

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Katedra religionistiky

**System Joga v denním životě:  
tradice, praxe a přenos do České republiky**

**Bakalářská práce**

Autorka práce: Aneta Zeyvalová  
Vedoucí práce: Mgr. Martin Fárek, Ph.D

2011

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Aneta ZEYVALOVÁ**  
Osobní číslo: **H08188**  
Studijní program: **B6101 Filozofie**  
Studijní obor: **Religionistika**  
Název tématu: **Jóga v denním životě: tradice, praxe a přenos do České republiky**  
Zadávací katedra: **Katedra religionistiky**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1) Důkladná rešerše zdrojů, bude třeba získat také některé publikace v angličtině. Dalšími zdroji budou interní publikace, nahrané přednášky, a podobně. Těžíště práce bude spočívat v rozhovorech s dlouhodobými žáky Svámína Mahéšvaránandy a také ve zúčastněném pozorování. Tyto dvě metody doplnit dotazníkem. 2) První část práce se zaměří na historii organizace, její indické kořeny a charakteristiku nauky i praxe. V návaznosti na to zjistit od pamětníků, jak se utvářela skupina následovníků indického učitele v komunistickém Československu a jak se organizace rozvinula po revoluci 1989. Zaměřit se na otázky přijatelnosti indických zvyklostí u nás a diskusí o tom, zda jde o náboženský systém či "jenom" o soustavu psychofyzických cvičení.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: Moje poselství: Jóga v denním životě, 1. české vyd., Krystal, Praha 1994 Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: Skryté síly v člověku, 1. české vyd., MF, Praha 2004 Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: Systém Jóga v denním životě, 1. české vyd., MF, Praha 2006 Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: Patañdžaliho Jógasútry, První díl: Samádhi-páda, 1. české vyd., DNM, Střílky 2006 Patañdžali: "Jógasútry", přeložil J. Strnad, Plav 5.2 (2006) Fárek, Martin: "Učení Svámího Mahéšvaránandy", DINGIR V. 4 (prosinec 2002), s. 18-21

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Martin Fárek, Ph.D.**  
Katedra religionistiky

Datum zadání bakalářské práce: **30. dubna 2010**

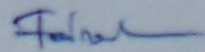
Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2011**



prof. PhDr. Petr Vorel, CSc.

děkan

L.S.



Mgr. Martin Fárek, Ph.D.

vedoucí katedry

## **Prohlašuji:**

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou, nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 31. 3. 2011

.....

Aneta Zeyvalová

Touto cestou bych chtěla poděkovat všem, kteří mi pomohli při psaní této bakalářské práce. Velký dík patří panu Mgr. Martinu Fárkovi, Ph. D. za jeho odborné vedení, připomínky a rady.

Dále děkuji všem, kteří se s ochotou a obdivuhodnou vstřícností účastnili mého terénního výzkumu, vyplňovali dotazníky, odpovídali na mé otázky, a věnovali mi tak svůj čas i cenné informace.

Největší díky patří mé mamince a mému partnerovi za jejich neustálou podporu a dodávání sebedůvěry.

## **Souhrn**

Jóga v denním životě je zřejmě nejrozšířenějším systémem jógy na našem území. Je to systém, který sestavil svámí Mahéšvaránanda po zkušenostech s žáky z Evropy. Tento indický guru je v současnosti významnou osobností i v oblasti mezináboženského dialogu. Práce se zaměřuje na popis počátků tohoto systému na našem území za dob komunistického režimu a dalšího vývoje organizací spojených s Jógou v denním životě a na charakteristiku její tradice a praxe. Těžiště práce spočívá v terénním výzkumu zaměřeném na chápání jógy jejími praktikujícími. Práce je členěna do čtyř hlavních kapitol: první se věnuje józe obecně, druhá popisuje konkrétně systém Jóga v denním životě, třetí líčí historii a čtvrtá současnost tohoto systému. Poslední kapitola a závěr obsahují výstupy z terénního výzkumu a analýzu toho, jak na Jógu v denním životě pohlíží její praktikující.

### **Klíčová slova:**

Jóga v denním životě, svámí Mahéšvaránanda, jóga, indické tradice, Česká republika

## **Abstract**

Yoga in Daily Life is probably best known system of yoga in our country. This system was put together by swami Maheshwarananda, inspired by his experiences with his European student. Nowadays he is very important person in inter-religious dialogue. My work tries to describe beginning of this system in our country, at ages of communism and next progress of organizations linked with Yoga in Daily Life, I want to describe it's traditions and practice too. Fundamental part of my work is based on field research, what focus to discover how is yoga comprehend by people, who practise it. Work is divided into four parts : first part describes yoga generally, second part describes Yoga in daily life, third focuses on history and fourth part describes this system nowadays. Last part and ending includes output of field research and analyses how is yoga comprehend by people, who practise it.

## **Key words:**

Yoga in Daily Life, swami Maheshwarananda, yoga, Indian tradition, Czech Republic

## Obsah

Úvod.....	9
1. Jóga.....	12
1.1 Porovnání definic jógy .....	12
1.2 Pataňžalího systém jógy, jako úvod do cvičení jógy .....	15
1.3 Druhy jógy .....	17
2. Systém Jóga v denním životě.....	19
2.1 Duchovní pozadí systému .....	19
2.2 Linie mistrů svámího Mahéšvaránandy .....	22
2.3 Osobnost svámího Mahéšvaránandy.....	24
2.3.1 Aktivity svámího Mahéšvaránandy.....	25
2.3.2 Role gurua .....	27
2.4 Praxe v systému Jóga v denním životě .....	28
3. Historie jógy v České republice .....	31
3.1 Mahéšvaránandova jóga před rokem 1989.....	31
3.2 Rozmach organizace po roce 1989 .....	34
4. Současnost Jógy v denním životě v České republice .....	39
4.1 Vyhodnocení terénního výzkumu .....	39
4.2 Závěry z terénního výzkumu .....	46
Závěr .....	50
Bibliografie.....	52
Seznam příloh.....	58
Příloha č. 1 Rezoluce o výchově k etice.....	59
Příloha č. 2 Khatu pranám .....	61
Příloha č. 3 Dotazníky – příklady vyplněných dotazníků.....	63
Příloha č. 4 Fotografie .....	68



## Úvod

V této práci se budu zabývat systémem jógy, který se v naší republice uchytíl ještě za dob komunistického režimu a nyní je zřejmě nejvíce praktikovaným systémem jógy u nás. Každý týden proběhne několik stovek kurzů Jógy v denním životě a jógu v tomto systému praktikuje kolem desetitisíce lidí.

Cílem práce je představit Jógu v denním životě z hlediska jejích indických kořenů, popsat její nauku a praxi a z historického úhlu pohledu vylíčit vývoj organizace v České republice. Jelikož praktikování jógy je indickou tradicí, zaměřím se na problematiku přenosu této tradice z indické kultury do té naší. Pokusím se odpovědět na tuto otázku: Chápou praktikující Jógu v denním životě jako soustavu psychofyzických cvičení nebo jako náboženský systém? Mou pracovní hypotézou je, že na základě předporozumění vycházejících z křesťanství je pro české cvičence jóga jakousi jinou cestou ke spáse, k bohu.

Jak mohou praktikující v tomto systému chápat Jógu v denním životě jako náboženství? I když je velký problém s definicí náboženství, pro účely této práce budu mluvit o náboženství ve smyslu „life-as religion“, kdy náboženství je reprezentováno příslušností k instituci, objektem víry je zdroj transcendence ve vnějším světě a náboženství určuje pravidla a roli člověka, který autoritu náboženství respektuje.<sup>1</sup> Pokud by tedy cvičící v systému Jóga v denním životě chápali tento systém jako náboženství, určovala by roli člověka instituce Jóga v denním životě, v čele se svámím Mahéšvaránandou. Víra v transcendentní skutečnost by pak byla projevem křesťanských předporozumění.

Abych mohla popsat specifika Jógy v denním životě, musím se v práci nejprve věnovat józe obecně, proto se v první kapitole budu zabývat odpovědí na otázku, co je to jóga. Zaměřím se také na problematiku vztahu jóga versus náboženství, abych vysvětlila, z čeho plyne hypotéza této práce. V návaznosti na obecnou charakteristiku jógy popíši ve druhé kapitole duchovní pozadí a praxi Jógy v denním životě. Ve třetí

---

<sup>1</sup>Heelas, P., Woodhead, L.: *The Spiritual Revolution, Why Religion is Giving way to spirituality.* Blackwell Publishing, Oxford, 2005, 1. vydání, s. 6 („Life-as form of the sacred, which emphasize a transcendent source of significance and authority to which individuals must conform at the expense of the cultivation of their unique subjective-lives, are most likely to be in decline.“)

kapitole uvedu, jak pronikala jóga do Českých zemí, jak se Jóga v denním životě etablovala v komunistickém Československu, a poté se zaměřím na rozvoj organizací spojených s Jógou v denním životě po roce 1989. Ve čtvrté kapitole budu analyzovat postoj praktikujících k tomuto systému na základě terénního výzkumu. Jelikož přenos Jógy v denním životě do České republiky považuji za hlavní téma své práce, budu se v průběhu celé práce věnovat tomu, jak je Jóga v denním životě v Čechách chápána z perspektivy praktikujících.

Je zajímavé, že takto velkou skupinou se dosud žádný odborník v České republice komplexně nezabýval. Při zpracování jsem měla k dispozici články Martina Fárka *Učení Svámího Mahéšvaránandy* a články Zdeňka Vojtíška, který chápe Jógu v denním životě jako náboženský systém a kriticky se vyjadřuje o náborářských praktikách skupiny. Práce bude tudíž založena hlavně na terénním výzkumu a na interpretaci primárních textů a nahrávek. Kromě pramenů uvedených v bibliografii práce, jsem zhlédla také mnoho přenosů promítaných online na stránce [www.swamiji.tv](http://www.swamiji.tv) a video nahrávek uložených na stránce [www.youtube.com/yogaindailylife](http://www.youtube.com/yogaindailylife). Tyto zdroje v práci necituji, avšak jejich zhlédnutí mi pomohlo utvořit si celkový obraz Jógy v denním životě.

Terénní výzkum probíhal od září 2010 do února 2011 a skládal se z kvalitativní i kvantitativní části. Kvalitativní část je založena na podrobných rozhovorech s dlouholetými žáky Svámího Mahéšvaránandy, které jsem doplnila kvantitativním dotazníkovým šetřením. To zahrnovalo jak žáky zasvěcené do tradice udělením osobní mantry, tak „pouhé“ cvičící. Podrobné rozhovory jsem vedla s osmi žáky a jedním cvičícím, s jedním žákem jsem se setkala opakovaně a v e-mailové korespondenci mi byly poskytnuty interní zdroje nebo již nedostupné dokumenty. Průměrná délka praxe mých respondentů v systému Jóga v denním životě je 20 let. Z důvodu zachování anonymity jsem změnila jména dotazovaných. Při výzkumu jsem použila i metodu zúčastněného pozorování, navštívila jsem přednášky Svámího Mahéšvaránandy a účastnila jsem se kurzu Jógy v denním životě v Chrudimi.

Pokusím se zachytit, proč lze Jógu v denním životě označit za náboženské uskupení a objevuje se tedy v publikacích typu *Netradiční náboženství u nás*<sup>2</sup>, a čím se naopak od náboženství liší.

---

<sup>2</sup> Vojtíšek, Zdeněk: *Netradiční náboženství u nás*. Dingir, Praha, 1998, 1. vydání [online], [cit. 25. 2. 2011], URL<[http://www.sekty.cz/texty/netradicni\\_nabozenstvi/](http://www.sekty.cz/texty/netradicni_nabozenstvi/)>

Hlavním cílem práce je zjistit, jak je Jóga v denním životě chápána jejími členy. Za tímto účelem jsem zvolila metodu dotazníkového šetření, kde jsem hlavní výzkumnou otázku rozdělila na několik otázek. Nejdůležitější bylo zjistit, proč respondenti začali jógu cvičit, co jim podle nich praxe jógy přinesla, zda si myslí, že praxe jógy nějak ovlivnila jejich světonázor, a jestli se stali členy České hinduistické náboženské společnosti. Dále jsem chtěla vědět, zda se zaměřují pouze na samotné cvičení, nebo se dále zajímají o kořeny jógy a o specifika Jógy v denním životě, proto jsem položila doplňující otázky - zda četli knihy vydané Jógou v denním životě a jestli se zajímají o indickou kulturu a filozofii. Nakonec jsem chtěla zjistit, jak vypadá jejich praxe, proto jsem se například ptala, zda cvičí i mimo samotné hodiny jógy a jestli praktikují mantrajógu. Účelem všech těchto otázek bylo udělat si komplexní obraz o tom, jak byla praxe jógy přenesena do českých podmínek. Zda je zde jóga spíše obdobou tělocviku, nebo je vnímána jako cesta, která může i odpovědět na otázky po smyslu života, tvořit jistý světonázor a vést „ke spáse“.

Kvalitativní výzkum obsahoval podobné otázky, byl však podrobnější a jeho cílem bylo navíc přinést informace o tom, jaké byly začátky Jógy v denním životě v komunistickém Československu a jak se vyvíjela organizace skupiny.

Pro zpracování tohoto tématu v bakalářské práci jsem se rozhodla právě kvůli možnosti „práce s lidmi“ a možnosti aplikace terénního výzkumu. Je mi blízké téma východních tradic a jejich integrace do českého prostředí.

## 1. Jóga

V této kapitole se budu zabývat jógou obecně, abych později mohla charakterizovat Jógu v denním životě jako jeden z mnoha jógových systémů. Nejprve porovnáám to, jak různě je jóga definována, a v závislosti na tom, jak různě může být jóga u nás na západě chápána. Dále se budu věnovat Pataňdzalimu a pozici jeho Jógasúter z hlediska praktikování jógy a z hlediska filozofického zázemí jógy.

