliš mnoho energie v oblasti sexu, nebude se mu jí dostávat pro oblasti jiné.*“<sup>121</sup> Posledním bodem je *aparigraha*, která stojí proti hromadění majetku, který nutně nepotřebujeme k životu. Za tímto materiálním vlastnictvím se skrývají zbytečné starosti a člověk se, obrazně řečeno, stává jeho otrokem.<sup>122</sup> Mahéšvaránanda tvrdí, že je třeba zamyslet se nad následujícím: „*Bez majetku jsme se narodili, a všechnen majetek tu opět zanecháme, až budeme opouštět tento svět.*“<sup>123</sup>

Druhým stupněm stezky je **nijama** neboli kázeň, která je taktéž tvořena pěti principy, které naopak poukazují na kladné složky osobnosti člověka. První z nich je *sauča*, která představuje čistotu, a to především čistotu vnitřní – čistotu citů a myšlenek. Pro její dosažení je, mimo jiné, důležitá samota, a to ve smyslu času, který člověk věnuje sám sobě. Jako další se nabízí *santóša*, která reprezentuje vnitřní spokojenost, jakožto největší bohatství člověka přesahující hmotný majetek. „*Člověk by se měl naučit přijímat životní situace takové, jaké jsou a nedívat se na svět pouze clonou osobních přání.*“<sup>124</sup> Třetím bodem je *tapas* neboli sebeovládání či sebekázeň, která člověka pohání při cestě za stanovenými cíli. Dodává mu navíc odolnost, která je užitečná při řešení složitých životních situací. Spojování *tapas* s askezí je ovšem chybné, jelikož se nejedná o násilné sebezapírání. Následujícím principem je *svadhjája*. Jedná se o důležitost studia svatých spisů, jako jsou výše zmíněné Pataňdžalího jógasútry nebo Bhagavadgíta, pro získání cenných vědomostí a rad,

---

<sup>120</sup> tamtéž, s. 385

<sup>121</sup> Marie Mihulová - Milan Svoboda, *Jóga - sedm cest k pravdě*, s. 29

<sup>122</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 385-386

<sup>123</sup> tamtéž, s. 386

<sup>124</sup> Marie Mihulová - Milan Svoboda, *Jóga a sebepoznávání*, s. 32

kteřé jsou nezbytné při procesu sebepoznávání. Posledním bodem je *Íšvarapranidhána* neboli oddanost Bohu, který se poté člověku odvděčí svou ochranou. Souvisí tedy s respektem k vyšším životním principům, jako je například láska.<sup>125</sup>

**Ásana** neboli tělesné cvičení je třetím stupněm stezky. Jde o polohy těla, které člověk zaujímá při cvičení jógy. „*Ásanu charakterizuje řízený pohyb při zaujímání polohy, koordinace pohybu s dechem a klidné dýchání, uvolnění a soustředění v konečné poloze a schopnost vydržet určitou dobu v pozici.*“<sup>126</sup> Cílem je, aby došlo ke splynutí těla, mysli a vědomí v jeden celek. Ásana jde ruku v ruce se stupněm následujícím, který reprezentuje dechové cvičení neboli **pránájámu**. Pokud se jogínovi podaří kontrolovat své tělo a dech, bude moci ovládat i svou mysl.<sup>127</sup>

Pátým stupněm je **pratjahára**, která se vysvětluje jako stažení smyslů, při kterém je jogín schopen se smyslově oprostit od vnějšího světa. K jejímu nácvičku dochází skřze meditační techniky, a až po jejím ovládnutí lze přistoupit k dalšímu stupni.<sup>128</sup>

Stupněm, kterého lze dosáhnout teprve po zvládnutí pratjaháry je **dhárana** neboli koncentrace, jejímž cílem je zaměření emocí a myšlenek pouze na jeden objekt.<sup>129</sup>

Sedmým stupněm je **dhjána** neboli meditace, pro kterou je klíčové zklidnění mysli, kterému se jogíni učí skřze meditační techniky. „*Nezvládnutá mysl neumožní, vzhledem ke svému neustálému vlnění, proniknout k hlubinám vlastního bytí. Ztotožňování s vlastními myšlenkami neustále vyvolává klamnou identitu.*“<sup>130</sup> Cílem je potlačení intelektu a ega a poznání skutečného Bytí.<sup>131</sup>

Posledním, nejvyšším stupněm je **samádhi**. Reprezentuje dokonalé uskutečnění, splynutí s božským vědomím, ke kterému dochází skřze sjednocení poznávajícího, kterým je jogín, s poznáním a jeho objektem, kterým je Bůh. Na konci cesty dochází k osvobození jogínova vědomí, tedy k nalezení věčného klidu,

---

<sup>125</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 386

<sup>126</sup> Ivana a Jan Knaislovi, *S jógou na cestě životem: Malá encyklopedie jógy*, s. 15

<sup>127</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 387

<sup>128</sup> tamtéž

<sup>129</sup> tamtéž

<sup>130</sup> Marie Mihulová - Milan Svoboda, *Jóga - sedm cest k pravdě*, s. 130

<sup>131</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 387

míru a blaženosti.<sup>132</sup> „Jedná se tedy o bezprostřední vnímání daného předmětu, které není ničím rušeno. Tento stav lze také označit jako mentální ztotožnění s daným objektem.“<sup>133</sup>

#### 4.2.4 Džňánajóga

Jedná se o filozofickou cestu, jejíž název vychází z pojmu džňána neboli poznání. Je založena na studiu, praxi a také na zkušenostech, které z předchozích dvou složek plynou. Jejím cílem je sebepoznání a získání schopnosti rozlišit mezi tím, co je a co není skutečné.<sup>134</sup> „Přesto, že množství informací, jimiž disponuje dnešní lidstvo, neustále narůstá, nerozumí pravděpodobně jednotlivý člověk svému vlastnímu životu více, než tomu bylo v minulosti.“<sup>135</sup> Je postavena na čtyřech principech.

Prvním z nich je **vivéka** neboli pravé rozlišování. Jde o určitý nástroj, skrze který poznáváme, a který při tom určuje, co je dobré a co špatné.<sup>136</sup>

Druhým principem je **vairágja**, která znamená odříkání ve smyslu oproštění od touhy po majetku a potěšení a zaměření svého bytí na hledání Boha, jakožto nejvyššího, věčného principu (átmá). Jde o svrchované, pravé Já člověka, jeho podstatu osvobozenou od nevědomosti.<sup>137</sup>

Třetím bodem je **šatsampatti** neboli šest klenotů, které obrazně zastupují šest principů.

- *šama* - stažení smyslů a mysli dovnitř,
- *dama* - kontrola smyslů a mysli, schopnost zdržet se všech negativních činností jako je kradení, lhaní, negativní myšlení,
- *uparati* – schopnost stát nad věcí,
- *titikša* – stálost, vytrvalost, kázeň a překonávání všech těžkostí,
- *šraddha* – víra a důvěra ve svaté spisy a slova Mistra,
- *samádhan* – úsilí o dosažení cíle, vědomí cíle.<sup>138</sup>

---

<sup>132</sup> tamtéž, s. 388

<sup>133</sup> Marie Mihulová - Milan Svoboda, *Jóga a sebepoznávání*, s. 41

<sup>134</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 382

<sup>135</sup> Marie Mihulová - Milan Svoboda, *Jóga - sedm cest k pravdě*, s. 57

<sup>136</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 388

<sup>137</sup> tamtéž

<sup>138</sup> tamtéž, s. 389



Posledním principem džňánajógy je **mumukštva**. Jde o konzistentní úsilí o poznání Boha a touha o sjednocení se s ním skrze dosažení átmádžňány - nejvyššího poznání, a to poznání pravého Já (sebepoznání).<sup>139</sup>

### 4.3 Vybrané aspekty systému Jóga v denním životě jako způsobu života

Životní způsob spojený se systémem Jóga v denním životě se projevuje ve čtyřech oblastech, které uvádí jeho tvůrce svámí Mahéšvaránanda, a to fyzické, duševní, duchovní a sociální. V životě člověka se praktikování Jógy v denním životě odráží kupříkladu na psychickém rozpoložení (pozitivním myšlení<sup>140</sup>, zaměření na dosažení cíle<sup>141</sup> atd.), které může mít vliv např. na studijní či pracovní výsledky. Ovlivňuje organizaci volného času (vyhrazení prostoru pro fyzické cvičení<sup>142</sup>, meditaci<sup>143</sup>, návštěvy kurzů jógy, popřípadě četbu příslušné literatury<sup>144</sup> atd.). Odráží se také na formě stravování (upřednostňování vegetariánských restaurací<sup>145</sup> atd.). Dále má vliv na podobu mezilidských vztahů (udržování kontaktu se stejně smýšlejícími lidmi<sup>146</sup> atd.), které souvisí se skupinovým způsobem života, jenž je lidem stýkajícím se kupříkladu na lekcích jógy vlastní, neboť se v podstatě jedná o zájmovou skupinu. Udává také směr duchovního života člověka (láska k Bohu<sup>147</sup>, k lidem<sup>148</sup>, všem živým stvořením<sup>149</sup> a přírodě<sup>150</sup>).

Výše zmíněné cesty jógy (karmajóga, bhaktijóga, rádžajóga, džňánajóga) nejsou striktně odděleny neprostupnými hranicemi, naopak se vzájemně prolínají a všechny mohou být součástí každodenního života.<sup>151</sup> Osoby praktikující systém Jóga v denním životě se tak mnohdy drží vybraných částí různých cest.

---

<sup>139</sup> tamtéž

<sup>140</sup> např. rádžajóga – nijama (sauča)

<sup>141</sup> např. džňánajóga – šatsampatti, samádhan

<sup>142</sup> např. rádžajóga - ásana

<sup>143</sup> např. rádžajóga - dhjána

<sup>144</sup> např. rádžajóga – nijama (svadhjája); bhaktijóga - harikatha

<sup>145</sup> např. rádžajóga – jama (ahimsá)

<sup>146</sup> např. bhaktijóga - satsang

<sup>147</sup> např. bhaktijóga obecně; rádžajóga – samádhi, jama (brahmačárja); džňánajóga – mumukštva

<sup>148</sup> např. rádžajóga - atéja

<sup>149</sup> např. rádžajóga – jama (ahimsá)

<sup>150</sup> např. bhaktijóga obecně

<sup>151</sup> Paramhans svámí Mahéšvaránanda, *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*, s. 382

#### **4.4 Shrnutí kapitoly**

Systém Jóga v denním životě je v této kapitole hlouběji představen, a to z hlediska jeho tvůrce, povahy jeho učení, průniku do České republiky a následného rozvoje v českém kontextu. Jsou zde vymezeny jeho základní cíle a uvedeny čtyři jógové cesty, které jsou jeho součástí. Ty jsou poté podrobněji definovány a nabídnuty jako možná varianta pro způsob života člověka, což blíže objasňuje poslední kapitola celé práce.