### 1.1 Porovnání definic jógy

Co je to jóga? Jóga je jedna z mnoha tradic pocházejících z Indie, s nimiž se můžeme v naší zemi (a obecně v naší euro-americké kultuře) potkat. Pod pojmem jóga si průměrně vzdělaný člověk v naší společnosti většinou představí systém cvičení, který je složen z různých pozic těla, a je to tedy jakýsi „tělocvičný systém.“ Avšak jóga není pouze toto „cvičení“. Jóga se skládá z mnoha částí, jichž je hathajóga<sup>3</sup> pouze součástí. Jednoduše by se jóga dala nazvat psychofyzickým systémem vycházejícím z určité „filozofie“. „Klasická“ jóga vychází ze systému vyloženého Pataňdzalim v jeho pojednání *Jógasútra*<sup>4</sup>. Z tohoto systému se nejčastěji vychází, pokud je nám jóga představována.<sup>5</sup> Pokud se setkáme s definicí jógy, častokrát narazíme právě na takovou, která se zaobírá jógou vycházející s Pataňdzalioho systémem. Například:

„Podle Pataňdzalioho je jóga metodickým úsilím o dosažení dokonalosti, a to kontrolou různých prvků lidské přirozenosti fyzické i psychické.“<sup>6</sup>

„Jóga může být chápána jako tělesné cvičení zahrnující koncentraci a uklidnění myšlenkových pochodů s cílem „spřáhnutí“, sjednocení s božstvím (osobně nebo neosobně představovaným). ... pojem jóga se objevuje již v Upanišadách (Katha a Švetášvataraupanišada) a především v Bhagavadgítě, ... V hrdinském a posvátném příběhu

---

<sup>3</sup> Hathajóga, tak jak je chápána na západě, jsou vybrané ásany (pozice) a práce s dechem bez ostatních součástí jógy (např. mravní průprava a práce s vědomím). Avšak „Klasický význam hathajógy v Indii je soubor šesti pročišťovacích technik. Například ráno si čistíte nosní dutinu slanou vodou. Nebo další technika spočívá v tom, že každé ráno vypijete dva litry vody a jednou za měsíc té vody vypijete dvacet litrů na pročištění žaludku a poté vydatně procvičíte břišní svalstvo. Další technika je meditace se svíčkou (tráta). Všechny tyto techniky jsou součástí hathajógy.“ Kohnová, Rachael, Interwie se Svámím Mahéšvaránandou: „Jóga: Tělo ohýbá mysl.“, *Yoga in Daily Life News*, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, desátý ročník, číslo 3 / 2001, s. 18

<sup>4</sup> Tato jóga je nazývána *Rádžajóga*, královská jóga.

<sup>5</sup> Jógu osmistupňovým Pataňdzalioho systémem například představují: Bartoňová, Milada et al.: *Jóga od staré Indie k dnešku*. Avicenum, Praha, 1971, 1. vydání, 232 s. i Mihulová, Marie; Svoboda, Milan: *Křesťanství a jóga*. Santal, Liberec, 2007, 1. vyd., 192 s.

<sup>6</sup> Bartoňová, Milada et al.: *Jóga od staré Indie k dnešku*, s. 43

Mahábháraty se nachází ojedinělý návod k metodám jógy, který představuje svým systematickým návodem Pataňdžali v Jógasútrách.<sup>7</sup>

Už srovnáním těchto dvou definic narazíme na podstatný rozdíl v tom, jak budeme jógu chápat. V případě první definice, bychom v józe nehledali nic jiného než psychofyzický systém, díky kterému zdokonalujeme svou existenci. Ve druhém případě se nabízí interpretování jógy ve smyslu náboženského systému, který nás vede k „cíli“ a určuje pravidla ve vztahu k transcendentnu, které nás přesahuje a s nímž se chceme „spřáhnout“.

Pojem „spřáhnutí“ vychází z jazykového rozboru slova jóga. Etymologicky pochází slovo jóga z kořene *judž-*, který má v sanskrtu mnoho významů, jako např. spojit dohromady, ujařmit, pevně uchopit, samotný výraz jóga má v překladu nejbližší k českému slovu „jho“. Tak jako jho spojuje zvířata s vozem, tak má jóga člověka spojit s prapřincípem, ze kterého vzešel. To je zjednodušeně takzvaný vztah *brahma – átman*.<sup>8</sup>

Problém nastává ve chvíli, kdy je používán pro překlad pojmu *brahma* pojem Bůh, božství a *átman* se překládá jako duše. Dokonce i někteří učitelé jógy (mezi nimi například Svámí Šivananda i Svámí Mahéšvaránanda) používají tyto termíny, pravděpodobně aby připodobnili učení jógy k něčemu, co v naší kultuře známe.

Pokud je jóga popisovaná jako cesta k Bohu, pak může být v evropském kontextu automaticky chápána jako náboženský systém. Avšak i učitelé, kteří termíny jako Bůh a duše užívají, zdůrazňují, že jóga náboženství není: „I když mluvíme hodně o Bohu a říkáme, že jóga je cestou k Bohu, jóga není náboženství.“<sup>9</sup>

Jóga může být chápána jako náboženství také proto, že je rozšířen koncept hinduismu jako východního náboženství. Jóga jako tradice propojená s hinduismem tudíž musí být logicky také náboženským systémem. Tento koncept je však ovlivněn

---

<sup>7</sup> Gasper, Hans; Müller, Joachim; Valentin, Friederike: Lexikon der Sekten, Sondergruppen und Veltanschauungen. Fakten, Hintergründe, Klärungen. Herder spektrum, Band5528. Wien, s. 1167 („Yoga kann als eine körperliche Übungen einschließende Technik der Konzentration und der Beruhigung pantaler Abläufe verstanden Arden mit dem Ziel des „Anschirrens“, der Vereinigung mit dem Göttlichen (personal oder apersonal vorgestellt). ... der Begriff des Yoga berits in der Upanishads (Katha und Svetāstara Upanishad) und vor allem in der Bhagavadgītā autaucht, ... In den Helden- und Heiligengeschichten des Mahābhārata finden sich vereinzelt Anweisungen zu Yoga-Sūtras des Patañjali erfahren.“)

<sup>8</sup> V celé práci budu používat českou transkripci sanskrtských názvů (nikoliv anglickou), jelikož v interních publikacích Jógy v denním životě je použita právě česká transkripce.

<sup>9</sup> Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: „Co je to jóga?“ [online], [cit. 29. 10. 2010], URL: <<http://swamiji.yogaindailylife.org.au/Swamijis-Teachings/What-is-Yoga.html>>

křesťanským pohledem na svět.<sup>10</sup>

Jaký je rozdíl mezi náboženským systémem a systémem jógy? Mihulová a Svoboda píší, že i když jóga má duchovní rozměr, není náboženstvím. Nevytváří organizované celky církevního typu ani nepředkládá soubor dogmat. Představuje nástroj, kterým člověk může proniknout hlouběji k pochopení vlastní existence a je s ní spojena určitá filozofie, avšak člověk tuto nemusí nutně přijmout. Může si její platnost potvrdit sám, díky vlastnímu prožitku a zkušenosti.<sup>11</sup>

Jóga je především praxe. Tvůrce systému Jóga v denním životě, svámí Mahéšvaránanda také často říká: „Tuny teorie jsou ničím ve srovnání se zrnkem praxe.“<sup>12</sup> U nás na západě je běžné, že praxe vychází z nějakého propracovaného teoretického konceptu, avšak u indických tradic je důležitá hlavně praxe. Ta má totiž přinést štěstí tady a teď, v tomto životě. Teorie, která se k praxi může vázat, ve skutečnosti nemusí mít takovou váhu, jakou bychom čekali.<sup>13</sup>

Abychom obsáhli jak fyzický, tak duchovní rozměr jógy, můžeme použít následující definici jógy:

„Jóga je psychosomatický systém vedoucí k celkové harmonizaci osobnosti, který vyžaduje respektování určitých zásad v oblasti somatické i mentální. Není obdobou běžné tělesné výchovy a má-li přinášet prospěch nejen pro oblast tělesnou, ale také duševní, musí obě tyto složky spolupracovat. Přijímá-li člověk jógu jako integrální nauku, jako celistvé umění života, bude nucen pracovat na vlastním zdokonalování ve třech oblastech, kterými jsou oblast morálně etických hodnot, oblast tělesných a dechových cvičení a oblast mentálních technik.“<sup>14</sup>

Tato definice představuje jógu jako praxi vedoucí k harmonickému životu, která však neobsahuje pouze tělesné cvičení. Podobně představuje jógu i svámí Mahéšvaránanda, když píše, že jóga může být chápána jako praktická cesta, kterou

---

<sup>10</sup> Jak křesťanský pohled ovlivňuje chápání jógy, ukazuje článek manželů Jírových: „Jóga versus křesťanství“ [online], [cit. 29. 10. 2010], URL: <<http://www.apostolskacirkev.cz/view.php?cislocianku=2004040701>>

<sup>11</sup> Mihulová, Marie; Svoboda, Milan: Křesťanství a jóga, s. 10

<sup>12</sup> Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: „Gurvákja“, Yoga in Daily Life News, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, ročenka 2003, s. 29 [online], *Jóga v denním životě* [cit. 8. 11. 2010], URL: <<http://www.joga.cz/i-bird/i-website/files/273/273.pdf>>

<sup>13</sup> Podobně se vyjádřil například Pavel L., osobní rozhovor [8. 1. 2011] : „Ten indický systém je checking, looking – koukej a pozoruj, není to o tom, že by se tam moc vysvětlovalo, člověk přijede do ášramu a nikdo mu neříká jak to je. Řekne mu, tady si vezmi koště, anebo jestli chceš tak pomáhej, nějakou karmajógu. A je to založeno na tom vlastně, že co člověk je schopný napozorovat a přijmout, což je takové přirozené a na co ještě nemá, tak to nevidí. My jsme tady zvyklí na trochu jiný systém, že někdo přijde a začne vysvětlovat a teď to všechno vysvětlí, zdůvodní.“

<sup>14</sup> Mihulová, Marie; Svoboda, Milan: Abeceda jógy. Santal, Praha 1992, 1. vydání, s. 8

každý sám vlastní praxí může dosáhnout zdraví, spokojenosti a štěstí.<sup>15</sup>

Jógu hlavně charakterizuje její praktický a také iniciační charakter. Člověk se ji nemůže naučit sám, musí být veden učitelem (*guruem*). *Guru* je člověk, který již dosáhl svého cíle a učí ostatní ze své vlastní praktické zkušenosti.

Jóga je tedy univerzální duchovní a psychofyzický systém, jehož stáří se odhaduje zhruba na 5000 let, ale primárně je založena na vlastní zkušenosti, ne na základě zkušeností a předpisů jiných, jejichž význam se mění a ztratil se v průběhu času.<sup>16</sup>

Problematika vztahu jóga versus náboženství plyne z daleko širšího problému koncepce náboženství (a koncepce hinduismu jako náboženství) a ze vztahu východu a západu vůbec. Otázka, zda lze východní tradice označit za náboženství, je stále problematická a nebudu se pokoušet zde na ni odpovědět. Budu se zabývat hlavně tím, jak jógu (konkrétně Jógu v denním životě) chápou samotní praktikující tohoto systému v České republice, a pomocí interpretace pramenů a vlastního terénního výzkumu se pokusím zjistit, čím se stala Jóga v denním životě přenosem ze své indické kolébky do českého prostředí a jak je zde jejími členy chápána.

## 1.2 Pataňdzaliho systém jógy, jako úvod do cvičení jógy

I když je Pataňdzaliho dílo velmi často zmiňováno v mnoha knihách a článcích, které se věnují józe, *Jógasútra*<sup>17</sup> není žádným normativním spisem. *Jógasútry* jsou souborem 196 krátkých pouček, které v duchu klasické *sútrové* tradice maximálně úsporným způsobem podávají záchytné body, ke kterým lze upínat myšlenky. Podrobnější vysvětlení pak ponechávají na dodatečných výkladech učitelů.<sup>18</sup>

Protože je Pataňdzali často zmiňován v souvislosti s úvodem do jógy, pokusím se zde také shrnout hlavní body jeho systému jógy.

Podle *sámhkji*<sup>19</sup>, „filozofie“ se kterou je jóga spojována, všechno vzniklo

---

<sup>15</sup> Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: „Co je to jóga?“ [online], [cit. 29. 10. 2010] URL: <<http://swamiji.yogaindailylife.org.au/Swamijis-Teachings/What-is-Yoga.html>>

<sup>16</sup> Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: „Co je to jóga?“ [online], [cit. 29. 10. 2010] URL: <<http://swamiji.yogaindailylife.org.au/Swamijis-Teachings/What-is-Yoga.html>>

<sup>17</sup> Pataňdzali je autorem *Jógasúter* dle tradice. *Jógasútry* nabyly své konečné podoby snad mezi léty 300 – 500 n. l. Více in: Plav – Indie: Nemizící řeka tradice, přeložil Jaroslav Strnad, 5. II. 2006

<sup>18</sup> Pataňdzali. *Jógasútry*, Plav – Indie: Nemizící řeka tradice, přeložil Jaroslav Strnad, 5. II. 2006, s. 7

<sup>19</sup> *Sámhkja* je spolu s jógou řazena do šesti indických daršan. Jakýchsi škol zabývajících se světem a existencí. Každá z těchto šesti daršan učí různý pohled na skutečnost. Jsou to njája, vaišéšika, sámkhja, jóga, mímámsá a védanta .

interakcí principů *puruši* a *prakrti*<sup>20</sup>. Z těchto interakcí vzniká postupně *buddhi* (inteligence, schopnost rozlišovat), *ahamkára* (pocit jáství) a *manas* (myšlení, cítění a chtění).<sup>21</sup>

Podle Pataňdžalího je jóga „přerušení stavů vědomí - „*jógaḥ čittavrttiniródhah*“, neboli ztišení pohybů mysli. A to v indickém kontextu znamená úsilím a praktikováním docílit ztišení rozechvělé (rozevláté) mysli, pod kterou patří nejen myšlení, ale i cítění a chtění. „Jóga si ... dává za úkol postupně odstranit různé skupiny, druhy a proměny stavů vědomí (*čittavrtti*).“<sup>22</sup> A toho se tedy dá dosáhnout pouze konáním. Proto je u jógy důležitá hlavně praxe, ke které však patří i dodržování jisté etiky. Avšak nejprve je třeba poznat strukturu, původ a intenzitu toho, co je určeno k odstranění. Jógová filozofie rozlišuje pět úrovní vědomí, které však tvoří jedno kontinuum. Jsou to nevědomí, podvědomí, bdělé vědomí, nadvědomí a kosmické vědomí (posledních dvou stavů se dosahuje při cestě jógy). V nevědomí jsou skryty nejhlubší příčiny našich problémů, zkušenosti z minulých životů. Podvědomí se může chápat jako prostor mezi vědomím a nevědomím.<sup>23</sup>

Pataňdžalí mluví o pěti „matricích“, které vytváří u člověka psychomentální stavy (*čittavrtti*), a to je nevědomost (*avidja*), pocit individuality (*asmita*), vášně a lpění (*rága*), nechuť (*dvéša*) a láska k životu, vůle žít (*abhinivéša*). Jedině jóga umožňuje tyto *čittavrtti* zastavit, a odstranit tím utrpení.<sup>24</sup> Jak je psáno v Bhagavadgítě (5/21):

„Jestliže člověk, jehož já neulpívá na vnějších dotecích, nalézá ve svém já blaženost, pak je ve svém já ukázněně spojením s brahma a těší se nehynoucí blažeností.“<sup>25</sup>

Cesta jógy se skládá z několika za sebou jdoucích stupňů, kterými by měl žák postupně procházet. Je to tzv. osm údů jógy. Nejprve přichází *jama* (ovládání). Ta obsahuje jistou etiku. Člověk by měl ovládat sám sebe, neubližovat živým tvorům, mluvit pravdivě, nekrást, být zdrženlivý a oproštěný od majetku. Následuje *nijama* (kázeň), k níž patří řada tělesných a psychických „disciplín“. Čistota, vyrovnanost,

---

<sup>20</sup> Tedy něco jako „duše“ a „hmoty“, obojí je věčné a skutečné, avšak prakrti („hmota“) je dynamická a tvořivá, *puruša* je jakýsi katalyzátor.

<sup>21</sup> zdroj: přednášky INDII.

<sup>22</sup> Eliade, Mircea: Jóga, nesmrtelnost a svoboda. Argo, Praha, 1999, vydání neuvedeno, s. 42

<sup>23</sup> Mahéšvaránanda, Parahams Svámí: Moje poselství, Jóga v denním životě. DNM import, Střílky, 2007, 2. vydání, s. 70

<sup>24</sup> Tamtéž.

<sup>25</sup> Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: Moje poselství, s. 35



askeze, studium filosofie a úsilí po odevzdanosti *Íšvarovi* (pánu)<sup>26</sup>. Následuje *ásana*, tělesné postoje a pozice, které by měly umožňovat a ulehčit meditace. S *ásanami* je úzce spojený další „stupeň“ a to je *pránájáma*, práce s dechem.

„Tímto cvičením se dosahuje „plynulého vědomí“, které jako jediné umožňuje jógickou meditaci. Dýchání obyčejného člověka je většinou arytmičné, mění se buď podle vnějších okolností, nebo podle duševního rozpoložení. Tato nepravidelnost vytváří nebezpečné psychické stavy, a tudíž nestálost a rozptýlení pozornosti.“<sup>27</sup>

Poté přichází *pratjáhára*, neboli osvobození od smyslové činnosti způsobené vnějšími předměty. Od této chvíle by neměly jogína rozptylovat smysly, smyslová činnost, paměť atd. Teď již nahlíží přímo podstatu všech věcí (*tattva*), *čittavrti* ustává, proto mohou následovat další tři stupně jógy a to jsou: *dhárana* (soustředění, „upnutí mysli do jednoho bodu“), *dhjána* (meditace, vnor) a *samádhi* (spojení, úplnost, pohroužení se, naprosté soustředění mysli). To je konečný výsledek a završení veškerého úsilí a duchovních cvičení. *Sámadhi* je setrvalý stav zcela uzavřený všem podnětům, v němž je individualita rozpuštěna, *átman* se spojuje s *brahma*, jogín se dobírá svého vlastního Já a chápe, že je něco jiného než pouze tělo.<sup>28</sup>

### 1.3 Druhy jógy

Vedle *rádžajógy*, kterou jsem se pokoušela přiblížit, existují další směry, které zdůrazňují ten či onen prvek jógických metod. Příkladem může být *kundalíni jóga*, kde jde o to, probudit tzv. hadí sílu, která má aktivovat neviditelná centra organismu a rozvíjet různé schopnosti. *Hathajóga* také čerpá z tantrických učení, později je spojována s Pataňďžalího systémem (spis *Hathajógapradípiká*) a pracuje s tělesným modelem obsahujícím *čakry* a *nádí*.<sup>29</sup> *Karmajóga* se zaměřuje na cestu nesobecké činnosti a zaměřuje se například na pomoc bližním.

Praktikující jogín v Indii o sobě neřekne pouze, že cvičí jógu, ale také k jaké učitelské posloupnosti patří (tj. *sampradáji*, linie tradice). Různé systémy jógy tedy můžeme „třídít“ podle významných osobností a učitelů. K „nám na západ“ například

<sup>26</sup> Toto je jakýsi „bhaktický“ (tj. oddanostní) vliv v józe. *Íšvara* má podle pozdějších komentátorů odstranit hranice stvořené *prakrti*, bariéry, jež vytvářejí překážky na cestě jógy. *Íšvarapranidhára* (uctívání *Íšvary*) tedy může urychlit proces „osvobození“. Tento aspekt jógy je zdůrazněn v *Bhagavadgítě*.

<sup>27</sup> Eliade, Mircea: *Jóga, nesmrtnost a svoboda*, s. 56

<sup>28</sup> Eliade, Mircea: *Jóga, nesmrtnost a svoboda*, s. 72; Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: *Moje poselství, Jóga v denním životě*, s. 73

<sup>29</sup> Fárek, Martin: *Učení svámího Mahéšvaránany*. Dingir 4, 2002, s. 19

dorazil systém Aurobinda Ghóše (1872 - 1950) *púrnajóga* (integrální jóga), dále jóga z učitelské linie Rámakrišny (1836 - 1886) a jeho žáka Vivékánandy (1863 – 1902) a *krijajóga* Parahansa Jógánandy (1893 – 1952), který založil sdružení Self-Realisation Fellowship.

Úkol šířit poznání a jógové techniky v západní kultuře přijal také Paramhans svámí Mahéšvaránanda a v roce 1972 odjel do Evropy, aby na západě šířil poselství svého mistra Maháprabhudžího.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Mádhavánanda, Paramhans Svámí: Lílá Amrit, život Božského Mistra šrí Maháprabhudžího. Mladá fronta, Praha, 2009, 1. vydání, s. 259

## 2. Systém Jóga v denním životě

V této části se pokusím charakterizovat Jógu v denním životě. Nejdříve se budu věnovat směrům, ze kterých čerpá tento systém, jak filozofii, tak praxi, a představím učitelkou linii, na kterou navazuje svámí Mahéšvaránanda. Také představím osobnost samotného svámího Mahéšvaránandy a zaměřím se na jeho roli gurma a na jeho veřejné aktivity. Nakonec popíši, jak vypadá samotné praktikování jógy v tomto systému, tedy nejen jak vypadá systém cvičení, ale co dalšího obnáší praxe Jógy v denním životě.

### 2.1 Duchovní pozadí systému

Systém Jóga v denním životě vytvořil svámí Mahéšvaránanda. Byl zformován jednak na základě jógové tradice předávané v linii mistrů svámího Mahéšvaránandy a také po zkušenosti svámího s mentalitou a fyzickými dispozicemi člověka ze západu. Na konferenci v roce 2003 v České republice zaznělo, že Jóga v denním životě vznikla na základě spolupráce s jeho žáky z řad lékařů, fyzioterapeutů a psychologů a dokonce, že se zrodila v Československu.<sup>31</sup>

Tento systém je sestavený za účelem vedení západního člověka od toho nejjednoduššího cvičení k nejtěžšímu, avšak neobsahuje pouze fyzickou složku, ale také duchovní.<sup>32</sup> Než se budu zabývat praxí, pokusím se představit tradici, na kterou Mahéšvaránanda svámí navazuje, a nastínit jaké je duchovní zázemí Jógy v denním životě.

Svámí Mahéšvaránanda zmiňuje v souvislosti s jógou tři filozofické směry. Jsou to: *védánta šástra*, *sámkhja šástra* a *jóga šástra*. V *sámkhje* jsou zformulované poznatky o přírodě, *jóga šástra* je založena na Pataňdžalího Jógasútrách (2. st. př. nl.) a nejznámějším filozofem védánského filozofického směru byl Šankara (8. st.).<sup>33</sup>

V učení svámího Mahéšvaránandy se mísí něco z každého tohoto směru, i když

---

<sup>31</sup> „Konference ke 30. výročí JDŽ v ČR, Ostrava, 5. června 2003“, Yoga in Daily Life News, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, ročenka 2003, s. 19 [online], *Jóga v denním životě* [cit. 8. 11. 2010], URL: <<http://www.joga.cz/i-bird/i-website/files/273/273.pdf>>

<sup>32</sup> „Systém Jóga v denním životě“ [online], *Jóga v denním životě*, [cit. 2010-10-11], URL: <<http://www.joga.cz/system/system-more-info/>>

<sup>33</sup> Mahéšvaránanda, Parahams Svámí: Systém Jóga v denním životě, Harmonie těla, mysli a duše. Mladá fronta, Praha, 2006, 1. vydání v Mladé frontě, s. 379

jde často o školy s odlišným učením. Například podle svých slov čerpá z Pataňžalího rozdělení jógy na čtyři různá odvětví: bhaktijóga, rádžajóga, karmajóga a džňánajóga. Jde však spíše o inspiraci Bhagavadgítou<sup>34</sup> a zároveň i Pataňžalího osmistupňovým systémem, který je často spojován právě s termínem rádžajóga.

Podle toho, jakého druhu je ta která lidská mysl, je pro člověka více vhodný určitý směr jógy. Bhaktijóga pro ty, kteří dávají přednost citům. Karmajóga je pro ty, kteří chtějí pracovat. Džňánajóga je pro ty, co jsou zaměřeni na intelekt, a rádžajóga je pro disciplinované osobnosti.<sup>35</sup> Toto rozdělení je však spíše teoretické a v praxi se tyto čtyři cesty mísí.

Karmajóga v praxi znamená konat *niškám karmu*, tedy nejednat sobecky, myslet pozitivně a jednat nezištně. Bhaktijóga je oddanost a uctívání jedné boží podoby. Džňánajóga obsahuje *vivéku* (pravé rozlišování), *vairágju* (odříkání), *šatsampatti* (kontrola smyslů, stálost, kázeň, víra a důvěra v Mistra, úsilí o dosažení cíle) a *mumukštvu* (touha poznat Boha a sjednotit se s ním).<sup>36</sup> Rádžajóga obsahuje popis osmistupňové cesty, kterou jsem zmiňovala v první kapitole.

Bhaktický vliv v Józe v denním životě pochází z Mahéšvaránandova výkladu Pataňžalího.

„Krijá-jóga je technika, která vám zcela jistě pomůže překonat a spálit devadesát devět procent vašich karm. Říká se *jóga - agniná karmáni dagdháni* – oheň jógy spálí všechny karmy. Přece však ještě zůstanou jemná semínka karm. Pataňžalí uvádí způsob, jak nakonec i ta spálit: *Ívara-pranidhána* – medituj a věř v boha. Íšvara je označení boha bez podoby, nirguna, božského principu, bez tvaru, všudypřítomného a vše pronikajícího. Těm, kteří nemohou věřit v božské inkarnace, jako byli Krišna, Buddha nebo Kristus, nabízí jóga možnost věřit v božský princip a uctívat jej.“<sup>37</sup>

Svámí Mahéšvaránanda a jeho předchůdci pravděpodobně navazují na bhaktické hnutí severoindických santů (12. - 16.st.), jelikož kromě *nirguna bhakti* používá i jiných pojmů spojených se santy, zpívá jejich písně a klade důraz společné

<sup>34</sup> Např. zpěvy 5., 6. a 7., kde se mluví o činech, vědění a oddanosti, a tudíž se zde objevují termíny z jednotlivých „odvětví“ jógy. V Bhagavadgítě je navíc rádžajóga ztotožněna s bhaktijógou, např. zpěv 9. Není tedy vůbec jasné, jak vzniklo Svámím Mahéšvaránandou udávané rozdělení, které je typické pro Jógu v denním životě.

<sup>35</sup> „Disciplína - Satsang v Trenčíně, 15. 9. 2000“, Yoga in Daily Life News, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, 1/2002, s. 6 [online], *Jóga v denním životě* [cit. 8. 11. 2010], URL: <<http://www.joga.cz/i-bird/i-website/files/273/273.pdf>>

<sup>36</sup> Mahéšvaránanda, Parahams Svámí: *Systém Jógy v denním životě*, s. 383 – s. 389

<sup>37</sup> Pataňžalího Jógasútry, komentoval Paramahans svámí Mahéšvaránanda, První díl: Samádhi-páda. DNM import, Střílky, 2006, 1.vyd., s. 22

sezení s učitelem a recitaci Božích jmen.<sup>38</sup> V bhaktických směrech je také důležitá naprostá důvěra v osobu učitele.

„Guru je mistr, ten, kdo vede od temnoty ke světlu, od nevědomosti k Poznání. Satguru je osvícená duše, je to ten, kdo splynul s paramátmá (svrchovanou duší). ... Hluboká láska a úcta, které cítí žák ke svému mistrovi, jsou zároveň láskou a úctou k poznání.“<sup>39</sup>

Zmiňuje se také o principech bhaktijógy obsažených v Bhaktisútrách mudrce Nárady. To jsou: *satsang* – dobrá duchovní společnost (společenství praktikujících), *harikatha* – naslouchání čtení o Bohu, *šraddha* – víra, *Išvarabhadžan* – opěvování Boha (zpěv písní), *mantradžapa* – opakování božího jména, *šama dama* – odtažení smyslů od světských věcí a jejich kontrola, *santó ká ádar* – prokazování úcty člověku, který se zasvětil Bohu, *santóša* – spokojenost, *išvarapranidhána* – oddanost Bohu.<sup>40</sup>

Santové odlišili *nirguna bhakti* od *saguna bhakti*. *Saguna bhakti* je oddanost k osobnímu bohu, který má vlastnosti. Podle Mahéšvaránandy musíme nejdříve projít právě *saguna bhakti*, abychom později dosáhli splnutí s brahma. *Nirguna bhakti* je oddanost k neosobnímu, za vlastnostmi stojícímu Bohu, zřejmě neosobnímu brahma. Svámí Mahéšvaránanda v duchu *nirguna bhakti* uctívá Šivu.<sup>41</sup>

Další z mnoha inspirací pro svámího Mahéšvaránandu je Šankarova *šástra advaitavédánta*. K jeho učení o *advaitě* – „nedvojnosti“ se hlásí i Mahéšvaránanda, když mluví o totožnosti *átmanu s brahma* a popisuje smysly vnímaný svět jako *máju* – iluzi. Konečným cílem praktikování jógy není pouze zdravé a štíhlé tělo, ale uskutečňování rovnováhy v celém vesmíru, rozvinutí harmonie mezi všemi živými entitami a uskutečnění jednoty individuálního já s vesmírným Já, ztotožnění *átmanu s brahma*.<sup>42</sup> Tímto učením se Mahéšvaránanda liší od Pataňžalího (ten se řadí k filozofii dualismu, tzn. ani ve stavu *samádhi* nepřestává existovat dualita *puruša – prakrti*)<sup>43</sup>

Explicitně se svámí hlásí k Šankarovu učení, když ho zmiňuje na svých přednáškách.

<sup>38</sup> Fárek, Martin: „Učení svámího Mahéšvaránandy“. Dingir 4, 2002, s. 20

<sup>39</sup> Mahéšvaránanda, Parahams Svámí: Moje poselství, s. 49, s. 56

<sup>40</sup> Mahéšvaránanda, Parahams Svámí: Systém Jógy v denním životě, s. 384

<sup>41</sup> Fárek, Martin: „Učení svámího Mahéšvaránandy“. Dingir 4, 2002, s. 20

<sup>42</sup> „Světový mír - Svámího veřejná přednáška v Aucklandu, Nový Zéland, 4. 4. 2002“, Yoga in Daily Life News, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, 1/2003, s. 9

<sup>43</sup> Puruša – opravdové já, se nerozplývá v brahma, ale existuje dál jako jedno z mnoha osvobozených já. Fárek, Martin: „Učení svámího Mahéšvaránandy“. Dingir 4, 2002, s. 19

„Můj Mistr říkával: „JEDEN VE VŠEM A VŠE V JEDNOM.“ Jeden Bůh v každém. Ádi guru Bhagván Šankaráčárja dával tento pěkný příklad několika šálků naplněných vodou. ... Proto velký mistr Šankaráčárja opakoval: „Poznej sám sebe.“ Je to odpověď na všechny vaše otázky, falešné představy a problémy. Poznejte sebe sama: „Kdo jsem já?“<sup>44</sup>

V Mahéšvaránandově učení se tedy mísí prvky několika filozofických či duchovních indických tradic. Ve svých četných přednáškách jakoby náhodně vybíral z bohatého fondu indických spisů a pouček filozofů a z různorodých myšlenek utvářel jeden celek. Pro západního člověka možná nepochopitelná různorodost zdrojů učení však má svůj smysl, protože v Indii je praxe důležitější než filozofické východisko.