V případě praktikování systému Jóga v denním životě je tedy možné hovořit o určitém způsobu života, jehož nositelem může být, jak jedinec, tak skupina. Z hlediska dvojího vnímání faktorů, které způsob života ovlivňují, jsou primární faktory vnitřní, a to především ve formě životních hodnot. Z vnějších faktorů stojí v tomto případě za zmínku faktory biologické, které souvisí, mimo jiné, se zdravím člověka, a také faktory kulturní a obecně ideové.

## II. EMPIRICKÁ ČÁST

### 1 Metodologie

#### 1.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjištění toho, do jaké míry ovlivňuje Jóga v denním životě způsob života respondentů, jak jejich život praktikování jógy změnilo a také to, zda je součástí jeho duchovní stránky.

#### 1.2 Výzkumný vzorek

K výběru respondentů vhodných pro sběr dat jsem použila záměrný výběr. Zvoleny byly osoby, které se aktivně a především dlouhodobě věnují Józe v denním životě.

Respondent č. 1 patří do okruhu známých mých rodičů, přes které jsem na tuto osobu získala kontakt. Ostatní respondenty jsem oslovila skrze doporučení, které jsem získala po ukončení prvního rozhovoru.

Celkově jsem oslovila pět osob, tři ženy a dva muže. Věk respondentů se pohyboval od 43 do 62 let.<sup>152</sup>

#### 1.3 Metodika výzkumu

S ohledem na výzkumný problém jsem si zvolila kvalitativní typ výzkumu. Jako výzkumná metoda byly použity polostrukturované osobní rozhovory, v rámci kterých bylo respondentům položeno 21 otevřených otázek.

Otázky je možno rozdělit do tří kategorií:

- otázky úvodní (1. - 2. otázka)
- otázky meritorní (3. – 18. otázka)
- otázky identifikačně-informační (19. - 21. otázka)

Rozhovory byly nahrávány, dále byla provedena jejich transkripce a otevřené kódování. O elektronickém záznamu rozhovorů a také o celkovém charakteru výzkumu a jeho účelu byli respondenti předem obeznámeni.

---

<sup>152</sup> viz Identifikačně-informační údaje o respondentech, s. 63

## 2 Interpretace výsledků výzkumu

Otevřeným kódováním rozhovorů s respondenty vznikly následující kategorie:

- seznámení s jógou
- vliv na zdraví
- způsob stravování
- trávení volného času
- duchovní život
- vliv na okolí
- vliv na zaměstnání
- kvalita života

### Seznámení s jógou

Kategorie popisuje první setkání respondentů s jógou obecně a jejich seznámení se systémem Jóga v denním životě. Vznikla propojením kódů:

nevědomé praktikování, zahlédnutí poutače, nápad, doporučení, vliv partnera, návštěva semináře, zapojení do kurzu, čtení brožur, hledání informací, Svámidžího přednáška, návštěva centra Jógy v denním životě

### Respondent č. 1

*„...to, že budu cvičit jógu, ke mně zničehonic přišlo..., můj muž ... uviděl ceduli nabízející cvičení jógy..., hledala jsem různé informace..., Svámidží nakonec přijel přednášet do Zlína.“*

### Respondent č. 2

*„Ortoped mi řekl, ať si k nim jdu zacvičit jógu..., šel jsem do kurzu..., napřed jsem se dostal k nějakým brožurkám o Józe v denním životě..., sháněl jsem informace svým vlastním úsilím.“*

### Respondent č. 3

*„... najednou mě tak napadla jóga..., ...šla jsem rovnou do Jógy v denním životě ve Zlíně.“*

#### **Respondent č. 4**

*„K józe mě přivedl manžel..., jela jsem s ním na seminář..., nejvíce poznatků jsem získala na seminářích (každoroční letní semináře)..., (Svámidží) měl přednášku..., ...která mě naprosto uchvátila.“*

#### **Respondent č. 5**

*„Jógu jsem nevědomky cvičil ještě před tím, než jsem zjistil, že je to jóga..., uviděl jsem billboard s autorem systému Jóga v denním životě a šel jsem na jeho přednášku..., začal jsem chodit do cvičení Jógy v denním životě.“*

#### **Vliv na zdraví**

Kategorie popisuje to, jak se praktikování Jógy v denním životě projevilo na zlepšení tělesného a duševního zdraví respondentů. Vznikla propojením kódů:

bolest ramene, bolest zad, problémy s páteří, úrazy a operace, prospěšnost, účinná pomoc, zlepšení stavu, překonání bolesti, ukončení fyzických problémů, odpoutání od invalidního vozíku, jediná léčba, nekonzumování alkoholu, nekuřáctví, pročištění těla i mysli, radost ze života, zlepšení psychických vlastností, psychické srovnání, dodání životní síly, zamezení podráždění, vyrovnanost, duševní klid

#### **Respondent č. 1**

*„Určitě mi to pomohlo překonat i fyzické problémy..., měla jsem bolavé rameno tak, že jsem nemohla zvednout ruku..., ...už když jsem odtud (ze cvičení jógy) odcházela, tak jsem tu bolavou ruku zvedla..., když mě něco bolelo, tak jsem se zaměřila na určitý cvik a za den jsem se dala dohromady..., se cvičením přicházela taková euforie, radost ze života..., celé tělo i mysl se začala pročišťovat.“*

#### **Respondent č. 2**

*„Prodělal jsem několik operací, úrazů..., začalo mě bolet v zádech..., žádnou jinou léčbou jsem neprošel..., za více jak třicet let potom nevím, co to bolest zad je..., přestal jsem pít alkohol a přestal jsem taky kouřit..., mám i několik známých, kteří díky józe vstali z invalidního vozíku..., vidím na sobě a taky na pár známých, že se ... jejich vlastnosti daleko zlepšili..., člověk se dokáže jaksi srovnat.“*

### **Respondent č. 3**

*„Byla jsem ochrnutá, na vozíčku..., jóga je mi neuvěřitelně prospěšná..., dokáže pomoci i s jinými velkými zdravotními problémy..., tohle mi pomohlo jít dál..., na psychiku to má tedy určitě vliv.“*

### **Respondent č. 4**

*„...měla jsem problémy s páteří, takže jsem cvičila určitou sestavu a ta záda se mi zlepšila..., máte více energie..., člověk není podrážděný jako dřív, dokáže se nad věcmi víc zamyslet a hned se nerozčílí..., přestala jsem být tak vzteklá a vybuchovat.“*

### **Respondent č. 5**

*„Měl jsem bolavá záda ... s nimi mi jóga určitě pomohla..., pomohla mi také trochu se zklidnit..., jsem takový vyrovnanější, klidnější... zdraví, jak to fyzické, tak to mentální, bylo pak lepší.“*

### **Způsob stravování**

Kategorie popisuje vliv Jógy v denním životě na změnu způsobu stravování respondentů a jejich rodin. Vznikla propojením kódů:

změna stravování, nekonzumování masa, nepřipravování masa, vegetariánství, bezmasá strava, příprava masa pro rodinu, možnost volby, domácí strava, vegetariánství jako zaměstnání

### **Respondent č. 1**

*„Přestala jsem jíst maso..., dřív jsem nepřipravovala maso ani ostatním členům domácnosti..., začala jsem vařit pouze vegetariánská jídla..., nejmladší dcera už vyrůstala na vegetariánství..., když chtěly starší děti jíst maso doma, musely si uvařit samy.“*

### **Respondent č. 2**

*„Stal jsem se vegetariánem..., já i manželka jsme vegetariáni a také dcera..., ...doma nepřipravujeme maso.“*

### **Respondent č. 3**

*„...s jógou se ze mě stala vegetariánka..., najednou jsem věděla, že nechci jíst maso..., rodině ale maso připravuju, je to jejich volba.“*

### **Respondent č. 4**

*„Když jsme přestali jíst maso, tak na mě padla samozřejmě větší zátěž, protože jsem musela každý den uvařit..., dcera přestala jíst maso, když byla dítě a zatím je stále vegetarián.“*

### **Respondent č. 5**

*„Vedu vegetariánskou restauraci..., všichni jsme vegetariáni, to znamená, že nejíme maso, vejce, ryby, jenom zeleninu, luštěniny, ovoce a mléčné výrobky.“*

### **Trávení volného času**

Kategorie ukazuje, jak se změnilo trávení volného času a jakým aktivitám se respondenti v rámci Jógy v denním životě věnují a jaké akce či centra s ní spojená navštěvují. Vznikla propojením kódů:

každodenní cvičení, domácí aktivita, účast na přednáškách, docházení do kurzů, návštěva satsangů, centrum Jógy v denním životě, ášram ve Střílkách, četba textů o józe, jóga na internetu, cestování za jógou, zahraniční semináře, návštěva Indie, letní semináře, jóga a povinnosti, vedení kurzů, vedení programů, asistence na lekcích, příprava na hodinu, cvičitelské zkoušky

### **Respondent č. 1**

*„Ráno jsem hodinu cvičila..., ...a na večer jsem cvičila zase..., ...vedla jsem cvičení..., ...a celorepublikové rekreační pobyty..., mívali jsme různá sezení, satsangy se tomu říká..., jezdili jsme po celé republice i Slovensku..., jakmile začaly fungovat Střílky, tak jsme tam vždycky jeli na nějaký pěkný program..., odcestovala jsem do Indie..., je to má největší záliba.“*

### **Respondent č. 2**

*„Každý den provádím sádhanu – tělesné cvičení..., ...mám také nějaké povinnosti v Českém svazu Jógy v denním životě..., ve Zlíně mívám dvě cvičení za týden a každý pátek satsang..., navštěvuju také přednášky..., ...ve Střílkách jsou pravidelně po celý*

*rok programy..., mnohé z nich navštěvuji a některé i vedu..., byl jsem také na měsíc v Indii.“*

### **Respondent č. 3**

*„Doma cvičím samozřejmě každý den..., každý můj den začne jógou..., ráno cvičím..., když to jde, tak cvičím i večer..., jednou týdně docházím do Jógy v denním životě...,...začala jsem před dvěma lety dělat asistentku na zmíněných kurzech..., ...připravuji se na hodinu..., sporadicky navštěvuji také ášram ve Střílkách.“*

### **Respondent č. 4**

*„...vařím u internetových přednášek..., sama jsem navíc cvičitel..., vedu jógu pro děti..., v pátek pak míváme satsangy..., jezdíme na semináře do ášramu ve Střílkách..., ...a také mezinárodní semináře v zahraničí..., s manželem jsme byli na měsíc v Indii.“*

### **Respondent č. 5**

*„...každý den cvičím..., ...chodil jsem tam (do Jógy v denním životě v Praze) na cvičení a na satsangy..., s rodinou jsme chodili jednou týdně na satsangy, ale teď už jezdíme jen do Střílek, hlavně na letní semináře..., byl jsem také několikrát v Indii.“*

### **Duchovní život**

Kategorie popisuje to, jakým způsobem respondenty ovlivnila duchovní složka Jógy v denním životě, jak ji vnímají a zda se s ní ztotožnili. Vznikla propojením kódů:

ztotožnění, náplň života, součást mého já, duchovní potřeba, duchovní cesta, jóga a náboženství, jóga a Bůh, základ duchovnosti

### **Respondent č. 1**

*„Jóga ale není náboženství..., ...jóga stojí nad ním..., já jsem to pochopila, až jsem se dostala ke svému vnitřnímu já, k tomu dítěti ve mně..., Bibli nerozumím, ale Svámidžimu ano.“*

### **Respondent č. 2**

*„...je bezpochyby náplní mého duchovního života..., považuje ji (svámí Mahéšvaránanda) za základ duchovnosti..., ...a tak ji vnímám i já.“*



### **Respondent č. 3**

*„...tato stránka je mou součástí..., když začali v józe vzpomínat Boha, říkala jsem si, co má jóga s Bohem společného..., v začátcích jsem tomu opravdu nerozuměla.“*

### **Respondent č. 4**

*„Jóga je obrovskou duchovní náplní mého života..., je tak nějak nad vším.“*

### **Respondent č. 5**

*„Každý člověk má nějaké duchovní potřeby a v tomto směru je to asi jedna z cest..., přebývalo mi tam slovo Bůh..., trvalo několik let, než jsem to začal akceptovat.“*

### **Vliv na okolí**

Kategorie popisuje to, jaký mělo praktikování Jógy v denním životě vliv na nejbližší okolí respondentů, konkrétně na členy jejich rodiny a přátelské vztahy. Vznikla propojením kódů:

vliv na děti, výchova dětí, napodobování rodičů, motivace ke cvičení, inspirace, zapojení do jógy, vliv na partnera, obměna přátel, ochlazení starých přátelských vztahů, vznik přátelství, nová přátelství, přátelé ze zahraničí, jógoví přátelé, silná přátelství

### **Respondent č. 1**

*„Nejmladší dcera se mnou dřív jezdila na jógu pořád..., nejstarší dcera bývala taky zblázněná do Svámidžiho..., ta prostřední se alespoň stravuje zdravě..., starí přátelé, nevím ani jak, vymizeli..., přišla zcela nová sorta přátel, jógových přátel.“*

### **Respondent č. 2**

*„...dcera se před rokem stala cvičitelkou..., jako dítě nás napodobovala, když nás viděla cvičit..., vzniklo přátelství, kamarádství s lidmi, se kterými bych se jinak neseťkal..., člověk tam (v ášramu ve Střílkách) získává přátele z celé republiky i ze zahraničí..., někteří mí známí také zjistili, že je na józe něco dobrého.“*

### **Respondent č. 3**

*„Dcera jeden čas do jógy chodila..., někdy cvičí i manžel..., cestou jógy ty přátelské vztahy tak nějak vyplynuly..., v ášramu ve Střílkách jsem poznala spoustu zajímavých lidí.“*

#### **Respondent č. 4**

*„Dcera přestala jíst maso..., není těžké si tam (v Józe v denním životě) najít přátele..., ...jsou to přátelství, která přetrvávají.“*

#### **Respondent č. 5**

*„...vychováváme tak i naše děti..., chodí s námi na zmiňované akce..., pro ášram ve Strílkách je sociální začleňování typické..., mám odtud i dlouholeté známé..., mělo to taky vliv na staré přátelské vztahy, ty trošku ochladly.“*

#### **Vliv na zaměstnání**

Kategorie popisuje to, jaký mělo praktikování Jógy v denním životě dopad na zaměstnání respondentů. Vznikla propojením kódů:

odchod ze zaměstnání, odstranění strachu, nastolení harmonie, zamezení emocionálním výkyvům, zdroj energie, větší výkonost, sociální efektivita, zvýšení koncentrace, ukazatel profesního směru, invalidní důchod

#### **Respondent č. 1**

*„Dělala jsem jeřábniči na slévárně. Jednoho krásného dne jsem už nemohla sledovat a poslouchat, jak se tam lidé mezi sebou baví..., slezla jsem z jeřábu, sbalila jsem si věci a víckrát jsem tam nepřišla..., odlévala jsem ocel (v novém zaměstnání), strašně jsem se toho bála..., pouštěla jsem si antistresovou relaxaci..., skutečně mi to pomohlo..., strach se rozplynul.“*

#### **Respondent č. 2**

*„...jak život osobní, tak ten pracovní je určitým způsobem harmoničtější..., nejsou tam (v zaměstnání) emocionální a jiné výkyvy..., odráží se to určitě i na koncentraci.“*

#### **Respondent č. 3**

*„Jógu jsem začala praktikovat až v invalidním důchodu.“*

#### **Respondent č. 4**

*„...máte (díky józe) více energie, která je při práci potřebná.“*

### **Respondent č. 5**

*„...určitě se odrazila na jeho zaměření..., ... (člověk) tak (péči o zdraví) posiluje i tu výkonost..., je sociálně efektivnější (díky józe) a dosahujete tak výsledků za menší námahy.“*

### **Kvalita života**

Kategorie přibližuje, jak respondenti vnímají změnu kvality života po seznámení s Jógou v denním životě. Vznikla propojením kódů:

výrazná změna, cesta rozvoje, zlepšení života, pozitivní vliv, přínos pro život, změna pohledu na svět, konání dobra, získání životního směru

### **Respondent č. 1**

*„S tím co bylo před tím, se to nedá srovnat..., vždycky mi něco chybělo, cítila jsem to, a tady jsem se našla..., ta změna se odráží v mnohých věcech..., je to úplně o něčem jiném.“*

### **Respondent č. 2**

*„Došlo určitě k jeho velmi výrazné změně..., na celý ten život jako takový to má pozitivní vliv..., člověk má možnost se buď rozvíjet, nebo alespoň zabránit tomu, aby spadl k něčemu horšímu.“*

### **Respondent č. 3**

*„...kdyby nebylo mého ochrnutí, i tak by to bylo skvělé, ale nedalo by mi to tolik, co mi to dává teď..., dává mi to (jóga) do života opravdu hodně..., jóga to jsem já a jóga je můj život.“*

### **Respondent č. 4**

*„...kvalita života se změnila a zlepšila..., mám jiný pohled na lidi kolem sebe..., dokážu se kriticky podívat sama na sebe..., snažím se nedělat zlo..., člověk ... chce pomáhat, je citlivější.“*

### **Respondent č. 5**

*„...pohled na svět je trošku jiný..., přineslo mi to do života určitý směr, smysl..., předtím bylo smyslem života pobavit se a najednou to bylo o tom, pochopit pravdu a nějakým způsobem jí dosáhnout.“*

### 3 Shrnutí výsledků výzkumu

Výsledky výzkumu potvrdily, že se Jóga v denním životě stala význačnou součástí života všech respondentů a formovala způsob jeho prožívání. Je součástí jejich běžného dne, a to, mimo jiné, skrze vegetariánské stravování, různé techniky cvičení a také trávení jejich volného času.

Jak se k Józe v denním životě respondenti dostali? Některé z nich k ní přivedly zdravotní problémy, o zapojení jiných se zasloužil partner či reklamní sdělení.

Co se stravy týče, vegetariánství je vlastní všem dotazovaným. Většina z nich zcela odstranila masitou stravu ze své domácnosti. Převažujícím důvodem pro tento krok byla u dotazovaných duchovní složka systému Jóga v denním životě. Avšak jeden z respondentů poukázal také na to, že vegetariánství je šetrné nejen pro člověka, ale i pro planetu, jelikož výrazně šetří zdroje.

Cvičení v prostředí domova je na každodenním pořádku všech respondentů. V průměru cvičí půl hodiny až hodinu a půl denně. Jeden z respondentů sdělil, že v minulosti cvičil dokonce tři až pět hodin každý den. Část z nich poté dochází na kurzy a někteří je sami vedou či v minulosti vedli. Jedná se jak o cvičení pro dospělé, tak pro děti ze základní a mateřské školy. Jeden z respondentů je v současné době předsedou Jógy v denním životě ve Zlíně. Asi polovina respondentů se jednou týdně účastní duchovní sešlosti, tzv. santsangu, v rámci kterého se zejména čtou duchovní texty a zpívají indické duchovní písně. Sporadicky pak navštěvují přednášky, internetové portály a čtou publikace spojené s jógou. Každý z dotazovaných alespoň jednou ročně navštíví ášram ve Střílkách, který je možné považovat za středoevropské centrum Jógy v denním životě. Mimo jednoho respondenta všichni realizovali cestu do Indie, která je kolébkou jógy.

Všem dotazovaným je vlastní také duchovní složka systému Jógy v denním životě a většina z nich skutečně následuje učení svámího Mahéšvaránandy, jehož jméno se v odpovědích na tuto otázku často objevovalo. Někteří z respondentů uvedli, že se ve svých jógových začátcích pozastavovali nad vztahem jógy a Boha a jeden z respondentů se s určitými aspekty tohoto vztahu stále potýká.

Co se zdraví týče, všem respondentům byla a je jóga, jak po fyzické, tak psychické stránce prospěšná. Většina z nich se shodla na zlepšení svého zdravotního stavu jako na příznivém důsledku praktikování jógy. Zdravotní problémy respondentů byly časem touto cestou eliminovány či alespoň zmírněny. Nejčastěji se

jednalo o odstranění bolestí zad, avšak u jednoho z respondentů dokonce o odpoutání od invalidního vozíku. Díky jógové praxi někteří úplně vyloučili či alespoň omezili některé z nešvarů dnešní doby, a to zejména konzumaci alkoholu a kouření. V rámci duševního zdraví došlo u respondentů ke zklidnění a nastolení psychické vyrovnanosti. Často uváděli, že přestali být vzteklí, výbušní a podráždění.

Jóga v denním životě neovlivnila pouze samotné respondenty, ale projevila se také jak na konkrétních osobách z jejich nejbližšího okolí, tak na podobě vztahů s nimi. Všichni potvrdili, že měla jóga vliv na jejich děti, které se ve většině případů staly vegetariány, zapojily se do cvičení a ojediněle se staly cvičiteli jógy. U všech dotazovaných došlo díky Józe v denním životě ke vzniku nových přátelství, mezi nimiž jsou i přátelství dlouholetá. V rámci návštěv zmíněného ášramu ve Střílkách vznikla také přátelství s lidmi ze zahraničí. U některých respondentů však došlo k ochlazení dosavadních přátelských vztahů či k jejich úplnému zániku.

Další oblastí, kterou Jóga v denním životě ovlivnila, je zaměstnání. Respondenti uvedli, že jsou schopni dosáhnout pracovních výsledků za vynaložení menší námahy, jsou více soustředění, mají více energie a jejich pracovní život je celkově harmoničtější. Jednoho z respondentů Jóga v denním životě dovedla ke změně povolání a na nové pracovní pozici mu pomohla překonat strach z výkonu určité činnosti.