## 2.2 Linie mistrů svámího Mahéšvaránandy

Nyní popíši učitelskou linii, ke které se hlásí svámí Mahéšvaránanda a ke které tudíž patří i systém Jóga v denním životě. To, že má Jóga v denním životě žijícího mistra, který navazuje na učitelskou linii a tato posloupnost učitelů je známá, je pro žáky svámího Mahéšvaránandy důležité. Právě původností a autentičností tradice je Jóga v denním životě také charakteristická.<sup>45</sup>

Podrobně jsou osobnosti, k jejichž odkazu se svámí Mahéšvaránanda hlásí, popsány v knize Mahéšvaránandova učitele Mádhavánandy Lílá Amrit. V této knize jsou životy učitelů popisovány sérií zázraků a dochází k jejich „zbožštění“.<sup>46</sup> Při popisu jednotlivých mistrů se budu držet výkladu samotné tradice, která však přisuzuje jógovým mistrům nadpřirozené schopnosti – *siddhi*.

Param Mahásiddha Alakhpurídží je popsán jako jeden ze sedmi ršijů, kteří stojí nad zákony hmotného světa a dlí nad tímto světem mnoho tisíc let.<sup>47</sup> Alakhpurídží, Mistr Himaláji je opředěn pověstmi a říká se o něm, že se podle přání materializuje a dematerializuje a spolu se svými žáky se čas od času objevuje a zase mizí. Jeho

---

<sup>44</sup> „Jeden jediný - Auckland, Nový Zéland, 22. března 2001 – přednáška pro veřejnost“ Yoga in Daily Life News, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, 3/2001, s. 11

<sup>45</sup> Marie V., osobní rozhovor [20. 11. 2010]; Petra N., osobní rozhovor [20. 11. 2010] i Anna T., osobní rozhovor [8. 12. 2010]

<sup>46</sup> Prohlášení významných osobností za božské avatary je v Indii běžným jevem, autorita učitelské posloupnosti je tak posvěcena vírou v jejich božství. - Fárek, Martin: „Učení svámího Mahéšvaránandy“. Dingir 4, 2002, s. 21

<sup>47</sup> „Sedmici mudrců (*ršijů*) znala také starověká Indie. Jako nespecifikovaná skupina sedmi, nebo jako jednotlivci, které do sedmice řadily až pozdější prameny, jsou známi už z védů, ale konkrétní jména texty uvádějí až v době mezi 9. - 6. st. př. n. l. Indové sedmici pokládali za autory či zjevovatele božských textů (např. védských hymnů) a velké učitele a vzory lidstva v řadě různých disciplín (astrologie, obětnictví, lékařství, zacházení se zbraněmi, vytvoření kast apod.).“ Vítek, Tomáš: „Sedmíčka a její kořeny v posvátnosti“ [online], *Souvislosti*, 3/2009 [cit. 25. 2. 2011], URL<<http://www.souvislosti.cz/clanek.php?id=922>>

*parampará* (posloupnost duchovních Mistrů) pokračuje jednak v linii legendárního Bábádžího, jehož žákem je například Jógánanda, jednak v linii Dévpurídžího.

Podle pověsti chtěl Šiva, soucitný a slitovný, opět sestoupit na zem, aby pomohl lidem z bludiště *máji*, a tak se zjevil Alakhpurídžímu, jehož pozdravil jako Pána Vesmíru a uctil ho jako svého guru. Alakhpurídží pronesl „Jsi Šiva ... odedneška ve své lidské podobě znám pod jménem Dévpurí a já tě přijímám jako žáka.“<sup>48</sup>

Param Jógéšvar Svajambhú Dévpurídží měl působit od poloviny 19. století v Rádžastánu až do roku 1994, kdy opustil své tělo. Je uctíván jako vtělení Šivy a jeho život je také opředen příběhy o mnoha zázracích. Pořádal *satsangy* v Kajlášu, prý se objevoval a zase mizel, mrtvým navracel život, uzdravoval nemocné a všude s ním chodil zástup zvířat. Stal se guruem Maháprabhudžího. Jejich vztah prý byl příkladem jednoty a lásky. Byli „dva v těle, ale jeden v átmá“. Šrí Maháprabhudží vyjádřil svoji oddanost k Mistru v mnoha duchovních písních (bhadžanech). Popisují nejvyšší cíl jógy – jednotu s všudypřítomným, věčným, božským Já.<sup>49</sup>

Bhagaván Díp Nárajan Maháprabhudží (údajně 1828 – 1963) je uctíván jako vtělení božské lásky a moudrosti, přišel na svět jako mahásidha.<sup>50</sup> Jeho život je popsán jako sled mnoha zázraků, například se měl setkat s Mahátmá Gándhím a popsat jeho minulý život a rok předem předpovědět svou smrt.<sup>51</sup> Hlavní body jeho učení jsou sepsány jako Zlaté učení, obsahují například lásku k bohu, dodržování čistoty vnější i vnitřní, prokazování dobra všem živým tvorům.

Parahans svámí Mádhavánanda je přezdíván Holy Gurudží. Byl duchovním následovníkem Maháprabhudžího. Pobýval převážně v ášramech v Džajpuru a Nipalu v indickém Rádžasthánu, ale také cestoval za svými žáky v Indii a v Evropě. Paramhans svámí Mádhavánanda byl oceněn mnoha duchovními tituly, mimo jiné i titulem Hindu Dharm Samrat, což má znamenat „ochránce sat sanátan dharmy“, věčného „náboženství“ stojícího nad všemi „vyznáními“, spojujícího a sjednocujícího všechny živé bytosti.<sup>52</sup> Tato interpretace pocházející z českých stránek Jógy v denním životě

---

<sup>48</sup> Mádhavánanda, Paramhans Svámí: Lílá Amrit, život Božského Mistra šrí Maháprabhudžího, s. 40

<sup>49</sup> „Linie mistrů“ [online], *Jóga v denním životě* [cit. 23. 10. 2010], URL: <<http://www.joga.cz/svamidzi/linie-mistru/madhavanandadzi/>>

<sup>50</sup> To znamená, že se již narodil s mocí nad všemi zákony – vlastnil všechny siddhi, jelikož se narodil jako božská inkarnace.

<sup>51</sup> Mádhavánanda, Paramhans Svámí: Lílá Amrit, život Božského Mistra šrí Maháprabhudžího, s. 94

<sup>52</sup> „Linie mistrů“ [online], *Jóga v denním životě* [cit. 23. 10. 2010], URL: <<http://www.joga.cz/svamidzi/linie-mistru/madhavanandadzi/>>

může evokovat exkluzivitu skupiny. Ochranou věčně dobré dharmy však může být spíše myšleno bdění nad povinností člověka, jež je obdařen rozumem (*buddhi*) a schopností rozlišování dobrého a špatného (*vivéka*), a má tudíž být uvědomělým ochráncem života a dodržovat *ahimsu*.<sup>53</sup> Překlad dharmy jako „věčného“ náboženství může ovlivňovat chápání jógy u čtenářů těchto stránek, žáků i cvičících v tomto systému.

Madhavánanda navštívil také Evropu, když se na přání žáků svámího Mahéšvaránandy vydal navštívit ášramy založené svým žákem. Mezi jinými státy navštívil také Československo. Ve své knize *Lilá Amrit* se zmiňuje i o tom, jak mu v Praze měřili energie probíhající v jeho mozku.<sup>54</sup>

Mahámandaléšvar Paramhans svámí Mahéšvaránanda se stal žákem svámího Mádhavánandy. Prý podle prorockého slibu šrí Dévpuridžího přišel na svět jako inkarnace jednoho ze sedmi rišiů aby šířil Nejvyšší poznání.

### 2.3 Osobnost svámího Mahéšvaránandy

Svámí Mahéšvaránanda se narodil v Rúpávásu v indickém Rádžastánu jako chlapec jménem Mangílál a astrolog prý sdělil jeho rodičům, že se stane vzácným jogínem, nad kterým budou bdít mohutné kosmické síly. Ve dvanácti letech se svého synovce ujal Paramhans svámí Mádhavánanda. I když se Mahéšvaránanda chtěl stát *sannjásinem*<sup>55</sup>, dal ho vyučit automechanikem. Po učení ho pověřil vedením obchodu a poté dostal Mahéšvaránanda místo u správy dolů. U ničeho však nezůstal a stále žádal o to, aby ho Madhavánanda zasvětil jako svámího<sup>56</sup>. Když Mahéšvaránanda přesvědčil Mádhavánandu, že je způsobilý pro duchovní život, tak ho zasvětil jako *sannjásina* pod duchovním jménem Mahéšvaránanda. Dostal poslání šířit a předávat lidstvu techniky jógy a vydal se do Evropy, aby i na západě propagoval povinnost *ahimsy* a jógu.<sup>57</sup>

---

<sup>53</sup> Mádhavánanda, Paramhans Svámí: *Lilá Amrit*, s. 93

<sup>54</sup> Tamtéž, s. 252

<sup>55</sup> Člověk, který se zřekl světa, čtvrté a poslední údobí života.

<sup>56</sup> Pán, duchovní titul, znamená „ten, který nad sebou získal plnou kontrolu“.

<sup>57</sup> Mádhavánanda, Paramhans Svámí: *Lilá Amrit, život*, s. 256 - 260



### 2.3.1 Aktivity svámího Mahéšvaránandy

Roku 2003 se stal po smrti svého učitele Mádhavánandy jeho oficiálním nástupcem, když byl prohlášen za *mahášišju* (hlavního žáka).<sup>58</sup> Mahéšvaránanda získal kromě titulu Paramhansa, což je nejvyšší hodnost mistra jógy, která se uděluje při obřadu *Paramhansa sanjás dikšá*, také titul *sarvbhaum sanátan dharm džagadguru* a *máhámadaléšvar*.<sup>59</sup>

Jeho aktivity se však neomezují pouze na předávání technik jógy svým žákům. Velmi se angažuje v ochraně životního prostředí a v propagování vegetariánství. To plyne z pojetí *ahimsy* – ochrana života, nezabíjení a neublížování živým bytostem, to je povinnost člověka, jeho dharm. Mahéšvaránanda se účastní nebo je iniciátorem mnoha humanitárních a mírových iniciativ.

Od roku 2004 má Australské sdružení Jóga v denním životě (AAYIDL) poradní status při Hospodářském a sociálním výboru OSN. Účastní se tedy různých konferencí pořádaných OSN za účelem předávání informací a řešení ekonomických a sociálních problémů ve světě. OSN podporuje i další projekty mezinárodní organizace Jógy v denním životě svými prohlášeními *Millennium Development Goals* a *Earth Charter Initiative*.<sup>60</sup>

Tyto další humanitární aktivity se týkají výstavby *Óm Višva Díp Gurukul ášramu* v indickém Džadanu, který není pojat pouze jako poustevna a duchovní centrum, ale jako útočiště pro zvířata, sirotčinec, nemocnice, domov pro seniory a také centrum vzdělávání (základní a střední škola a Univerzita pro studium jógy a sanskrtu). Zároveň Mahéšvaránanda inicioval humanitární projekty na podporu školáků, zdravotní péči, dodávku vody a požární služby. V současnosti funguje klinika, bezplatná ambulantní služba a protipožární sbor, dovážka vody, základní škola pro 300 místních dětí, veterinární služba a útočiště pro zvířata, plán regenerace pouště a sázení stromů a zachycování dešťové vody.<sup>61</sup>

---

<sup>58</sup> „Jeho svatost hindu dharmasamat paramhans svámí Mádhavánandadží vstoupil do Mahásamádhi“, *Yoga in Daily Life News*, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, ročenka 2003, s.2 [online], *Jóga v denním životě* [cit.8.11.2010], URL: <<http://www.joga.cz/i-bird/i-website/files/273/273.pdf>>

<sup>59</sup> Mádhavánanda, Paramhans Svámí: *Lilá Amrit*, s. 267 - 272

<sup>60</sup> „Yoga in Daily Life, Initiatives“ [online], *Yoga in daily life* [cit. 9. 1. 2011] URL:<<http://www.yogaindailylife.org/initiatives/un-and-yoga-in-daily-life>>

<sup>61</sup> Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: „Ádžná čakra, Probuzení vnitřní moudrosti“, přednáška [4. 12. 2010], Kongresové centrum, Praha

Mahéšvaránanda také například požádal o vyhlášení sbírky na pomoc lidem na povodni zasažené Srí Lance v roce 2003 a ta byla zorganizovaná Mezinárodním šrí Díp Mádhavánanda ášramem. Ten je centrem mezinárodní komunity Jógy v denním životě.<sup>62</sup>

Dále se Mahéšvaránanda účastní mírových iniciativ a mezináboženských dialogů. Jeho angažovanost zřejmě plyne z jeho duchovní zkušenosti, kdy po šesti měsících půstu a meditací prý zažil setkání se svým duchovním mistrem Maháprabhudžím, který mu řekl: „Jsi navěky mým věrným poslem. Veškerá náboženství vedou k jednomu cíli, k jedinému Světlu. Posláním všech lidí je poznat Všemohoucího a splynout s jeho nekonečností.“<sup>63</sup>

V mezináboženském dialogu svámí Mahéšvaránanda jedná někdy z pozice pluralistické, když říká: „Můžeš věřit, v co chceš, a druzí také mohou věřit, v co chtějí. Všechny cesty nás nakonec dovedou ke stejnému cíli.“<sup>64</sup> Jindy je jeho přístup spíše inkluzivistický: „Jógu může cvičit každý – není to náboženství. Každé náboženství je součástí jógy. Všechny principy náboženství jsou principy jógy.“<sup>65</sup> Tyto výroky v rámci mezináboženského dialogu jsou často citované na stránkách Jógy v denním životě a v různých článcích Mezinárodního zpravodaje Jógy v denním životě a žáci Mahéšvaránandy svámího mluví často podobně a ztotožňují se s názory svého mistra.