Výstupy rozhovorů tak dokazují, že v životě všech respondentů Jóga v denním životě zapříčinila změnu a přispěla ke zlepšení jeho kvality. Většina z nich uvedla, že přinesla do jejich života určitý smysl a směr.

## ZÁVĚR

*„Nevěřte ničemu jen proto, že jste to slyšeli. Nevěřte ničemu jen proto, že to říká mnoho lidí. Nevěřte ničemu jen proto, že jste o tom četli ve svatých knihách. Nevěřte ničemu jen proto, že to řekli vaši učitelé. Nevěřte tradicím jen proto, že jsou drženy po mnoho generací. Po důkladném pozorování a analýze, poté, co jste zjistili, že něco odpovídá důvodu a vede k dobru a prospěchu jednotlivce a všech, poté to přijměte a žijte dle toho.“<sup>153</sup>*

- Buddha

Tento rozsáhlý citát, byť buddhistický, v celé své šíři vystihuje také jednu z hlavních myšlenek Jógy v denním životě, a to, že by se pro její následování měl člověk rozhodnout na základě osobní zkušenosti. Tato práce neměla za cíl přesvědčit jejího čtenáře o správnosti a jedinečnosti tohoto hnutí, ale poskytnout o něm základní informace a nabídnout tak další životní směr, kterým se člověk může ubírat.

Jak již bylo uvedeno, jóga se do české společnosti musela probojovat skrz netolerantní, nedemokratické politické režimy a obhájit si zde své udolané místo. V současnosti se všechny její modifikace těší velké oblibě. Dovolím si tvrdit, že každý z nás někdy pohledem zavadil o plakát vybízející k návštěvě přednášky či kurzů, reklamní sdělení na internetových stránkách, v televizním vysílání či o publikaci s jógovou tematikou.

Všem mým respondentům jóga v určité míře změnila život, ať už šlo o fyzické či duševní zdraví, nalezení duchovní cesty, vztahy s blízkými či prostě stravování. Jóga v denním životě se stala součástí každého jejich dne a dostala tak svého názvu. Některé z nich systém ovlivnil natolik, že jeho moudrost předávají dál, jakožto certifikovaní cvičitelé, přednášející či vedoucí podniků, které v sobě nesou jógového ducha.

Cíle, které jsem si stanovila v úvodu práce, byly naplněny. Podařilo se mi poskytnout náhled do podstaty a historie jógy obecně, představit Jógu v denním životě a především dokázat, že je způsobem života a duchovní cestou pro osoby, které dle hodnot tohoto systému žijí.

---

<sup>153</sup> Jóga online. *Citáty od Buddha, které projasní váš den* [online]. Citováno 10. března 2017. Dostupné z:

<http://www.joga-online.cz/filozofie-jogy/citaty-od-buddhy-ktere-projasni-vas-den>

Myslím si, že by tento výzkum mohl přispět k získání širších poznatků o józe, jejích benefitech a možném směřování života s jógou v rámci propracovaného systému Jóga v denním životě, a také k vyvrácení představy o józe jakožto pouhé fyzické aktivitě. Za důležité však považuji upozornění, že tato práce nepokrývá celou rozsáhlou problematiku. Ta je zde pouze nastíněna v odpovídajícím rozsahu bakalářské diplomové práce.

## Literatura a prameny

1. *Aktuální problémy životního stylu: Sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času.* Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta pro Masarykovou českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005. ISBN 8073081318. ISSN 9788073081317.
2. BARTOŇOVÁ, Milada, Zdeněk BAŠNÝ, Boris MERHAUT a Rudolf SKARNITZL. *Jóga: Od staré Indie k dnešku.* Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1971. ISBN 08-027-71.
3. COWAN, Douglas E. a David G. BROMLEY. *Sekty a nová náboženství.* Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-3163-6.
4. DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu.* Praha: Vydavatelství PA ČR v Praze, 2007. ISBN 978-80-7251-266-9.
5. HAMPLOVÁ, Dana. *Náboženství v české společnosti na prahu 3. tisíciletí.* Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2244-6.
6. HAMPLOVÁ, Dana, Blanka ŘEHÁKOVÁ. *Česká religiozita na počátku 3. tisíciletí. Výsledky Mezinárodního programu sociálního výzkumu ISSP 2008 - Náboženství. Sociologické studie / Sociological Studies 09:2.* Praha: Sociologický ústav AV ČR, v.v.i., 2009. ISBN 978-80-7330-163-7.
7. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace.* Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
8. CHINMOY, Sri. *Jóga a duchovní život.* Praha: Madal bal, 2000. ISBN 80-902486-6-7.
9. KNAISLOVI, Ivana a Jan. *Encyklopedie jógy.* Olomouc: Agentura Rubico, 2015. ISBN 978-80-7346-180-5.
10. KNAISLOVI, Ivana a Jan. *S jógou na cestě životem: Malá encyklopedie jógy.* Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-745-1.



11. KRAUS, Blahoslav, Věra POLÁČKOVÁ, et al. *Člověk, prostředí, výchova: K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.
12. KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0.
13. KUBÁTOVÁ, Helena, et al. *Ways of Life in the Late Modernity*. Olomouc: Palacký University, 2013. ISBN 978-80-244-3450-6.
14. LUCKMANN, Thomas. *The Invisible Religions: The Problem of Religion in Modern Society*. New York: Macmillan, 1967. ISBN 978-0025767003.
15. LUŽNÝ, Dušan. *Náboženství a moderní společnost: Sociologické teorie modernizace a sekularizace*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1999. ISBN 80-210-2224-8.
16. LUŽNÝ, Dušan, Zdeněk R. NEŠPOR a kol. *Náboženství v menšině: Religiozita a spiritualita v současné české společnosti*. Praha: Malvern, 2008. ISBN 978-80-86702-53-7.
17. MIHULOVÁ, Marie a Milan SVOBODA. *Jóga a sebepoznávání*. Liberec: Santal, 1992. ISBN 80-900570-4-7.
18. MIHULOVÁ, Marie a Milan SVOBODA. *Jóga - sedm cest k pravdě*. Liberec: Santal, 2006. ISBN 80-85965-45-3.
19. MINAŘÍK, Květoslav. *Jóga v životě současného člověka*. Praha: Canopus, 1991. ISBN 80-85202-02-6.
20. PAVLINCOVÁ, Helena. *Judaismus, křesťanství, islám*. Olomouc: Olomouc, 2003. ISBN 80-7182-165-9.
21. PAYNE, Jan a kol. *Kvalita života a zdraví*. Praha: TRITON, 2005. ISBN 80-7254-657-0.
22. SCHWARZ, Aljosha A. a Ronald P. SCHWEPPE. *Jóga*. Praha: Alternativa, 2004. ISBN 80-85993-87-2.
23. SKARNITZL, Rudolf. *Úvod do filozofie a praxe jógy*. Praha: ONYX, 1997. ISBN 80-85228-43-2.

24. STEINER, Vojtěch. *Dějiny jógy*. Praha: Mladá fronta, 2011. ISBN 978-80-204-2392-4.
25. SVÁMÍ MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans. *System Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*. Praha: MLADÁ FRONTA, a.s., 2006. ISBN 80-204-1277-8.
26. ŠTAMPACH, Ivan O. *Na nových stezkách ducha: Přehled a analýza současné religiozity*. Praha: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7429-060-2.
27. TUČEK, Milan a kol. *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2003. ISBN 80-86429-22-9.
28. VOJTÍŠEK, Zdeněk. *Encyklopedie náboženských směrů v České republice: Náboženství, církve, sekty, duchovní společenství*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-798-1.
29. WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub / Práh, 1996. ISBN 80-85809-46-X.

### Internetové zdroje

- Hatha jóga. *Co je hatha jóga?* [online]. Citováno 16. listopadu 2016. Dostupné z: <http://www.hatha-joga.eu/co-je-hatha-joga/>
- Health And Yoga. *Meditation: What it is!!!* [online]. Citováno 15. listopadu 2016. Dostupné z: <http://www.healthandyoga.com/html/meditation.aspx>
- JÓGA DNES. *Sanskrt – duchovní jazyk* [online]. Citováno 16. listopadu 2016. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/sanskrt-duchovni-jazyk-1065/>
- Jóga online. *Integrální jóga* [online]. Citováno 15. listopadu 2016. Dostupné z: <http://www.joga-online.cz/cesty-jogy/integralni-joga>

- Jóga online. *Citáty od Buddhy, které projasní váš den* [online]. Citováno 10. března 2017. Dostupné z: <http://www.joga-online.cz/filozofie-jogy/citaty-od-buddhy-ktere-projasni-vas-den>
- Multikulti Challenge. Téma: islám [online]. Citováno 20. března 2017 Dostupné z: <http://multikulti-challenge.cz/cms/wp-content/uploads/tema-islam.pdf>
- *Náboženská víra obyvatel podle výsledků sčítání lidu* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2014. Citováno 20. března 2017 ISSN 170220-14. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/20551795/17022014.pdf/c533e33c-79c4-4a1b-8494-e45e41c5da18?version=1.0>
- Systém Jóga v denním životě. *Hathajógové krije* [online]. Citováno 15. listopadu 2016. Dostupné z: <http://www.joga.cz/system/hathaj%C3%B3gov%C3%A9-krije>
- Systém Jóga v denním životě. *Význam slova jóga* [online]. Citováno 14. listopadu 2016. Dostupné z: <https://joga.cz/joga-univerzalni/index.php?txtOnly=off>
- Tomáš Halík. In: *Youtube* [online]. 10. 4. 2014 Citováno 21. března 2017. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=kOAYEMdhX88> Kanál uživatele Filozofická fakulta Univerzity Karlovy

## Seznam použitých zkratk

apod.	a podobně
atd.	a tak dále
např.	například
pozn.	poznámka
př. n. l.	před naším letopočtem
s.	strana
tzv.	tak zvaný

## **Seznam příloh**

### **Příloha č. 1**

Identifikačně-informační údaje o respondentech

### **Příloha č. 2**

Otázky pokládané respondentům

### **Příloha č. 3**

Přepisy rozhovorů s respondenty (respondent č. 1-5)

## **PŘÍLOHY**

**Příloha č. 1** Identifikačně-informační údaje o respondentech

	<b>Pohlaví</b>	<b>Věk</b>	<b>Povolání</b>	<b>Bydliště</b>
<b>Respondent 1</b>	žena	62 let	důchodkyně	Tečovice
<b>Respondent 2</b>	muž	58 let	zubní technik	Zlín
<b>Respondent 3</b>	žena	45 let	invalidní důchodkyně	Klečůvka
<b>Respondent 4</b>	žena	58 let	učitelka v mateřské škole	Zlín
<b>Respondent 5</b>	muž	43 let	podnikatel	Zlín

## **Příloha č. 2** Otázky pokládané respondentům

1. Souhlasíte, že bude rozhovor elektronicky zaznamenáván?
2. Byly vám sděleny informace o zaměření a účelu tohoto rozhovoru?
3. Kdy, kde nebo prostřednictvím koho jste se poprvé setkal/a s jógou obecně?
4. Kdy, kde nebo prostřednictvím koho jste se poprvé setkal/a se systémem Jóga v denním životě?
5. Jak dlouho se Józe v denním životě věnujete?
6. Navštěvujete některá centra nebo akce spojené s Jógou v denním životě?
7. Stala se součástí vašeho každodenního života?
8. Kolik času jí věnujete?
9. Změnila způsob vašeho života
10. Zasáhla do vedení vaší domácnosti?
11. Ovlivnila vztahy ve vaší rodině nebo konkrétní členy vaší rodiny?
12. Měla vliv na přátelské vztahy či zapříčinila vznik nových přátelství?
13. Odrazila se na výkonu vašeho zaměstnání?
14. Odrazilo se její praktikování na vašem fyzickém zdraví?
15. Ovlivnilo její praktikování také vaše duševní zdraví?
16. Máte mimo jógu jiné zájmy?
17. Je spojená s vaším duchovním životem?
18. Jak byste srovnal/a kvalitu svého života v období před seznámením s Jógou v denním životě a v současnosti?
19. Kolik je vám let?
20. Kde v současnosti žijete?
21. Jaké je vaše zaměstnání?



### **Příloha č. 3** Přepisy rozhovorů s respondenty

#### **Respondent č. 1**

##### **Souhlasíte, že bude rozhovor elektronicky zaznamenáván?**

Ano, nemám s tím problém.

##### **Byly vám sděleny informace o zaměření a účelu tohoto rozhovoru?**

Ano.

##### **Kdy, kde nebo prostřednictvím koho jste se poprvé setkala s jógou obecně?**

Měla jsem takové vnuknutí. To, že budu cvičit jógu, ke mně zničehonic přišlo. A to jsem vůbec nevěděla, co to vlastně je. Bylo to ještě za komunistů. V té době jsem onemocněla. Měla jsem bolavé rameno tak, že jsem nemohla zvednout ruku. Můj muž věděl, že něco hledám a jednou, když šel plavat, uviděl ceduli nabízející cvičení jógy. Tak jsem tam tedy šla, měli poslední místo. Už když jsem odtud odcházela, tak jsem tu bolavou ruku zvedla. Hned napoprvé. Takže mě to opravdu chytlo. Během měsíce jsem pak otěhotněla. Na mateřské jsem měla čas, a tak jsem hledala různé informace.

##### **Kdy, kde nebo prostřednictvím koho jste se poprvé setkala se systémem Jóga v denním životě?**

V listopadu 1989 jsem nastoupila na mateřskou dovolenou, a jak už jsem říkala, hledala jsem informace. Manžel často poslouchal rádio a jednou za mnou přišel s tím, že bude v Česku nějaký jogín, který bude školit lidi a tak. Já už jsem tehdy prošla skrze knihy vším možným, například i učením Háré Krišny, ale stále jsem hledala. Když jsem totiž vyzozorovala nějaké zákazy a příkazy, věděla jsem, že to není pro mě. Ten jogín měl přednášku v Kutné Hoře. Jelikož byla dcera ještě malá, tak jsem tam nejela. Manžel mě ale ujistil, že přijede blíž. Později byl v Ostravě, v Kopřivnici, v Bratislavě, až Svámidží nakonec přijel přednášet do Zlína. To bylo v listopadu 1990. Tehdy jsem se stala jeho žákem. Tam si mě hned koupil (smích). Říkala jsem si, že to je to, co hledám. V roce 1998 jsem pak s několika dalšími lidmi odcestovala do Indie.

### **Jak dlouho se Józe v denním životě věnujete?**

Od toho roku 1989.

### **Navštěvujete některá centra nebo akce spojené s Jógou v denním životě?**

Než vznikl ášram ve Střílkách, jezdili jsme po celé republice i Slovensku. Byli jsme na semináři v Ostravě, v Liberci, v Bratislavě, v Martině. Jakmile začaly fungovat Střílky, tak jsme tam vždycky jeli na nějaký pěkný program. Je tam velmi silná atmosféra, jde to cítit, hned když tam přijedete. Sama jsem pak vedla cvičení, jak pro dospělé, tak pro děti, a také celorepublikové rekreační pobyty v Luhačovicích.

### **Stala se součástí vašeho každodenního života?**

Ano, měla jsem díky tomu ten den určitým způsobem nastavený. Ráno jsem hodinu cvičila, ale bylo to složité, protože jsem chodila do práce už na pět hodin. Když jsem se vrátila z práce, udělala jsem doma, co bylo potřeba, a na večer jsem cvičila zase.

### **Kolik času jí věnujete?**

Cvičovala jsem tři až pět hodin denně. Doma už jsme později neměli žádné děti, byli jsme tu s manželem sami, tak proč ne. Pořád jsem něco vymýšlela, šla jsem hlouběji a hlouběji. Četla jsem také různé knihy. V pondělí jsem navíc vedla cvičení v Otrokovicích, v úterý v Malenovicích, ve středu jsem cvičila se školou a školkou v Tečovicích a ve čtvrtek také v Tečovicích, ale s dospělými. Možná, že to pořadí není úplně přesné. Když jsem skončila, tak jsem cítila, že jsem ztratila něco v mém životně důležitého. V pátek jsem pak měla satsang a o víkendu se většinou někam jelo. Teď ráda sleduju na internetu Svámidžího stránky.

### **Změnila způsob vašeho života?**

Bezpochyby. S tím, co bylo před tím, se to nedá srovnat. Hlavně po duchovní stránce. Vždycky mi něco chybělo, cítila jsem to, a tady jsem se našla. Ta změna se odráží v mnohých věcech. Jde třeba jen o to, že když si člověk řekne „já se mám rád“, tak přitom vůbec neví, co to znamená. Já jsem to pochopila, až jsem se dostala ke svému vnitřnímu já, k tomu dítěti ve mně. Dřív to byla prázdná slova.

### **Zasáhla do vedení vaší domácnosti?**

Určitě, hlavně skrze stravování. Přestala jsem jíst maso, i přesto, že tchýně s tchánem pracovali v masně. Dřív jsem nepřipravovala maso ani ostatním členům domácnosti. Začala jsem vařit pouze vegetariánská jídla, často indická. Zvykli si, nic jiného jim nezbylo. Manžel měl maso na obědech v práci, děti ve škole. Nejmladší dcera už vyrůstala na vegetariánství a maso začala jíst až v patnácti letech. Když chtěly starší děti jíst maso i doma, musely si uvařit samy.

### **Ovlivnila vztahy ve vaší rodině nebo její konkrétní členy?**

Úplně ne. Nejmladší dcera se mnou dřív jezdila na jógu pořád a byla, jak už jsem řekla, vegetariánka do patnácti let. Syn je sice duchovnější, ale konkrétně tuto cestu odsuzuje. Nejstarší dcera bývala taky zblázněná do Svámidžího, do té doby než poznala přítele. A ta prostřední se alespoň stravuje zdravě.

### **Měla vliv na přátelské vztahy či zapříčinila vznik nových přátelství?**

Ano. Pomalu, ale jistě staří přátelé, nevím ani jak, vymizeli. Úplně se obměnili. Přišla zcela nová sorta přátel, jógových přátel. Jsme jedna rodina.

### **Odrazila se na výkonu vašeho zaměstnání?**

Ano. Dělal jsem jeřábniči na slévárně. Jednoho krásného dne už jsem nemohla sledovat a poslouchat, jak se tam lidé mezi sebou baví. V osm hodin jsem slezla z jeřábu, sbalila jsem si věci a víckrát jsem tam nepřišla. Byli to sprostí hrubí lidé a vtáhli by mě mezi sebe, kdybych tam zůstala dál. Když jsem přešla do práce do Zlína, kde jsem odlévala ocel, strašně jsem se toho bála, byl to strašný fofr. Pouštěla jsem si proto antistresovou relaxaci, dvakrát denně, jak bylo uvedeno. Trvalo to tři měsíce, ale skutečně to pomohlo. Ten strach se rozplynul. Od té doby jsem se toho prostě nebála.

### **Odrazilo se její praktikování na vašem fyzickém zdraví?**

Určitě mi to pomohlo překonat i fyzické problémy. Pokud člověk cvičí opravdu pravidelně, tak se tyto problémy ani neobjeví. Když mě něco bolelo, tak jsem se zaměřila na určitý cvik a za den jsem se dala dohromady. Teď necvičím a jde to poznat.

### **Ovlivnilo její praktikování také vaše duševní zdraví?**

Ze začátku jsem ani netušila, že jóga nějakou duševní složku má. K té jsem se postupně dostala tím, jak jsem cvičila. Se cvičením přicházela taková euforie, radost ze života, která neměla žádný důvod. Celé tělo i mysl se začala pročišťovat.

### **Máte mimo jógu jiné zájmy?**

Je to má největší záliba. Ve skutečnosti, ani nic jiného není.

### **Je spojená s vaším duchovním životem?**

Určitě. Vše se v józe po této stránce bere do hloubky a řádně. Člověk by to měl následovat, protože si tak vytváří karmu. Jóga ale není náboženství. Svámidží vždy říká, že stojí nad ním. Přirovnává to ke stromu. Jóga je tím stromem a ostatní náboženství jsou jeho větve. Já osobně například Bibli nerozumím, ale Svámidžimu ano.

### **Jak byste srovnala kvalitu svého života v období před seznámením s Jógou v denním životě a v současnosti?**

Je to úplně o něčem jiném. Kdyby k tomu každý přičichl, byl by to ráj na Zemi.

### **Kolik je vám let?**

Šedesát dva.

### **Kde v současnosti žijete?**

Bydlím s rodinou v Tečovicích.

### **Jaké je vaše zaměstnání?**

Už jsem v důchodu.

## **Respondent č. 2**

**Souhlasíte, že bude rozhovor elektronicky zaznamenáván?**

Ano, souhlasím.

**Byly vám sděleny informace o zaměření a účelu tohoto rozhovoru?**

Ano.

**Kdy, kde nebo prostřednictvím koho jste se poprvé setkal s jógou obecně?**

Pravděpodobně jako 90% lidí, kteří cvičí jógu, a to ze zdravotních důvodů. Asi ve dvaceti čtyřech letech mě začalo bolet v zádech a zhoršovalo se to. Ortoped mi řekl, ať si k nim přijdu zacvičit jógu, že by mi to mohlo pomoci. Tak jsem šel do kurzu. Postupně jsem zjišťoval, že mi něco pomáhalo, něco naopak ty bolesti zhoršovalo, a tak jsem si sám hledal, co je pro mě vhodné. Zjistil jsem, že je možné, že mi to teda pomůže a začalo mě to zajímat, protože jsem spíš toho založení, že než okamžitě šahat po nějakých tabletách, tak se snažím pomoci si sám. To byl rok 1983.