Svámí se účastnil mnoha konferencí, například v Praze roku 2002 v kostele sv. Salvátora, také organizoval Světové mírové fórum v Sydney roku 2003, Summitu tisíciletí za světový mír za účasti náboženských a duchovních představitelů v New Yorku roku 2000. Také vede iniciativu *World Peace Council*, kdy každoročně navštěvuje různé státy a kontinenty na svém „Světovém mírovém turné“ a pořádá různé přednášky a setkání na téma míru a tolerance. V rámci této iniciativy byla například v prosinci 2010 pořádána konference Mládež a výchova k etice, na které za přítomnosti např. Lenky Henebergové, vedoucí Národní agentury pro evropské vzdělávací programy, Jaroslava Vacka, nebo Karla Nešpora, byla sepsána rezoluce o výchově

---

<sup>62</sup> „Humanitární pomoc obětem povodni na Srí Lance“, *Yoga in Daily Life News*, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, ročenka 2003, s. 17 [online], *Jóga v denním životě* [cit. 8. 11. 2010], URL: <<http://www.joga.cz/i-bird/i-website/files/273/273.pdf>>

<sup>63</sup> Mádhavánanda, Paramhans Svámí: *Lilá Amrit*, život, s. 259

<sup>64</sup> „Mezináboženský dialog se Svámidžím – Adelaide, Austrálie, 15. - 17. dubna 2002.“ *Yoga in Daily Life News*, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, 1/2003, s. 15 – 16

<sup>65</sup> „Přednáška pro veřejnost a seminář o meditaci, 10. dubna 2002, Noosa, Austrálie“ *Yoga in Daily Life News*, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, 1/2003, s. 11

k etice (viz příloha č. 1).

Svámi Mahéšvaránanda také pořádá mezinárodní, mezináboženské modlitby za mír pod názvem „Přineste světlo“, které proběhly v mnoha městech světa, například v roce 2001. V září 2010, při příležitosti Mezinárodního dne míru OSN, se konala na Vyšehradě krátká mírová slavnost u Stromu míru, který zasadil spolu s představiteli veřejného i náboženského života Mahéšvaránanda v roce 2008.<sup>66</sup>

### 2.3.2 Role gurua

Pro cvičence Jógy v denním životě je svámi Mahéšvaránanda zakladatel tohoto systému cvičení a někdy zmiňují, že ho chápou jako výjimečnou duchovní osobnost. Pro žáky, kteří svého mistra oslovují zdrobnělinou Svamidží, je hlavně guru, učitel.<sup>67</sup>

Role gurua v józe je velmi důležitá, jak jsem již zmínila v první kapitole. To, že je v bhaktijóze zmiňována láska k mistrovi a žákům je dávana osobní *gurumantra*, se může zdát jako projev určitého sektářství, který vede k závislosti a manipulaci.<sup>68</sup> Také projevy vděčnosti mistrovi, například spontánní ulehnutí před Mahéšvaránandu při silném duchovním prožitku nebo poklona při pozdravu může vyvolat dojem, že jde o uctívání jeho osoby.<sup>69</sup>

„Může tam být takové stádium, kdy ten člověk hledá a teď to najde, ono mu to zazní a on začne to hlásat velmi intenzivně kolem sebe – teď to zažil, má to živé. Ví, že to funguje, tak může momentálně třeba vypadat jako fanatik.“<sup>70</sup>

Již zmiňovaná láska ke guruovi je spíše o vnitřním rozpoložení a o zrání – čím déle se prý člověk józe věnuje, tím spíše si uvědomuje důležitost učitele. *Gurutattva* je princip, který vede člověka ke světlu a poznání, není tím však míněn člověk, je to pouze princip.<sup>71</sup> *Guruvákja*, neboli slova učitele, moudrá slova, která se mají poslouchat, nejsou jen slova svámího Mahéšvaránandy, ale například i Bible.<sup>72</sup> Evidentně tedy žáci nejsou omezováni k přijímání informací pouze od svámího Mahéšvaránandy, a tudíž

<sup>66</sup> „Modlitba za mír“ [online], *Jóga v denním životě* [cit. 9. 1. 2011], URL: <<http://www.joga.cz/aktuality/2010-09-modlitba-za-mir/>>

<sup>67</sup> Zdroj: Dotazníky.

<sup>68</sup> Zdražila, Václav: „Efektivita jógového výcviku, Rizika jógy“. *Dingir* 1, 1999, s. 26 [online], *Dingir* 1, 1999 [cit. 9. 1. 2011], URL: <[http://www.dingir.cz/dingir/1999\\_1/index.html](http://www.dingir.cz/dingir/1999_1/index.html)>

<sup>69</sup> Pavel L., osobní rozhovor [8. 1. 2011]

<sup>70</sup> Tamtéž.

<sup>71</sup> Marie V., osobní rozhovor [20. 11. 2010]. Viz poznámka číslo 37, kap. 2.1

<sup>72</sup> Tamtéž.

tato autorita nechce převzít odpovědnost za život svých žáků.<sup>73</sup> Žáci si mohou vybrat, odkud budou přijímat informace a není zde žádné omezení a závislost.

Existence živého mistra je však pro žáky pozitivním aspektem Jógy v denním životě, protože živý mistr udržuje živou i samu tradici a vždy může dělat korekce učení. Navíc učí ze své vlastní zkušenosti a vede žáka individuálně, ten se tedy může kdykoliv se svým učitelem setkat a ten mu pomůže. Také je zde již zmíněný aspekt osobní mantry.

„Jednak máme stále energii, neustále jsme napojeni na Svámidžího, každý den si ji opakujeme. Pak taky máme kriju, to je další stupeň, osobní krija, ta se taky musí denně cvičit, to je pročišťování čakr, o to ještě víc jste napojeni.“<sup>74</sup>

Je diskutabilní, jak moc je udržen vztah guru – žák a osobní vedení každého žáka při tak velkém množství žáků nejen v České republice, ale i na světě. Svámí Mahéšvaránanda Českou republiku navštěvuje několikrát do roka a žáci se vyjádřili, že na jógové cestě tady tento vztah udržen je.

## 2.4 Praxe v systému Jóga v denním životě

Praxe v systému Jóga v denním životě je určována cíli, které si tento systém vytyčuje. K cílům Jógy v denním životě patří obsáhnutí tělesného, duševního, sociálního a duchovního zdraví. Konečným cílem je seberealizace a uskutečnění božského v nás, neboli vplynutí do „stavu Boha“ – *samádhi*.

„To je stav, kdy se sjednocuje poznávající, proces poznání a předmět poznání. Od počátku existence touží Já po sebepoznání: kdo jsem? Když pak ve stavu samádhi pozná, že ono samo je tím, co hledá a co chce poznat, rozhostí se v něm výsostně blažený prožitek jednoty a rozplyne se bludná představa dvojnosti.“<sup>75</sup>

Tato komplexnost je jejími praktikujícími velmi oceňovaná a je zmiňována jako charakteristická právě pro tento systém jógy. Těchto cílů lze dosáhnout láskou a pomáháním všem tvorům, úctou k životu, ochranou přírody a životního prostředí, mírumilovným rozpoložením mysli, plnohodnotnou vegetariánskou stravou, čistými myšlenkami a pozitivním způsobem života, tolerancí vůči všem národům, kulturám a

<sup>73</sup> V článku Václava Zdražila: „Efektivita jógového výcviku, Rizika jógy“, *Dingir* 1, 1999, s. 26 [online], *Dingir* [cit. 9. 1. 2011], URL: <[http://www.dingir.cz/dingir/1999\\_1/index.html](http://www.dingir.cz/dingir/1999_1/index.html)> je Mahéšvaránanda zmiňován právě v souvislosti s psychologickou závislostí a riziky jógy.

<sup>74</sup> Anna T., osobní rozhovor, [8. 12. 2010]

<sup>75</sup> Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: *Skryté síly v člověku, Čakry a kundalíní*. Mladá fronta, Praha 2004, s. 18

náboženstvím a tělesným, duševním a duchovním cvičením.<sup>76</sup>

Praxe v systému Jóga v denním životě je rozčleněna do osmi dílů, od nejjednoduššího po složitější. První přípravný díl – *sarva hita ásana* obsahuje přípravné cviky, které mají zajistit protažení a zesílení těla, než se přistoupí k opravdovým ásanám. V prvním dílu se také cvičí správné dýchání, které později vede k *pránámě*, vědomému a volnému usměrňování dechu. Důležitou roli hraje také náležité uvolnění a relaxace po každé sadě cviků.

Každý díl obsahuje sestavu cviků, která by se měla cvičit několik týdnů, než se přistoupí k dalšímu dílu. Pozdější díly obsahují upozornění, které ásany by měly být cvičeny pouze pod vedením učitele. Ke každému dílu je rovněž přiřazen odpovídající stupeň meditace sebedotazováním. Meditace sebedotazováním neoddělitelně patří k tomuto systému, stejně jako nejtýpčtější sestava jógových ásan – *khatu pranám* (vizte příloha č. 2). *Khatu pranám* se cvičí už od prvního dílu a má být nedílnou součástí každodenního cvičení.

Meditace sebedotazováním je určena potřebou a cílem poznání sebe sama, která je zmiňovaná také v Jógasútrách II. 44 „*svádhjád išta-devatá-samprajogah*“ – sebestudium prohlubuje spojení s jednotou osobního božství.

Další meditační cvičení pracuje se systémem energetických drah *nádí* a energetických center *čaker*, které jsou nehmotné, ale ovlivňují i hmotné tělo. Určené cviky mají pročistit tato centra a příslušné meditace mají *čakry* probudit, zajistit tak harmonii nejen v tělesné rovině, ale i v duševní a duchovní, odkud se nám má dostávat vědění a sebepoznání.

Důležité je také stravování. Kdo chce obdržet mantru, být tedy zasvěcen do tradice a stát se žákem svámího Mahéšvaránandy, musí přejít na vegetariánskou stravu. V rámci *ahimsy* člověk také nemá ubližovat chováním, slovy, myšlenkami a city. Za účelem šíření informací o vegetariánství a jeho propagace byla založena Česká vegetariánská společnost, která spolupracuje s Jógou v denním životě a byla založena několika žáky svámího Mahéšvaránandy. K další praxi žáků patří opakování mantry, kterou obdrží při *mantradíkše* a dalšího cvičení zvaného *krija*. Na *satsanzích* se zpívají duchovní písně *bhadžany*, které se dají i koupit na CD. V rámci karmajógy jsou pořádány víkendy, kdy se pracuje na zahrádce ášramu ve Střílkách apod. Jóga v denním

---

<sup>76</sup> Svámí Mahéšvaránanda, Paramhans: Systém Jóga v denním životě, s. 11

životě také nabízí možnost se angažovat v různých humanitárních aktivitách a přispívat například na stavbu Óhm ášramu v Indii. V oblasti zlepšování sociálního zdraví jsou kromě humanitární pomoci vedeni k ekologickému způsobu života a ochraně životního prostředí.

K očistě těla lze přiřadit *hathajógové krije*, které obsahují pročišťování nosu, jícnu a žaludku, střev i čelní dutiny. K praktikám řazeným pod tyto *krije* patří také *tráta*, kdy se cvičí koncentrace na bod nebo plamen svíčky.

Žáci i cvičenci se také učí tzv. jógový spánek, *jóganidra*, což je mentální technika relaxace. Není totožná s běžným spánkem, jelikož by člověk měl mít své smysly stále pod kontrolou a být spojen se svým vnitřním Já. Nižší stupně se mají týkat hlavně fyzického a mentálního uvolnění a pročištění různých úrovní vědomí, v nejvyšších stupních *jóganidry* se proniká do vyšších úrovní vědomí, které umožňují poznání.<sup>77</sup>

Celá praxe v systému Jóga v denním životě je uzpůsobena pozvolnému a přirozenému vývoji fyzické i psychické kondice a jak fyzické cvičení, tak mentální techniky jsou odstupňovány od nejjednodušších stupňů.

---

<sup>77</sup> Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: „Nemůžete usnout? Řešením je jóganidra“. Tea Production, Praha, 2003 [ CD ]

### 3. Historie jógy v České republice

V této kapitole se pokusím nastínit, jak pronikala jóga do České republiky. Konkrétně, jak vypadalo první setkávání se svámím Mahéšvaránandou a jaká byla organizace skupiny. Zkusím zjistit, jací lidé se zajímali o tento systém a jak vypadalo cvičení jógy před rokem 1989. Dále přiblížím, jak se rozvinula organizace skupin po roce 1989 a jak se rozšířilo působení Jógy v denním životě.

#### 3.1 Mahéšvaránandova jóga před rokem 1989

V českých zemích se jóga šířila společně s ostatními indickými tradicemi v první polovině 20. století nejprve na akademické půdě a později se s ní setkala široká veřejnost, například díky překladům děl indických myslitelů. Informace o józe se však objevovaly už dříve, jogíni byli označováni také jako *fakíři*. Na přelomu 19. a 20. století u nás působil mystik Karel Weinfurter, který se věnoval mimo jiné i jógickým technikám a zřejmě inspiroval dalšího českého mystika, Květoslava Minaříka. Ten se také zabýval jógou a ve svých publikacích šířil své pojetí této tradice. Jógou se zabývaly i další osobnosti spíše mystického ražení, jako jsou Jiří Vacek nebo manželé Tomášovi, jejichž díla jsou dodnes oblíbená mezi lidmi, kteří se zajímají o jógu.

V roce 1964 vznikl brněnský Jóga klub Sati (na popud indologa Karla Wenera), skupinky jógy vedly také Milada Bartoňová a Vlasta Kaplanová. V roce 1971 vyšla kniha „Jóga – od staré Indie k dnešku“ od autorů Bartoňová, Bašný, Merhaut, Skarnizl, která se stala na dlouhou dobu poslední publikací obsahující i duchovní aspekty jógy<sup>78</sup>.

Dále byla jóga prezentována v rámci tělovýchovy jako jógová cvičení (důsledně bez jejího filozofického rozměru), tak byly vytvořeny předpoklady pro zkreslení obsahu pojmu jóga jako pouze zdravotně prospěšného cvičení.<sup>79</sup> Bylo to však pouze kvůli režimu, díky kterému se nemohlo o duchovním rozměru jógy explicitně mluvit? Podle Rudolfa Skarnitzla se na západ dostala jóga jako tělesné cvičení, protože to se dá prodat.

---

<sup>78</sup> Vojtíšek, Zdeněk: „Hinduismus, buddhismus a islám v současné české společnosti.“ Přednáška na semináři Náboženský pluralismus - prostor pro výměnu informací a pro dialog, Plzeň 28. listopadu 2003 [online], *Dingir, výběr z přednášek* [cit. 5. 1. 2011], URL:< <http://www.dingir.cz/vojtisek.shtml>>

<sup>79</sup> Jandus, Jan a Rotrekl, Miroslav: „Jóga v naší zemi“, *Dingir* 4, 2002, s. 14

„Když se někdo chce zabývat jógou jako profesionál, jak může prodávat něco duchovního? Jak se chcete například v placených hodinách zabývat svým svrchovaným já? ... Hathajóginí spíše ukazovali výtečnosti různých gymnastických pozic, protože tím zaujali pozornost. Tím že se někomu nepohnou myšlenky po dobu 10 minut, pozornost nezíská...“<sup>80</sup>

Do Československa se výjimečně dostalo několik osobností ze zahraničí, které měly co dočinění s jógou. Například Mukund Bhóle z centra pro výzkum jógy v indickém Lónavle nebo indický jogín Gojál. A také svámí Mahéšvaránanda.<sup>81</sup>

Svámí Mahéšvaránanda odjel do Evropy roku 1972 a založil Rakousko-indickou společnost pro jógu a védántu ve Vídni, první společnost Jóga v denním životě a mezinárodní šrí Díp Mádhavánanda ášram.<sup>82</sup> Ten se stal duchovním a organizačním centrem všech dalších, postupně vznikajících ášramů v mnoha zemích světa.