**Kdy, kde nebo prostřednictvím koho jste se poprvé setkal se systémem Jóga v denním životě?**

Chodil jsem do jednoho ze dvou kurzů jógy, co ve Zlíně byly. Po revoluci, po roce 1989, kdy jsem se stal cvičitelem, autor tohoto systému, svámí Mahéšvárananda, který sem už nějakou dobu jezdil, začal mluvit i o věcech, o kterých tehdy za komunismu moc mluvit nemohl. O té duchovní složce a tak dále. Tím mě to chytlo ještě víc, protože jsem hledal i věci týkající různých filozofií, duchovnosti a podobně. Byl jsem ten takzvaný hledající. Napřed jsem se dostal k nějakým brožurkám o Józe v denním životě a čím dál víc jsem sháněl informace svým vlastním úsilím. Stále jsem přitom chodil do kurzů. Myslím, že v roce 1995 se systém Jóga v denním životě stal oficiálním, tím, že se v republice na doporučení autora tohoto systému založila jednotlivá občanská sdružení jako neziskové organizace. Přímo autor, svámí Mahéšvárananda mi osobně řekl, že já se stanu předsedou ve Zlíně. To následovné seznamování se systémem už bylo dané i tím, že jsem musel v této pozici fungovat. Byl jsem také na měsíc v Indii, už to bude dvacet let. Zkušenosti odtud jsou zase naprosto jiné, velice barvitě.

### **Jak dlouho se Józe v denním životě věnujete?**

Od roku 1983 jógu cvičím a od jara roku 1989 jsem sám jejím cvičitelem.

### **Navštěvujete některá centra nebo akce spojené s Jógou v denním životě?**

Ve Zlíně cvičím dvakrát za týden, to je má pravidelná aktivita. Navštěvuji také přednášky, které nemusí být o józe jako takové, ale jsou jí blízké, například o stravování, životní filozofii a podobně. Jakýmsi centrem Jógy v denním životě, a to nejenom českým, ale řekl bych alespoň středoevropským, je ášram ve Střílkách. Tam jsou pravidelně po celý rok programy. Mnohé z nich navštěvuji a některé i vedu, pokud je potřeba. Takže se často vyskytuji i tam.

### **Stala součástí vašeho každodenního života?**

S tím, že mám ledasco na starosti, jak už jsem zmínil, se to stalo samozřejmostí. Ale už i z toho samotného názvu „Jóga v denním životě“ to vyplývá. Každý den provádím sádhanu – tělesné cvičení, meditaci, nějaký druh modlitby a tak dále, ale samozřejmě se stane, že někam kupříkladu jedu a nevyjde mi to. Rád svým cvičencům říkám, že to, že jsou kurzy jednou za týden, neznámá, že je to jóga v týdenním životě, ale jóga v denním životě, takže je dobré si zacvičit každý den. Jelikož mám také nějaké povinnosti v Českém svazu Jógy v denním životě, tak řeším různé věci po mailech. Můj den je spojen také s vegetariánským jídlem. Prakticky každý den tak dělám něco s jógou. Dalo by se říct, že je to vlastně životní styl, protože systém Jóga v denním životě není jen o fyzickém cvičení, je o způsobu života, o životosprávě.

### **Kolik času jí věnujete?**

Ve Zlíně mívám dvě cvičení za týden a každý pátek satsang, což je setkání s žáky, kteří mají zájem o duchovní oblast. Čtou se tam různé duchovní texty, zpívají se bhadžany, což jsou indické duchovní písně nebo se pouštějí videa či webcasty přednášek, co právě probíhají a tak dále. Samozřejmě pak věnuju určitý čas, jak už jsem řekl, organizačním věcem, mailům a podobně.

### **Změnila způsob vašeho života?**

Došlo určitě k jeho velmi výrazné změně. Přestal jsem pít alkohol a přestal jsem také kouřit, protože jednou ze složek je také dechové cvičení pranajáma, při kterém si

člověk začne vážit dechu, čerstvého vzduchu a tak dále. Stal jsem se vegetariánem, což bylo, přiznám se, spíše na doporučení, a taky proto, že v tu dobu už jsem byl cvičitelem a v podstatě jednou z podmínek pro cvičitele systému Jóga v denním životě je být vegetariánem.

### **Zasáhla do vedení vaší domácnosti?**

Ano. Už jen z hlediska zmiňované stravy. Já i manželka jsme vegetariáni, a také dcera je od jedenácti let vegetariánkou. Takže doma nepřipravujeme maso.

### **Ovlivnila vztahy ve vaší rodině nebo její konkrétní členy?**

Určitě na dceru. S manželkou jsme oba cvičitelé jógy, a také naše dcera se před rokem stala cvičitelkou. Už jako dítě nás napodobovala, když viděla, že cvičíme a měla radost z toho, že cvičí líp jak my (smích). Takže ji to tak přirozeně chytlo.

### **Měla vliv na přátelské vztahy či zapříčinila vznik nových přátelství?**

Určitě. Vzniklo přátelství, kamarádství s lidmi, se kterými bych se jinak nesetkal. Dochází k tomu hlavně v těch Střílkách, kde bývají semináře, kterých se účastní stovky lidí. Člověk tam získává přátele z celé republiky i ze zahraničí. Se starými přáteli se setkávám stále, rozdíl je jen v tom, že oni pijí pivo a já ne (smích).

### **Odrážela se na výkonu vašeho zaměstnání?**

Na výkonu snad ani tak ne, ten byl a je odpovídající věku. Řekl bych, že jak život osobní, tak ten pracovní je určitým způsobem harmoničtější. Nejsou tam emocionální a jiné výkyvy. Jóga člověka trošku srovná. Odráží se to určitě i na koncentraci, protože jedním z druhů cvičení jsou koncentrační.

### **Odráželo se její praktikování na vašem fyzickém zdraví?**

Rozhodně. Prodělal jsem několik operací, úrazů a tak dále, což je myslím běžné, protože kdyby byla jóga zárukou stoprocentního zdraví, tak zruší doktory, nemocnice a všichni cvičí jógu. To tak bohužel není. Ale rozhodně vliv má. V těch čtyřadvaceti letech jsem se dostal do cvičení kvůli bolestem zad. Bylo to docela závažné. Žádnou jinou léčbou jsem neprošel, než jsem začal cvičit jógu a za více jak třicet let potom nevím, co to bolest zad je. A mám i několik známých, kteří díky józe vstali z invalidního vozíku. Takže to je bez diskuze.

### **Ovlivnilo její praktikování také vaše duševní zdraví?**

Zase můžu říct, že určitě ano. Každý jsme jiný, někdo je od přírody nervóznější, někdo klidnější. Zním pár lidí, kteří jsou svou povahou, jednáním a vztahy ideální jogíni a přitom si troufnu říct, že slovo „jóga“ v životě neslyšeli. Čili je to spíš o člověku. Ale vidím na sobě a taky na pár známých, že se právě díky józe a její praxi jejich vlastnosti daleko zlepšili. Člověk se dokáže jaksí srovnat a nenechá se rozkymácet do extrémů. Po psychické stránce je ten vliv, řekl bych, výraznější, než po té fyzické.

### **Máte mimo jógu jiné zájmy?**

Mám i jiné zájmy, ale skoro nic jiného nestíhám, abych se přiznal (smích). Takže je to z 99% ta jóga. Ale zajdu s kamarády třeba na bowling.

### **Je spojená s vaším duchovním životem?**

Svámí Mahéšvárananda přirovnává jógu ke stromu. Považuje ji za základ duchovnosti, ze které se vyvíjí jako větve tohoto stromu postupně všechny náboženské instituce, tak ji vnímám i já. Když totiž člověk zkoumá hlouběji, tak zjistí, že je všechno propojené, že duchovnost je ve všech systémech, a proto když vidím křesťana, muslima, hinduistu nebo budhistu, ke všem mám stejnou úctu. Kdežto někdo úzkoprsý ty ostatní považuje za méněcenné nebo dokonce nebezpečné a sebe, svůj systém za dokonalý a jediný. Právě jóga je mi sympatická tím, že taková není. Vše posuzuje z toho nejhlubšího hlediska. Takže ano, je bezpochyby náplní mého duchovního života.

### **Jak byste srovnal kvalitu svého života v období před seznámením s Jógou v denním životě a v současnosti?**

Na celý život jako takový má jóga pozitivní vliv. Stará se o fyzické, duševní, duchovní, ale i o sociální zdraví, to znamená lidské vztahy a tak dále. Ve všech těchto oblastech, které jsou navzájem propojené, má pak člověk možnost se buď rozvíjet, nebo alespoň zabránit tomu, aby spadl k něčemu horšímu, co by mu pak dělalo problémy.



**Kolik je vám let?**

Padesát osm.

**Kde v současnosti žijete?**

Bydlím ve Zlíně.

**Jaké je vaše zaměstnání?**

Pracuju jako zubní technik.

### **Respondent č. 3**

**Souhlasíte, že bude rozhovor elektronicky zaznamenáván?**

Ano.

**Byly vám sděleny informace o zaměření a účelu tohoto rozhovoru?**

Ano, byla jsem informována.

**Kdy, kde nebo prostřednictvím koho jste se poprvé setkala s jógou obecně?**

Byla jsem ochrnutá, na vozíčku a neměla jsem na nic nárok, protože když nemáte diagnózu, tak nemáte nárok ani na ten vozík. Už jsem nevěděla, co bych zkusila a najednou mě tak napadla jóga. Než se mi tohle stalo, tak jsem chtěla začít chodit do jógy po práci, a to konkrétně do Jógy v denním životě, ale vždycky tu bylo něco jiného. Ne že by nebyl čas, ten bych si asi našla, kdybych chtěla, ale vymlouvala jsem se.

**Kdy, kde nebo prostřednictvím koho jste se poprvé setkala se systémem Jóga v denním životě?**

Když mě napadlo, že začnu s jógou, šla jsem rovnou do Jógy v denním životě ve Zlíně. Nad ničím jiným jsem nepřemýšlela. Přijela jsem tam v doprovodu manžela a zeptala jsem se, jestli se můžu zapojit, když jsem ještě pořád invalidní. Řekli mi, že samozřejmě můžu. To bylo zhruba před sedmi lety.

**Jak dlouho se Józe v denním životě věnujete?**

Věnuji se jí tedy od roku 2010.

**Navštěvujete některá centra nebo akce spojené s Jógou v denním životě?**

Jednou týdně docházím do Jógy v denním životě ve Zlíně. Sporadicky navštěvuji také ášram ve Střílkách, podle toho, jak mi to nohy dovolí. Když je mi dovoleno, tak přes léto jsem tam každý týden alespoň jednou.

### **Stala se součástí vašeho každodenního života?**

Určitě. Jóga je můj život. Nazvala bych to: „Můj život s jógou.“(smích). Každý můj den začne právě jógou. Ráno cvičím to, co mám ve svém cvičebním plánu. Po obědě pak následuje většinou nějaká relaxace. Když to jde, tak cvičím i večer.

### **Kolik času jí věnujete?**

Doma cvičím samozřejmě každý den. Časově je to jak kdy, záleží také na tom, jak můžu, protože mám stále problémy s chodidly. Může to být hodina, hodina a půl nebo jen půl hodiny. Mimo to jsem začala před dvěma lety dělat asistentku na zmíněných lekcích, které jsou jednou týdně, takže se připravuju na hodinu. To zabere více času, když chci, aby byla dobře nastavená, celkově příjemná a zároveň jiná než ta minulá.

### **Změnila způsob vašeho života?**

Ano, především v tom, že se ze mě v průběhu let s jógou stala vegetariánka, nějak to z toho všeho vyplynulo. Najednou jsem věděla, že nechci jíst maso, ale nevěděla jsem proč. To jsem ještě netušila, jak to v józe je, jak se to bere, o ohleduplnosti ke všem živým tvorům a podobně. Nebo bych spíš řekla, že jsem to tušila, ale takhle jsem nad tím nepřemýšlela. Přišlo to tou cestou jógy a až za nějaký čas mi docházely ostatní věci.

### **Zasáhla do vedení vaší domácnosti?**

Ani ne. Většinou tu změnu ve vedení domácnosti způsobuje právě vegetariánská strava. Ale já rodině maso připravuju, je to jejich volba. Každý má možnost volby.

### **Ovlivnila vztahy ve vaší rodině nebo její konkrétní členy?**

Dcera jeden čas do jógy chodila. Studuje a někdy má více stresu, tak si pomáhá cvičením jógy. Dokonce někdy cvičí i manžel, který je přitom aktivní sportovec. Uvědomuje si, co jóga dokázala se mnou.

### **Měla vliv na přátelské vztahy či zapříčinila vznik nových přátelství?**

Ano. Cestou jógy přátelské vztahy tak nějak vyplynuly. Někdo přišel, někdo odešel. V ášramu ve Střílkách jsem poznala spoustu zajímavých lidí a moc si jich vážím.

Vážím si jich za to, jakou cestou jdou, jak berou život, jak jsou ohleduplní, laskaví, soucitní k druhým lidem a ke všemu pokorní.

### **Odražila se na výkonu vašeho zaměstnání?**

Jógu jsem začala praktikovat až v invalidním důchodu. Určitý čas jsem pak pracovala přes internet, ale objevily se další zdravotní problémy, což během půl roku bylo neúnosné, takže jsem pracovat přestala.

### **Odražilo se její praktikování na vašem fyzickém zdraví?**

Ze začátku jsem nepřemýšlela nad tím, jestli mi to pomůže. Věděla jsem, že chci jít touto cestou a že je to správné. Když jsem přišla do cvičení, nemohla jsem dělat to, co ostatní, mohla jsem dělat tak deset procent. Postupně si začalo okolí, hlavně mí nejbližší, ale v první řadě i já sama, uvědomovat, že je mi ta jóga neuvěřitelně prospěšná. Takže rozhodně ano. Dokáže to pomoci i s jinými velkými zdravotními problémy.

### **Ovlivnilo její praktikování vaše duševní zdraví?**

Rozhodně. Přesto, že každý říkal, že by na mě nepoznal, že mě to, že jsem na vozíku, trápí, tak když jsem byla sama, bojovala jsem s tím. Bralo mi to sílu a tohle mi pomohlo jít dál. Ať už to byly relaxace, meditace nebo pranajáma. Na psychiku to má tedy určitě vliv. Vidím to i u spousty druhých, co cvičí kolem mě.

### **Máte mimo jógu jiné zájmy?**

Mám jiné zájmy než jógu, to určitě. Denně čtu a na denním pořádku je i moje milované malování. To ke mně přišlo také v tomto čase a jsem přesvědčená o tom, že právě skrz jógu. Dvakrát týdně pak chodím plavat. Ale jak už jsem řekla, jóga to jsem já a jóga je můj život.

### **Je spojená s vaším duchovním životem?**

Ano, i tato stránka je mou součástí. Dřív to tak nebylo, nerozuměla jsem tomu. Když začali v józe vzpomínat Boha, říkala jsem si, co má jóga s Bohem společného. Byla jsem vychována v křesťanství, ale když jsem ochrnula, tak jsem v sobě měla takový ten smutek, že kdyby byl Bůh, tak to přece nedovolí. Přišlo to ke mně opět až tou cestou. Najednou to bylo jinak. Teď už vím a vnímám, proč to tak bylo a že Bůh je

jen jeden a je jenom více cest, kterými to k člověku přijde a jak je to člověk schopný přijmout.

**Jak byste srovnala kvalitu svého života v období před seznámením s Jógou v denním životě a v současnosti?**

Věřím, že kdyby nebylo mého ochrnutí, i tak by to bylo skvělé, ale nedalo by mi to tolik, co mi to dává teď. Neměla bych na to ten prostor. Dává mi to do života opravdu hodně.

**Kolik je vám let?**

Je mi čtyřicet pět.

**Kde v současnosti žijete?**

Jsem z Klečůvky.

**Jaké je vaše zaměstnání?**

Nepracuji, jsem v invalidním důchodu.

#### **Respondent č. 4**

##### **Souhlasíte, že bude rozhovor elektronicky zaznamenáván?**

Ano, souhlasím s tím.

##### **Byly vám sděleny informace o zaměření a účelu tohoto rozhovoru?**

Ano, byly.

##### **Kdy, kde nebo prostřednictvím koho jste se poprvé setkala s jógou obecně?**

K józe mě přivedl manžel. Cvičil ji, ještě než jsme byli svoji. Měl velké problémy s páteří a bylo mu doporučeno, aby začal cvičit jógu. Mívali nějaká setkání, kam si zvali různé zajímavé lidi. Vždy mi o tom říkal a mě to hrozně zajímalo. Přitahovala mě duchovnost, tajemno, a ta jóga to v sobě svým způsobem skrývala.

##### **Kdy, kde nebo prostřednictvím koho jste se poprvé setkala se systémem Jóga v denním životě?**

Opět přes manžela, který se později dostal k Józe v denním životě, a já jsem s ním jela na seminář. Tam jsem si vzala mantru, stala jsem se žákem a začala jsem jógu ne úplně aktivně praktikovat. Ale byla zařazena do celého mého života. Nechodila jsem cvičit do kurzu, protože pro mě byla prvořadá dcera. Nejvíce poznatků jsem získala na seminářích. Šlo o každoroční letní týdenní semináře, na které se jezdilo na různá místa. Takhle se jóga dostávala do mého života. Se samotným Mahéšvaránandou jsem se poprvé setkala asi v roce 1990, když měl přednášku ve Zlíně, která mě naprosto uchvátila.

##### **Jak dlouho se Józe v denním životě věnujete?**

Plus mínus od roku 1992 se jí stále věnuju.

##### **Navštěvujete některá centra nebo akce spojené s Jógou v denním životě?**

Jezdíme na semináře do ášramu ve Střílkách. Potom jsou tu také mezinárodní semináře v zahraničí. Nedávno jsem byla na Novém Zélandu, kde je jógové centrum. S manželem jsme byli také na měsíc v Indii, kde se stavěl ášram. Takže člověk má příležitost jezdit různě. Sama jsem navíc cvičitel. Cvičím s dětmi od čtyř do šesti let a pak se staršími od sedmi let.

### **Stala se součástí vašeho každodenního života?**

Ano. Už to nějak vyplývá jen z toho, že dělám „Jógu v denním životě“. Opravdu se prolíná vším. Jde o celý komplex. Není to jako, když někdo chodí do posilovny nebo hraje basketball, že si zacvičí jen v tu danou chvíli. Nemusíte nikde hodiny sedět a meditovat, nemusíte hodiny strávit cvičením. Je uzpůsobená lidem tak, aby byla opravdu jógou v denním životě, aby se prolínala celým dnem. Jde už jen o to, že se stanete vegetariánem, naučíte se dobře dýchat a staráte se celkově o své zdraví.

### **Kolik času jí věnujete?**

To se tahle nedá říct, protože prostupuje celým dnem. Ráno mám duchovní cvičení, které zabere od dvaceti minut po hodinu a půl, když do toho zařadím ásany, tedy cviky. Podle toho jestli jsem lenivá dřív vstát nebo ne (smích). Často pak vařím u internetových přednášek (smích). V úterý a ve středu vedu, jak už jsem říkala, jógu pro děti. Cvičení je dlouhé tři čtvrtě hodiny až hodinu. V pátek pak míváme satsangy, jde o takové duchovní sešlosti.

### **Změnila způsob vašeho života?**

Ano. Už tím, že jsem přestala jíst maso. Přestala jsem být tak vzteklá a vybuchovat (smích). Získala jsem trošičku nadhled. To je jedna věc. Potom je tady ta duchovní stránka, do které spadají určité, morální zásady. Jde třeba o zákon karmy, díky kterému víte, že to co uděláte, se vám vrátí.

### **Zasáhla do vedení vaší domácnosti?**

Ano, bylo to náročné hlavně s rodiči. Jedna z našich babiček to stále nechtěla přijmout, takže tam byly určité střety. Když jsme jedli maso, tak se každý stravoval v nějaké jídelně, pak když jsme přestali, tak na mě samozřejmě padla větší zátěž, protože jsem musela uvařit.

### **Ovlivnila vztahy ve vaší rodině nebo její konkrétní členy?**

Dcera přestala jíst maso, když byla dítě a zatím je stále vegetarián. Jinak asi ne.

### **Měla vliv na přátelské vztahy či zapříčinila vznik nových přátelství?**

To určitě ano. Jde o velký okruh lidí a není těžké si mezi nimi najít přátele. Jsou to přátelství, která přetrvávají. Jde často o osoby, se kterými sice nemáte kontakt každý den, ale víte, že když jim zavoláte, tak vás neodmítnou.

### **Odrazila se na výkonu vašeho zaměstnání?**

Lidé, se kterými pracuji, jógu respektují a jsou v tomto ohledu takoví přátelští. Jinak bych to řekla asi takto, když jíte čerstvou, bezmasou stravu, tak máte více energie, která je při práci potřebná.

### **Odrazilo se její praktikování na vašem fyzickém zdraví?**

Ano. Čím jste starší, tím vás to víc vede ke cvičení. Začnou vás bolet klouby, záda a prostě si potřebujete zacvičit, protáhnout se. Ásany jsou tak zařazeny do mého každodenního života. Měla jsem problémy s páteří, takže jsem cvičila určitou sestavu a záda se mi zlepšila.