V roce 1973 dostal možnost působit i u nás v komunistickém Československu. Podle sdělení jeho žáků se tak stalo pouze za cenu vynucené dohody se státní bezpečností, aby z rozsahu vyučované látky byla vyňata filozofie jógy a všechny duchovní aspekty.<sup>83</sup> Jeho učení si získalo mnoho žáků po celé republice, žáků přibývalo po desítkách, zřejmě tedy našel způsob, jak dostat jógu do širokého povědomí, aniž by se tím nějak dotkl tehdejšího režimu.<sup>84</sup> Podle samotného svámí Mahéšvaránandy mohl učit jógu v totalitním Československu proto, že jógu může cvičit každý bez ohledu na to, zda vyznává, nebo nevyznává nějaké náboženství.<sup>85</sup>

První návštěva Mahéšvaránandy byla prý soukromého rázu: „On věděl, že tady má nějaké poslání a prostě sem přijel.“<sup>86</sup> První větší setkání proběhlo v náhodně sehnané tělocvičně. Později, jelikož bylo nutné, aby byl Mahéšvaránanda oficiálně zván, byla skupina díky Janě Procházkové zařazena pod oddíl vysokohorské turistiky: „Takže jsme byli potom jakoby Oddíl vysokohorské turistiky, nebo teda Družstvo vysokohorské turistiky, které trénuje jógovýma ásanama, jógovým způsobem na

<sup>80</sup> Vojtíšek, Zdeněk: „Aby mysl ztichla“, Dingir 4, 2002, s. 22

<sup>81</sup> Tamtéž.

<sup>82</sup> Mádhavánanda, Paramhans Svámí: *Lilá Amrit*, s. 259

<sup>83</sup> Jandus, Jan a Rotrekl, Miroslav: „Jóga v naší zemi“, Dingir 4, 2002, s. 15. To potvrdil v rozhovoru Pavel L.: „Musel podepsat u policajtů, že bude cvičit jenom hathajógu, žádné duchovno.“ Osobní rozhovor [8. 1. 2011]

<sup>84</sup> Mikloš, Imrich. *Joga v dennom živote: Paramhans svámí Mahéšvaránanda, 20 rokov v Československu (1973-1993)*. Vydala Společnost Joga v dennom živote, pobočka Martin, 1993. Strana 10. In Vyoralová, Adéla: *Bakalářská práce: Jóga v českých zemích v době komunistické vlády*, 2008

<sup>85</sup> „Konference ke 30. výročí JDŽ v ČR, Ostrava, 5. června 2003“, *Yoga in Daily Life News*, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, ročenka 2003, s. 19 [online], *Jóga v denním životě* [cit. 8. 11. 2010], URL: <<http://www.joga.cz/i-bird/i-website/files/273/273.pdf>>

<sup>86</sup> Petra N., osobní rozhovor [20. 11. 2010]



vysokohorskou turistiku.<sup>87</sup> Zpočátku stačilo pozvání od oddílu, později od Tělovýchovné jednoty a nakonec od ÚVČSTV, Ústředního výboru Československé tělovýchovy. Pokud to již nešlo touhle cestou, objevila se možnost zorganizovat pozvání přes Ústřední výbor Československého svazu socialistické mládeže nebo přes Krajskou radu ROH.<sup>88</sup> Po roce 1984 vznikl pod Základní rekreační tělesnou výchovou (ZTV) samostatný svaz jógových cvičení, pod jehož hlavičkou se dělala jógová školení, pokud někdo chtěl být učitelem jógy.<sup>89</sup>

Do skupinky kolem Mahéšvaránandy se začleňovali lidé, kteří měli blízko k různým duchovním směrům, zajímali se o alternativní stravování a s jógou už se nějak setkali dříve, hlavně přes „žlutou knihu“ od Bartoňové a spol. nebo přes systém Andrého Lysbetha. Pokoušeli se dříve cvičit jógové ásany doma, nebo pod vedením tehdejších učitelů, například zmíněné doktorky Bartoňové, navštěvovali cvičení v Unitarii<sup>90</sup> a zajímali se i o přednášky a díla mystiků, například Eduarda Tomáše.<sup>91</sup>

Svámí Mahéšvaránanda učil jógu v různých městech po celém Československu a vznikaly skupiny cvičících, kteří se scházeli v bytech nebo v tělocvičnách, pod hlavičkami různých oficiálních organizací, a tudíž ani samotné cvičení nebylo zpočátku standardizováno. Jednotlivé skupinky byly pod dohledem a svámímu Mahéšvaránandovi bylo na přelomu let 1983 a 1984 mu dokonce přerušeno vízum, které se podařilo po roce obnovit. Cvičitelé i cvičící chodili průběžně na různé výsledky ze stran STB, kde vysvětlovali svou činnost.<sup>92</sup>

Když začal Mahéšvaránanda působit v Československu (a vůbec v Evropě), tak ještě nebyl vytvořen samotný systém Jógy v denním životě. Cvičení bylo ze začátku velmi náročné – Mahéšvaránanda začal údajně hned dávat *mantru* a *kriju*, náročné energetické a duchovní cvičení. Až pak zjistil, že lidé na to tady nejsou připravení a dělá

---

<sup>87</sup> Petra N., osobní rozhovor [20. 11. 2010]

<sup>88</sup> Tamtéž.

<sup>89</sup> Nebylo to však systémově koordinované. Někteří cvičitelé, kteří cvičili podle Mahéšvaránandy, spadali pod tuto hlavičku, někteří byli v kroužku při ROH.

<sup>90</sup> Petra N., osobní rozhovor [20. 11. 2010], Marie V., osobní rozhovor [20. 11. 2010], Jindřich S., osobní rozhovor [20. 11. 2010], Pavel L., osobní rozhovor [8.1.2011]. Unitaria byla a je budova, kde v Praze sídlí česká společnost Unitářů. Za komunismu se tam pod dohledem konaly přednášky i osobností z Indie apod.

<sup>91</sup> Jindřich S., osobní rozhovor [20. 11. 2010], Pavel L., osobní rozhovor [8. 1. 2011], Marian H., osobní rozhovor [4. 12. 2010]. Marian H. uvedl, že k myšlenkám doktora Tomáše se dostal až později, ale velmi ho inspirovaly.

<sup>92</sup> Petra N., osobní rozhovor [20. 11. 2010]

jim problémy setkání s podvědomím a podobně.<sup>93</sup>

Také množství a náročnost ásan byla srovnatelná s dnešním pátým až šestým dílem, ke kterému se dnes lidé dopracovávají po několika letech. Postupný, systematický ráz získalo cvičení jógy, teprve když Mahéšvaránanda zjistil, jak se Evropané liší od Indů.

„Pochopil, že Evropan není zvyklý cvičit, je stavěný jinak, že je daleko ztuhlejší, že nemá uvolněnou kostru, že jsme sedavý národ, že sedíme v kancelářích a podobně, tak postupně začal vznikat ten systém, začal ho budovat. A začal ho budovat postupně s lékaři, s vídeňskými i českými fyzioterapeuty.“<sup>94</sup>

Systém Jóga v denním životě tedy vznikl proto, aby kdokoli mohl postupně začít praktikovat jógu.

Setkání s Mahéšvaránandou neprobíhalo pouze v Československu, za cvičením se Svámídzím, jak Mahéšvaránandu oslovují jeho žáci, a za jeho přednáškami se jezdilo i do zahraničí. Tedy do zemí, kam se smělo, hlavně do Maďarska a Jugoslávie.

### **3.2 Rozmach organizace po roce 1989**

Po roce 1989 bylo založeno občanské sdružení s názvem Sdružení učitelů jógy (1990), na jehož založení se podílelo asi 150 učitelů jógy, zastupujících různé školy a směry. Členem sdružení se stala také Jóga v denním životě<sup>95</sup>, zde reprezentovaná Ing. Janou Procházkovou.

Mimo toto ryze profesní sdružení (členy jsou pouze učitelé, nikoliv žáci) byly zaregistrovány i další společnosti, často hrající roli organizační základny jednotlivých škol.<sup>96</sup> Tak vznikl v roce 1995 Český svaz Jóga v denním životě, jako zastřešující organizace pro všechny spolky, které se hlásí k učení svámího Mahéšvaránandy. Nyní sdružuje 31 poboček, menších skupin a učitelů jógy tohoto systému v České republice.

Věnuje se především propagační, vzdělávací a tělovýchovné činnosti, organizuje konference a mezinárodní přednášky (vedené také svámím Mahéšvaránandou). Sídlo Svazu se nacházelo ve Střílkách na Moravě, zde je Maháprahbudíp ášram, celorepublikové centrum Jógy v denním životě. Nyní má ášram

<sup>93</sup> Pavel L., osobní rozhovor [8. 1. 2011]

<sup>94</sup> Jindřich S., osobní rozhovor [20. 11. 2010]

<sup>95</sup> Vývoj organizace po roce 1989 byl složitější. Nejprve vznikla Společnost Jógy v denním životě, po rozpadu Československa v některých městech vznikly znovu samostatné spolky a v roce 1995 se jednotlivé společnosti znovu sjednotily pod organizačním vedením Českého svazu Jógy v denním životě.

<sup>96</sup> Jandus, Jan a Rotrekl, Miroslav.: „Jóga v naší zemi“, Dingir 4, 2002, s. 15

ve Střílkách hlavně roli duchovního centra, o jehož duchovní program se stará Sádhví Párvatí, a roli organizačního centra Svazu převzala jógacentra v Praze pod vedením Ing. Romana Fuksy.<sup>97</sup>

Počet lidí, kteří jógu podle systému Jóga v denním životě cvičí (nebo cvičilo), není přesně znám. Odhaduje se kolem 10 tisíc lidí.<sup>98</sup> Učitelé Jógy v denním životě však rozlišují mezi klienty (kteří přišli pouze cvičit jógu) a mezi žáky (kteří si vybrali Jógu v denním životě jako životní cestu).<sup>99</sup> Toto rozdělení považují za velmi důležité, protože vnímání jógy je u těchto dvou skupin velmi odlišné a přesněji to popíši v poslední, čtvrté kapitole, kde se budu zabývat hlavně výsledky terénního výzkumu. Žáků, kteří obdrželi od svámího Mahéšvaránandy *gurumantru* a aktivně se dále účastní akcí Jógy v denním životě (jezdí na semináře a podobně), je kolem 800, neaktivních žáků je mnohem více. Aktivních cvičenců (kteří pravidelně chodí cvičit na kurzy) je kolem 6300, neaktivních (kteří si například cvičí doma podle knížky) je pravděpodobně také mnohem více. V celé České republice je kolem 195 aktivních učitelů s certifikátem JDŽ, jen v Praze jich je asi 53. V samotné Praze proběhne týdně průměrně 136 kurzů, kterých se účastní asi 2583 lidí.<sup>100</sup> Počet cvičitelů se může měnit z důvodu nutnosti každoročního doškolování. Pokud se učitel neúčastní dostatečného počtu cvičitelských seminářů za rok, pak mu propadne licence.<sup>101</sup>

Po roce 1990 začal svámí Mahéšvaránanda také pracovat na tom, aby Jógu v denním životě všude na světě učili certifikovaní cvičitelé. Začalo to šesti víkendy se semináři zaměřenými na cvičitele a roku 1994 proběhly první mezinárodní zkoušky na certifikát cvičitele Jógy v denním životě a tato praxe dále pokračuje. Podmínkou pro získání certifikátu je absolvování výcviku, dílčích zkoušek a sepsání seminární práce. Nakonec je nutné absolvovat zmíněné mezinárodní zkoušky, na které musí být člověk připraven cvičit na určité úrovni, a adept na certifikát je hodnocen podle mnoha podmínek (např. jaké má zázemí, jaký je jeho fyzický, psychický a zdravotní stav a

---

<sup>97</sup> Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: „Ádžňá čakra, Probuzení vnitřní moudrosti“, přednáška [4. 12. 2010], Kongresové centrum, Praha a Anna T., osobní rozhovor [8. 12. 2010]

<sup>98</sup> Vojtíšek, Zdeněk: Netradiční náboženství u nás, Jóga v denním životě. Dingir, Praha, 1998, 1. vydání [online] [cit. 12. 10. 2010] URL: <[http://www.sekty.cz/texty/netradicni\\_nabozenstvi/](http://www.sekty.cz/texty/netradicni_nabozenstvi/)>

<sup>99</sup> Ministerstvo kultury: „Jednání s církvemi, 18. 5. 2008“ [online] *Ministerstvo kultury v České republice* [cit. 13. 10. 2010], URL: <<http://www.mkcr.cz/scripts/detail.php?id=367>>

<sup>100</sup> Statistická data z Prahy z roku 2009, údaje o učitelích z celé České republiky za období 2008/2009, interní zdroje JDŽ od Marie V. Informace o celkovém počtu žáků s mantrou a cvičících pochází z emailové korespondence s Marií V. [3. 1. 2011].

<sup>101</sup> Jindřich S., osobní rozhovor [20. 11. 2010]

podobně). Tyto podmínky pro udělení certifikátu jsou určeny snahou o standardizaci kvality cvičení Jógy v denním životě po celém světě.<sup>102</sup>

Podle Zdeňka Vojtíška se tato skupina pokouší svůj hathajógický cvičitelský program poněkud oddělit od programu ryze náboženského a za tímto účelem vznikla roku 2002 Česká hinduistická náboženská společnost.<sup>103</sup> Tato náboženská společnost registrovaná 25. 11. 2002<sup>104</sup> má sídlo ve Střílkách. V jednání s ministerstvem kultury se představila jako společnost vycházející z různých tradic a věrouk a také se přihlásila k učení svámího Mahéšvaránandy, který byl popsán jako významný představitel „hinduismu“.

Při představování historické kontinuity z hlediska mistrů se de facto přihlásila k linii společné s Jógou v denním životě (šrí Alakhpurídží, šrí Dévpurídží, šrí Díp Nárájana Maháprabhudží, svámí Mahéšvaránandu a Adí Šankara). Pan J.Lajka sdělil, že Jóga v denním životě je kulturně, nikoliv nábožensky zaměřena a Česká hinduistická náboženská společnost pouze převzala její odkaz. Také uvedl, že není nutné, aby byl každý hinduista zároveň jogín, i když se tyto dva směry velice často překrývají, a že jóga není ve své podstatě náboženským systémem, proto se ani nesnaží vstoupit mezi náboženské společnosti.<sup>105</sup>

Propojení České hinduistické náboženské společnosti a Jógy v denním životě je velmi zajímavé. Českou hinduistickou náboženskou společnost založili lidé, kteří jsou zároveň učitelé Jógy v denním životě, a napojení na zakladatele systému Jóga v denním životě je explicitní. Proč vlastně byla tato společnost zaregistrována jako náboženská společnost, když zařazení samotného hinduismu jako náboženství je sporné a zmiňují to i sami členové společnosti?