### **Ovlivnilo její praktikování vaše duševní zdraví?**

Řekla bych, že ano. Myslím si, že tím, jak člověk není podrážděný jako dřív, se dokáže nad věcmi víc zamyslet a hned se nerozčílí. Když mám problém, tak si sednu do meditace, je to lepší řešení, než když jsem chodila, brečela a vztekala se.

### **Máte mimo jógu jiné zájmy?**

Ani ne. Teď jsem naplněná tím, že cvičím, že jsem cvičitel. Ale někdy si jdu zaplavat a sem tam jezdím na kole.

### **Je spojená s vaším duchovním životem?**

Jóga je obrovskou duchovní náplní mého života. Je pro mě příjemná v tom, že mě neomezuje v tom, že bych musela dělat jen ji a nesměla jsem se podívat doprava nebo doleva. Je tak nějak nad vším. Samozřejmě, že jsou i fanatičtí jogíni, tak jako všude.



**Jak byste srovnala kvalitu svého života v období před seznámením s Jógou v denním životě a v současnosti?**

Myslím, že kvalita života se změnila a zlepšila. Mám jiný pohled na lidi kolem sebe, zároveň se dokážu kriticky podívat sama na sebe a snažím se nečinit zlo. Člověk má naopak pocit, že chce pomáhat, je citlivější. Neříkám, že všichni jogíni jsou ideální, ale každý je někde na té cestě.

**Kolik je vám let?**

Padesát osm.

**Kde v současnosti žijete?**

Žiju ve Zlíně.

**Jaké je vaše zaměstnání?**

Učím v mateřské školce.

## **Respondent č. 5**

### **Souhlasíte, že bude rozhovor elektronicky zaznamenáván?**

Ano, v pořádku.

### **Byly vám sděleny informace o zaměření a účelu tohoto rozhovoru?**

Ano.

### **Kdy, kde nebo prostřednictvím koho jste se poprvé setkal s jógou obecně?**

Jógu jsem nevědomky cvičil ještě před tím, než jsem zjistil, že je to jóga. Tím, že jsem sportoval, potřeboval jsem regenerovat, tak jsem si intuitivně našel nějaké protahovací cvičení. Cvičil jsem to jako relaxaci, nejenom tělesnou, ale i mentální. To bylo na střední škole. Na vysoké škole mě pak zajímal buddhismus, četl jsem různé knihy a tak.

### **Kdy, kde nebo prostřednictvím koho jste se poprvé setkal se systémem Jóga v denním životě?**

Uviděl jsem billboard s autorem systému Jóga v denním životě a šel jsem na jeho přednášku. Tím to začalo. Na přednášce mě zaujalo úplně vše. Všechno souhlasilo s mým světovým názorem, o kterém jsem si tehdy myslel, že je buddhistický. Díky tomu, že jsem studoval buddhistickou literaturu, měl jsem nutkání mít nějakého učitele a měl jsem pocit, že ho vidím ve Svámidžim. V Praze na vysoké škole jsem začal chodit do cvičení Jógy v denním životě a rozhodl jsem se, že když tedy žádného buddhistického mistra nemám, tak budu mít aspoň tady toho (smích).

### **Jak dlouho se Józe v denním životě věnujete?**

Na první přednášce jsem byl v roce 1996 a v roce 1998 jsem se stal členem sdružení.

### **Navštěvujete některá centra nebo akce spojené s Jógou v denním životě?**

Během vysoké školy jsem žil v Praze, tam je Jóga v denním životě taky. Chodil jsem tam na cvičení a na satsangy, to jsou řekněme modlitby, které bývaly většinou jednou týdně. Po výšce jsem se přestěhoval do Zlína za práci a zapojil se do místního sdružení. S rodinou jsme chodili jednou týdně na satsangy, ale teď už jezdíme jen do ášramu do Střílek, hlavně na letní semináře. Základem jejich programu je fyzické

cvičení, ale samozřejmě jsou jejich součástí i přednášky, modlitby a trošku toho sociálna, v tom že jste mezi lidmi. Střílky se staly středoevropským centrem Jógy v denním životě, takže většina akcí je tam. Byl jsem také několikrát v Indii, poprvé v roce 2000.

### **Stala se součástí vašeho každodenního života?**

Ano, je takřka ve všem. Už jen v tom, že jsem vegetarián. Zpočátku mi sice vegetariánství trochu vadilo, to že je tak vyzdvihované. Přiznám se, že jsem měl vegetariány za hlupáky, vůbec jsem je nechápal. Myslel jsem si, že mají o kolečko míň. Ale zkusil jsem to. Když to člověk zkusí a vydrží to alespoň rok, tak to najednou uvidí úplně jinak, než to viděl na začátku. Takže najednou jsem to chápal a teď už si to jinak nedovedu představit.

### **Kolik času jí věnujete?**

Pět let jsem vedl cvičení, ale teď už se mu věnuju jen doma. Každý den cvičím tak tři čtvrtě hodiny až hodinu a půl. Trošku tělesného cvičení, to znamená nějaké protahování, ásany a pak duchovní, mentální cvičení. Tak to mám každý den už dvacet let bez jakékoliv přestávky.

### **Změnila způsob vašeho života?**

Ten pohled na svět je trošku jiný, je kompatibilní, ale není úplně stejný. Vedu kupříkladu vegetariánskou restauraci a vnímám to jako dobrou věc, která nikomu neuškodí. Je to šetrné nejenom pro lidi, ale i pro planetu. Vegetariánství výrazně šetří zdroje. Zdroje, které se musí věnovat tomu, aby se vyprodukovalo maso, ničí životní prostředí. Udržitelnost planety je ohrožená tímto způsobem stravování a já se nechci podílet na jejím ničení. Mám navíc pocit, že mi jóga, tento životní styl, strava, výrazně pomohla se tak trochu zklidnit. Myslím si, že kdybych jógu nedělal, byl bych možná už rozvedený a věnoval bych se asi úplně jiným věcem.

### **Zasáhla do vedení vaší domácnosti?**

Ano, všichni jsme vegetariáni, to znamená, že nejíme maso, vejce, ryby, jenom zeleninu, luštěniny, ovoce a mléčné výrobky.

### **Ovlivnila vztahy ve vaší rodině nebo konkrétní členy vaší rodiny?**

My tak žijeme, to znamená, že tak vychováváme i naše děti. Vidí nás jako příklad, vidí, že cvičíme, že jsme vegetariáni, chodí s námi na zmiňované akce a chápou to. Je to pro ně normální, nic mimořádného. Nedokáží si představit, že bychom jedli maso, jsou vegetariáni od narození. Pro ně jsou zvířátka kamarádi. Bylo by asi troufalé říct, že jsem k tomu manželku přivedl já, ale byl jsem dřív vegetariánem a dřív jsem cvičil, ona se přidala.

### **Měla vliv na přátelské vztahy či zapříčinila vznik nových přátelství?**

Vznik určitě, protože jde o celou komunitu lidí. Pro ášram ve Střílkách je sociální začleňování typické. Vidáme se například i s lidmi z Chorvatska, ze Srbska, se kterými vždy prohodíme pár slov. Mám odtud i dlouholeté známé. Mělo to taky vliv na staré přátelské vztahy, ty trošku ochladly. Náplň přátelství s kamarády z výšky byla předtím jiná. Bylo to o tom se opít a hlavně se dobře zabavit. Stále sice udržujeme vztahy, ale je to tam cítit. Já si s nimi maximálně trošku přitůknu a tím to končí.

### **Odrážela se na výkonu vašeho zaměstnání?**

Ano, určitě se odrážela na jeho zaměření. Jsem sice ekonom, ale člověk si musí uvědomit, co dělá. Měl jsem například lákavou nabídku z tabákové firmy, to bych ale nikdy nedělal. Práci člověk stráví nejvíc času, takže si musí dobře vybrat. Myslím si ale, že i na tom výkonu. Když člověk pečuje o své zdraví, posiluje tak i tu výkonnost. Díky tomu, že se udržuje fit, je jak tělesně, tak psychicky, ale i sociálně efektivnější a dosahuje tak výsledků za menší námahy.

### **Odráželo se její praktikování na vašem fyzickém zdraví?**

Myslím si, že ano. Měl jsem bolavá záda z lyžování, s nimi mi jóga určitě pomohla. Dlouhé roky jsem neměl žádné problémy, až teď. Přikládám to ale věku, že musím cvičit nějaké cílené cvičení na to, abych byl v pohodě.

### **Ovlivnilo její praktikování také vaše duševní zdraví?**

Troufám si tvrdit, že ano. Jsem takový vyrovnanější, klidnější. Byl jsem hrozný nervák, ale neskutečný. Když jsem hrával tenis a nedařilo se mi, tak jsem házel raketou (smích). Ale těch vlivů je samozřejmě víc, jde také o věk a zkušenosti. Jinak

se člověk chová ve dvaceti a jinak ve čtyřiceti. Ale myslím si, že jóga, ta mantra a mentální cvičení v tom hrají roli.

### **Máte mimo jógu jiné zájmy?**

Já už bych jógu nenazval mým zájmem, je to pro mě normální věc, součást mého života, neberu ji jako svůj zájem nebo hobby. Ale když se na to podívám z tohoto pohledu, tak ano, mám i jiné zájmy. Hraju golf, tenis, lyžuji, hodně sportuju. Samozřejmě se věnuju rodině, cestujeme po světě.

### **Je spojená s vaším duchovním životem?**

Každý člověk má nějaké duchovní potřeby a v tomto směru je to asi jedna z cest. Na začátku mi v této oblasti jógy vadila jedna věc, a to, že mi tam přebývalo slovo Bůh. Jsem z ateistické rodiny, takže mi to tam trochu vadilo a trvalo několik let, než jsem to začal akceptovat. Teď se po letech znovu vracím k tomu, že by mi tam vlastně ten pojem nechyběl. Překážel mi tam totiž jen ten pojem, ne ta podstata. Proto se vracím k některým buddhistickým směrům, které Boha nepojmenovávají.

### **Jak byste srovnal kvalitu svého života v období před seznámením s Jógou v denním životě a v současnosti?**

Je těžké srovnávat kvalitu života člověka, který má čtyřicet a který má dvacet. Ale kdybych to srovnal v rámci toho krátkého období na začátku, kdy jsem byl ještě student, byl tam určitě rozdíl. Minimálně v tom, že zdraví, jak to fyzické, tak mentální, pak bylo lepší. Přineslo mi to do života určitý směr, smysl. Předtím bylo smyslem života pobavit se a najednou to bylo o tom, pochopit pravdu a nějakým způsobem jí dosáhnout. Takže tohle mi jóga dala. Když je cíl, tak pak už je cesta jasná.

### **Kolik je vám let?**

Čtyřicet tři.

### **Kde v současnosti žijete?**

V současnosti ve Zlíně.

### **Jaké je vaše zaměstnání?**

Podnikám.