„Tady vlastně byl nějaký ten paragraf, který asi pořád platí, že vlastně se lidi nesmí setkávat k nějakým náboženským důvodům, pokud nejsou členy nějaké náboženské společnosti. Ono zřejmě, kdybychom se setkávali, tak by se asi nic nestalo, ale člověk nikdy neví. Tak jsme si říkali, že by bylo lepší tu společnost založit, protože máme třeba *satsangy*, kde je součástí modlitba, nebo i meditace může někdo považovat za náboženské,

---

<sup>102</sup> Jindřich S, osobní rozhovor [20. 11. 2010], Petra N., osobní rozhovor [20. 11. 2010]

<sup>103</sup> Vojtíšek, Zdeněk: „Hinduismus, buddhismus a islám v současné české společnosti.“ Přednáška na semináři Náboženský pluralismus - prostor pro výměnu informací a pro dialog, Plzeň 28. listopadu 2003 [online], *Dingir, výběr z přednášek* [cit. 5. 1. 2011], URL:< <http://www.dingir.cz/vojtisek.shtml>>

<sup>104</sup> Podle zákona 3/2002 Sb. byla náb. společnost registrovaná bez přiznání zvláštních práv.

<sup>105</sup> Ministerstvo kultury: „Jednání s církvemi, 18. 5. 2008“ [online] *Ministerstvo kultury v České republice* [cit. 13. 10. 2010], URL: <<http://www.mkcr.cz/scripts/detail.php?id=367>>

to člověk neví, jak se kdo na věc dívá. A myslím, že toto byl hlavní důvod.“<sup>106</sup>

Zákon č. 83/1990 o sdružování občanů (na jehož základě působí občanská sdružení) v § 1, odst. 3, písmeno c. výslovně uvádí, že se nevztahuje na sdružování občanů v církvích a náboženských společnostech. O tomto zákonu a konfesním právu ve vztahu k novým náboženským hnutím píše Zdeněk Vojtíšek:

„Zákon 3/2002 Sb. také dává naději, že bude odstraněn nebo alespoň zmírněn nevyhovující stav o oblasti občanských sdružení. V rozporu se zákonem 83/1990 Sb. byla totiž řada náboženských společností (a především nových náboženských hnutí) registrována jako občanská sdružení.<sup>107</sup> Registrující orgán občanských sdružení (Ministerstvo vnitra) nepřezkuzuje, zda občanské sdružení nevyvíjí náboženskou činnost. Snadná registrace podle zákona č. 3/2002 Sb. by mohla napomoci tomu, že náboženské skupiny budou napříště stát o registraci jako církve a náboženské společnosti spíše než protiprávně jako občanská sdružení.“<sup>108</sup>

Zde je vidět, že některé aktivity skupin inspirovaných indickými tradicemi by mohly být vnímány jako aktivity náboženské, i když ony samy je tak nechápou. Z toho plyne, že i když se skupina necítí být náboženskou společností, kulturní prostředí a i zákony v České republice vedou tato sdružení k tomu, aby se registrovaly jako náboženské společnosti.

Při registrování je vyžadován základní dokument církve a náboženské společnosti, který musí obsahovat „poslání církve a náboženské společnosti a základní články její víry“, dále informace o sídle, organizační struktuře a zapojení do struktur mimo území republiky.<sup>109</sup> Při jednání s ministerstvem kultury byli zástupci společnosti dále dotazováni na filozoficko-teologický základ, na vztah k ostatním církvím, na jazyk používaný na bohoslužbách anebo na plat duchovních této společnosti.<sup>110</sup> Na charakteru požadovaných informací je vidět, že společnost, která chce být registrovaná, je nucena prezentovat se ve strukturách typických pro abrahámovské tradice. Je otázkou, zda se pak z těchto tradic nestávají vlastně další náboženství západního typu.

Dalším důvodem, proč vznikla Česká hinduistická náboženská společnost, je širší aktivit svámího Mahéšvaránandy, který se účastní různých konferencí za mír a také

---

<sup>106</sup> Marie V., osobní rozhovor [20. 11. 2010]

<sup>107</sup> Počet takto nesprávně registrovaných náboženských skupin dosahuje jistě několika desítek.

<sup>108</sup> Vojtíšek, Zdeněk: „Nový český konfesní zákon a právní postavení nových náboženských hnutí v České republice“, Teologická revue 2003, 74 (2), str. 197-206 [online], *Dingir* [cit. 6. 1. 2011], URL: <<http://www.dingir.cz/vojtisek.shtml>>

<sup>109</sup> Tamtéž.

<sup>110</sup> Ministerstvo kultury: „Jednání s církvemi, 18. 5. 2008“ [online] *Ministerstvo kultury v České republice* [cit. 13. 10. 2010], URL: <<http://www.mkcr.cz/scripts/detail.php?id=367>>

mezináboženského dialogu.

„On si přál přijít na mezináboženské dialogy a tam pozvou zástupce jednotlivých náboženských směrů a lup, jóga není náboženství a jeho tam nepozvou. Tak jsme založili hinduistickou společnost a v rámci této společnosti už může vystupovat na různých těchto akcích. ... Je to určitá organizace, která z hlediska českých zákonů je brána jako náboženská společnost. A z tohoto titulu je možné, aby on reprezentoval na různých konferencích, dialozích.“<sup>111</sup>

Česká hinduistická náboženská společnost má prý působit dále spíše na bázi občanského sdružení, které organizuje společné akce, přednášky a oslavy svátků. Členové nemusí nic „vyznávat“, pouze se ztotožnit se základními stanovami společnosti. V těchto stanovách je však hinduismus popsán jako syntéza nejrůznějších náboženských přesvědčení a jejich realizací, opírajících se o Boží zjevení, o bezprostřední zkušenost projevení Božství jak v nesčetných podobách, tak i jako transcendentálního principu bez podoby a je zde představována i jakási „vrstva duchovních“. Je otázka, zda se tak oficiálně nestává z této tradice církevní instituce a jak toto oficiální zařazení mezi náboženství ovlivňuje chápání Jógy v denním životě? Pokud je zakladatel tohoto systému „náboženským činitelem“ z pozice registrované Hinduistické náboženské společnosti, nemůže být i Jóga v denním životě chápána jako náboženství? Nestává se tudíž z těchto indických tradic přenosem do České republiky něco úplně jiného?

---

<sup>111</sup> Jindřich S., osobní rozhovor [20. 11. 2010]

## **4. Současnost Jógy v denním životě v České republice**

Zde chci popsat, jak vypadá systém Jóga v denním životě dnes. Jací lidé navštěvují kurzy tohoto systému, co od jógy očekávají, jaké mají motivace a jak na jógu pohlíží. Hlavně se zaměřím na to, jaké jsou rozdíly mezi běžnými cvičícími a dlouholetými žáky Svámího Mahéšvaránandy.

### **4.1 Vyhodnocení terénního výzkumu**

V rámci kvantitativního výzkumu jsem zvolila metodu dotazníkového šetření a dala do distribuce celkem 87 dotazníků. Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jak je Jóga v denním životě chápána jejími členy. Hlavní výzkumnou otázku jsem tedy rozdělila do několika podrobnějších otázek. Proč respondenti začali jógu cvičit, co jim podle nich praxe jógy přinesla, zda si myslí, že praxe jógy nějak ovlivnila jejich světonázor a jestli se stali členy České hinduistické náboženské společnosti. Dále jsem chtěla vědět, zda se zaměřují pouze na samotné cvičení, nebo se dále zajímají o kořeny jógy a o specifika Jógy v denním životě, proto jsem položila tyto otázky - zda četli knihy vydané Jógou v denním životě a jestli se zajímají o indickou kulturu a filozofii. Nakonec jsem chtěla zjistit, jak vypadá jejich praxe, proto jsem se ptala, zda cvičí i mimo samotné hodiny jógy a jestli praktikují mantrajógu. Účelem všech otázek bylo zodpovědět otázku, jak byla praxe jógy přenesena do českých podmínek. Zda je zde jóga spíše obdobou tělocviku, nebo je vnímána jako cesta, která může i odpovědět na otázky po smyslu života, tvořit jistý světonázor a vést „ke spáse“.

Část dotazníků jsem rozdala osobně při kontaktu s cvičícími na kurzu Jógy v denním životě v Chrudimi nebo na přednášce svámího Mahéšvaránandy v Praze. Část byla rozdána na začátečnických kurzech jedním cvičícím a největší část dotazníků rozdával učitel Jógy v denním životě v Praze v různých kurzech a centrech.

Z 87 dotazníků se vrátilo 37, návratnost je tedy 42,5%. Z toho 27% vyplňovali muži (10 dotazníků) a 73% ženy (27 dotazníků). V rozhovorech s učiteli Jógy v denním životě mi bylo potvrzeno, že kurzy jógy navštěvují z větší části ženy. Průměrný věk mužů, kteří dotazníky vyplňovali, byl 47,3 let. Průměrný věk žen 48 let. Zastoupení vyššího věkového průměru je způsobeno jednak tím, že větší množství dotazníků bylo rozdáno v pokročilých kurzech a v těchto kurzech také byla větší návratnost dotazníků.

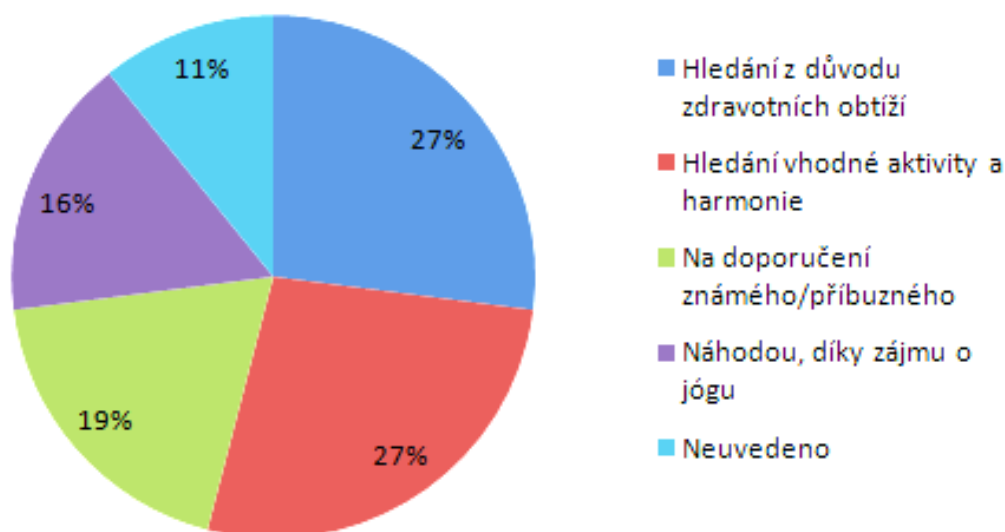
Dalším faktorem je fakt, že do kurzů jógy přichází často lidé kvůli zdravotním problémům, jak zmiňovali učitelé jógy. Průměrný věk začátku praxe byl 38 let. Průměrná doba praxe 9 let. Několik ukázek vyplněných dotazníků je v příloze č. 3.

Nejprve jsem chtěla zjistit, jakým způsobem se praktikující dozvěděli o Józe v denním životě, co je přivedlo k praktikování jógy a zda před Jógou v denním životě cvičili podle jiného systému. Na otázku, zda cvičili jógu před Jógou v denním životě v jiném systému, odpovědělo 54,1%, že ne. Zbýlých 45,9% uvádělo, že jógu cvičili jako samouci podle knížek např. Lysbeth nebo „Žlutá kniha“, nebo navštěvovali kurzy power jógy, hathajógy, integrální jógy, La fitness, kurzy u doktorky Bartoňové, u učitelů Šivánanda, Jogananda, Polášek, Wagner - často různé kombinace zmíněných možností. Z těch, kteří před Jógou v denním životě necvičili v jiném systému, uvedlo šest, že Jógu v denním životě našlo na internetu, nebo telefonním seznamu z důvodu zdravotních problémů. Další šest uvedlo, že pro Jógu v denním životě se rozhodli při hledání sportu nebo aktivity, která by pomohla jejich fyzickému a psychickému rozvoji. Jógu začali praktikovat za účelem zklidnění a uvolnění nebo změnou zažitých stereotypů. Tři uvedli setkání se svámím Mahéšvaránandou na doporučení známého nebo příbuzného a tři že našli Jógu v denním životě díky zájmu o jógu. Z těch, kteří se již setkali s jiným systémem, čtyři uvedli, že se k Józe v denním životě dostali kvůli zdravotním problémům a díky důvěře ve svámího Mahéšvaránandu. Čtyři hledali systém cvičení, který by jim vyhovoval. Čtyři začali praxi v Józe v denním životě po setkání se svámím Mahéšvaránandou díky známým nebo příbuzným. Tři se setkali náhodně díky zájmu o jógu a tomu, že je Jóga v denním životě u nás tak rozšířená a tři díky svému zájmu o filozofii. Všechny tyto odpovědi jsem zařadila do čtyř bloků, viz tabulka č. 1. Přehledně jsou data zobrazena v grafu č. 1.

<b>Tabulka č. 1: Jak jste se setkali s Jógou v denním životě a co Vás přivedlo k praktikování jógy?</b>	
Hledání z důvodu zdravotních obtíží	10
Hledání vhodné aktivity, sportu, harmonie	10
Na doporučení známého, příbuzného	7
Náhodou díky zájmu o jógu	6
Neuvedeno	4



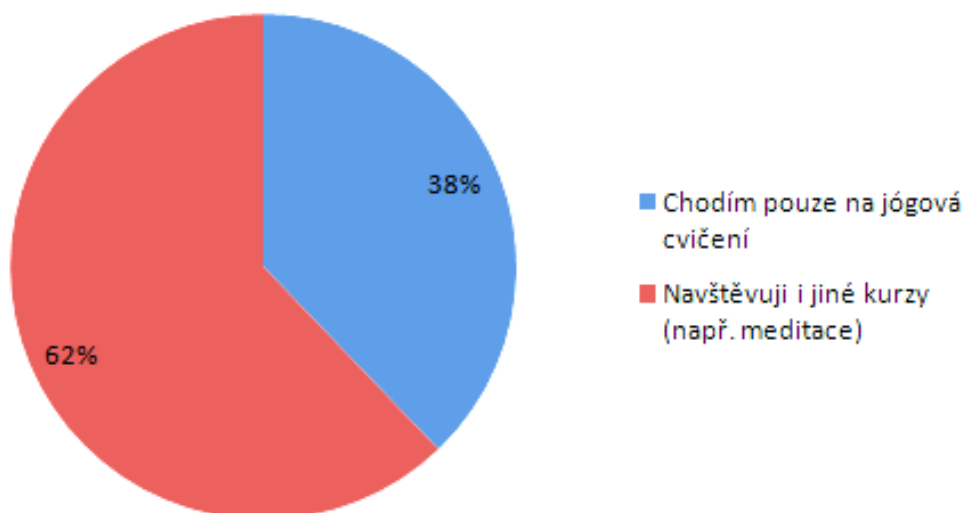
**Graf č. 1**



Lze tedy říci, že Jógu v denním životě si praktikující vybírají z různých pohybových aktivit jako pro ně nejvhodnější. Nejčastěji je k józe přivedly právě zdravotní problémy a hledání pohybu, který by přinesl nejen fyzické výsledky, ale také zklidnění a psychickou pohodu.

Dále jsem pomocí několika otázek zjišťovala, jak vypadá samotná praxe lidí, kteří navštěvují kurzy Jógy v denním životě. Chtěla jsem zjistit, zda cvičí jógu jen na daných hodinách, anebo se józe věnují více. K otázce, zda navštěvují pouze jógová cvičení (a ne například kurzy ve Střílkách, přednášky svámího Mahéšvaránandy nebo kurzy meditace), odpovědělo ano 37,8% (14 dotazovaných). Ne odpovědělo 62,2% (23 dotazovaných, viz graf č. 2).

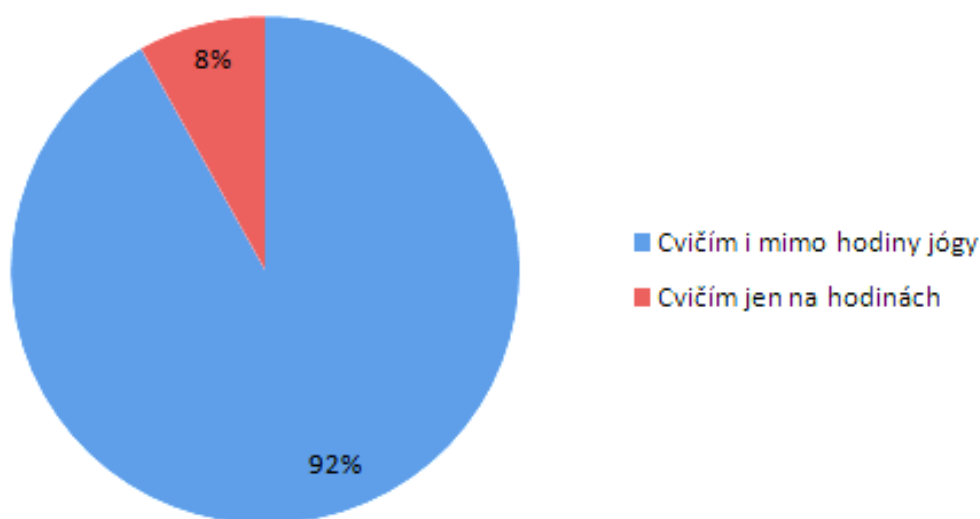
**Graf č. 2**



K tomu uvedli, že navštěvují různé kurzy ve Střílkách (týdenní nebo víkendové se Svámidžím, víkendy s karmajógou, Jóga pro děti, kurzy vegetariánské kuchyně), cvičitelské kurzy nebo kurzy nabízené v ostatních jógacentrech (např. kurz meditace). Dále byly zmíněny přednášky svámího Mahéšvaránandy a *kumbhaméla* v Indii. Někteří uvedli, že se zúčastňují aktivit i mimo Jógu v denním životě (např. sdružení Rezonance, zpívání a studium manter v Centru pro studium véd a védské literatury, pobyt v indickém ášramu).

Na otázku, zda cvičí i mimo hodiny jógy, odpovědělo 91,9% (34 dotazovaných) kladně, pouze 8,1% (3 dotazovaní) odpovědělo, že cvičí pouze na hodinách jógy (viz graf č. 3).

**Graf č. 3**



Že se zajímají o filozofii jógy, odpovědělo 89,2% (33 dotazovaných), o filozofii se nezajímá 10,8% (4 dotazovaní). Dále 45,9% lidí navštěvuje nebo navštívilo ášram ve Střílkách, celorepublikové centrum Jógy v denním životě, 54,1% lidí ho nikdy nenavštívilo. K otázce, zda jsou vegetariáni, odpovědělo 48,6% (18 lidí) kladně, 51,4% (19 lidí) záporně. 75,7% (28 dotazovaných) uvedlo, že praktikuje i koncentrační a meditační cvičení, 24,3% (9 dotazovaných) odpovědělo, že ne. Meditaci na čakry praktikuje 43,2% a mantrajógu praktikuje 45,9% dotazovaných. Zde je zajímavé, že mantrajógu praktikují i lidé, kteří nejsou žáci svámího Mahéšvaránandy a nemají tedy osobní gurumantru. 78,4% lidí uvedlo, že přečetli některou z knih vydaných k systému Jóga v denním životě.

Z těchto odpovědí je tedy jasné, že naprostá většina praktikujících v systému

Jóga v denním životě nenavštěvuje pouze hodiny jógy a věnují se praxi jógy aktivněji, navštěvují semináře a praktikují nejen cvičení ásan, ale i meditace a přeřikávání manter. Také je zde oproti běžné populaci větší procento vegetariánů, což pravděpodobně plyne z dodržování principu *ahimsa* i ve stravování.

Dále jsem zjišťovala, jak je pro praktikující důležité, že jóga je tradice pocházející z jiné kultury. Na otázku, zda se zajímají o indickou kulturu a způsob života, odpovědělo 51,4% dotazovaných, že ne. Tudíž pro ně zřejmě nejsou důležité kořeny dané praxe a přijímají jógu tak, jak je představována u nás v Čechách. Tato otázka je však problematická, nelze říci, jaké informace se o józe dostávají k těm, kteří se o indickou kulturu zajímají.

Na to, jak chápou praktikující v tomto systému jógu, mi nejvíce pomohly odpovědi následující otázky. Důvod, proč si vybrali právě praxi jógy, ukazuje na to, co od jógy očekávají. Na otázku, proč začali praktikovat jógu, odpovědělo osmnáct lidí, že kvůli zdravotním problémům, sedmnáct kvůli zlepšení psychiky, čtrnáct za účelem seberealizace a uskutečnění Božského v nich a devět za účelem zpevnění postavy. Objevovaly se různé kombinace odpovědí. Dále bylo uvedeno: kvůli zlepšení koncentrace, uvolnění, relaxace, prevence zdraví, kvůli péči o tělo i duši, zbavení se ega a špatných vlastností, kvůli nalezení pravdy a lásky, srdeční důvod, hledání nové cesty v životě, kvůli tomu, že je to praktická filozofie, možnost pomáhat ostatním, zájem o jógu. Viz tabulka č. 2.

<b>Tabulka č. 2: Proč jste začal/a praktikovat jógu?</b>	
Kvůli zdravotním problémům	18
Kvůli zlepšení psychiky	17
Seberealizace a uskutečnění Božského ve mně	14
Za účelem zhubnutí, zpevnění postavy	9
Jiný důvod	11

Je vidět, že k praxi jógy vedou různé motivace. Něco však mají společného, a to pomocí jógy zlepšit svou nynější existenci, cítit se lépe, být zdravý, pomáhat. Jednoduše být šťastný tady a teď.

Odpovědi na otázku, kterou jógu praktikují, jsou zpracovány v tabulce č. 3. Chtěla jsem zjistit, zda budou cvičící označovat jógu, kterou praktikují jako hathajógu,

nebo budou přejímat rozdělení z knih Jógy v denním životě. Na odpovědích bylo patrné, že většina lidí přijímá rozdělení jógy podle svámího Mahéšvaránandy, uváděné v knihách Jógy v denním životě a já se mu věnovala v kapitole 2.1.

<b>Tabulka č. 3: Kterou jógu podle Vás praktikujete?</b>	
Jóga v denním životě obsahuje všechny uvedené typy	13
Rádžajóga	7
Není podstatné, neví, nevyplněno	7
Hathajóga	3
Bhaktijóga	2
Hathajóga + džňánajóga	1
Bhaktijóga + karmajóga	1
Bhaktijóga + džňánajóga + rádžajóga	1
Hathajóga + karmajóga + džňánajóga	1
Hathajóga + bhaktijóga + karmajóga	1

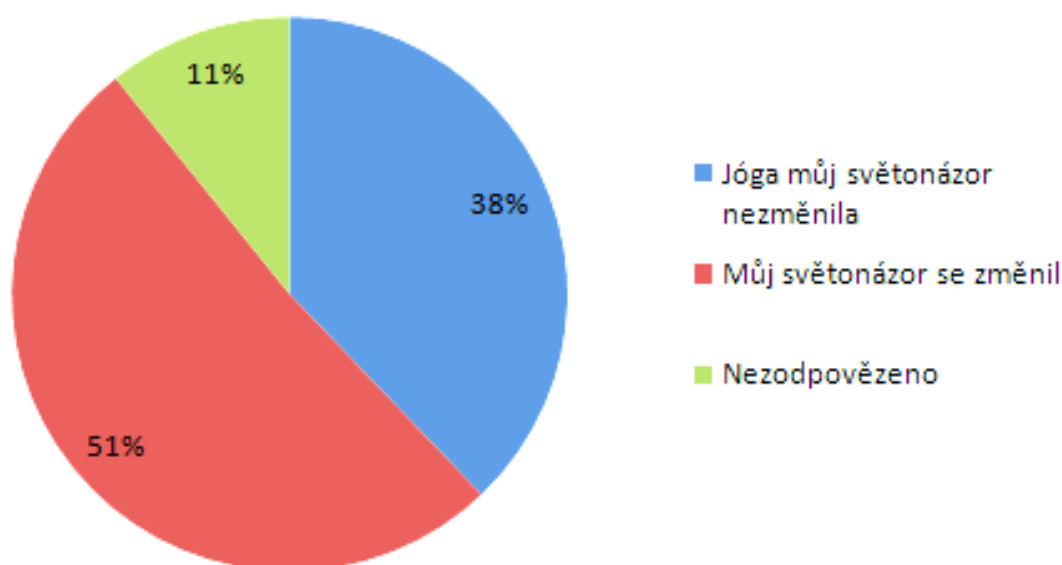
Na otázku, co přinesla praxe jógy, jsem zaregistrovala nejpestřejší odpovědi. Deseti lidem přinesla jóga duševní pohodu, devíti zdraví. Osm lidí uvedlo, že praxe jógy jim přinesla zlepšení po fyzické i psychické stránce. Pět lidí uvedlo zklidnění, čtyři pohyblivost, jeden pružnosti těla i ducha. Tři lidi přivedla k hledání duchovní cesty, pěti lidem přinesla poznání, jednomu sebepoznání, čtyřem lidem zprostředkovala setkání se zajímavými lidmi, pěti lidem životní cestu a cíl, smysl. Dále se po jednom objevilo: zlepšení sebevědomí a zkvalitnění života, radost, porozumění, disciplína, koncentrace, vhled, odpověď na základní životní otázky, kondice, převrat v myšlení, snahu pomáhat lidem, pochopení smyslu bytí, pevný bod v životě, uvolnění, uvědomění si čaker a skrytých sil v člověku a nakonec mír v duši a cestu k Bohu, kterou katolická církev nedala.

Nakonec jsem chtěla zjistit, zda si dotazovaný myslí, že praxe jógy změnila jeho světonázor. Předpoklad byl, že v českém prostředí lidé očekávají, že praxe vychází z teorie, a tudíž by jóga podle nich měla obsahovat nějaký světonázor, který mohou přijmout. Na tuto otázku čtyři lidé neodpověděli, čtrnáct odpovědělo ne (z toho 3 uvedli, že už takový názor měli) a devatenáct lidí odpovědělo, že jim jóga světonázor

změnila (viz graf č. 4).

Výsledky naznačují, že v českém prostředí lidé skutečně očekávají, že jim jóga přinese nějaký světonázor. Podle upřesňujících odpovědí však jóga nezměnila těmto lidem světonázor, ale spíše postoj k etice a jejich hodnoty.

**Graf č. 4**



Hodnoty jsou základní postoje ke všem oblastem života, které se nepřetržitě promítají do všech našich aktivit, pocitů a myšlenek a tvoří základní složku naší motivace. Hodnoty jsou ty životní postoje, které vypovídají o tom, čeho si v životě nejvíce ceníme, vážíme, co považujeme v životě za nejpodstatnější, a které nás nejsilněji motivují v dosahování našich cílů.<sup>112</sup>

Respondenti uváděli, že je pro ně nyní více důležitá duchovní, etická stránka života a ochrana životního prostředí. Materiální bohatství už pro ně nemá zásadní význam a podle jejich slov se více orientují na „duchovní život“. Jóga jim přinesla klid, toleranci, pokoru a lásku. Je zde tedy patrný přesun hodnot z materiální oblasti, kdy je důležitý majetek, k hodnotám jiným. Je pro ně důležitější uvolnění a psychická pohoda. Více se starají o své okolí a uvědomují si důležitost péče o tělo a psychiku a důležitost životosprávy (například i odpověď: „Stal jsem se vegetariánem.“). Pouze tři respondenti uvedli něco, co by se dalo pokládat za změnu světonázoru: „Byla jsem nevěřící, pomocí jógy jsem zjistila, že každý můžeme najít toho svého Boha v podobě nebo bez podoby.

<sup>112</sup> „Psychologie hodnot“ [online] *Grafologie a psychologie* [cit. 10. 3. 2011], URL: < <http://ografologii.blogspot.com/2009/05/psychologie-hodnot.html> >

Věřím ve vědomou energii, která je ve všem a všude.“, „Poznal jsem, že Já je moje vlastní podstata.“

Na otázku, zda jsou členy České hinduistické náboženské společnosti, odpověděli 4 lidé, že ano (tj. 10,8%). Byli to především učitelé Jógy v denním životě. Pro běžného praktikujícího v systému Jóga v denním životě tedy není důležité se v rámci praxe jógy hlásit k vyznávání „hinduismu“.

#### **4.2 Závěry z terénního výzkumu**

Praktikující v systému Jóga v denním životě se dají rozdělit na dvě části. Velká část dozvaných se dá označit za cvičící (26 v dotazníkovém šetření, 1 rozhovor). Tito lidé nejsou žáky svámího Mahéšvaránandy v plném slova smyslu, neobdrželi *gurumantru*. Pokud by měl být vzorek reprezentativní, pak by poměr cvičících k žákům měl být mnohem vyšší. V mém výzkumu činní poměr cvičících k žákům 3:2, v České republice je poměr aktivních cvičících k aktivním žákům asi 7,8:1 (o neaktivních žácích nemám k dispozici data, viz kapitola 3.2).

Cvičící častěji uváděli, že je k Józe v denním životě přivedly zdravotní problémy, pouhý „zájem“ či zvědavost. Hledali vyhovující „sport“ či druh pohybu, chtěli si zlepšit svou fyzickou kondici, pohyblivost, zpevnit postavu. A to všechno – zlepšení zdraví, fyzické kondice, pohyblivosti, pružnosti – se objevovalo i v odpovědích na otázku, co jim jóga přinesla. Potud by se návštěvník kurzu Jógy v denním životě nelišil od návštěvníka např. posilovny nebo fyzioterapeuta. Avšak to, že jóga není pouze cvičení, ale je to psychosomatický systém ovlivňující osobnost člověka (viz definici v kapitole 1.1, strana 7), potvrzuje to, že ji velká část lidí vyhledala za účelem zlepšení psychiky, zklidnění, zharmonizování. Hledali „lék pro tělo i duši“. V rámci toho nenavštěvují pouze samotné hodiny jógy, ale i přednášky svámího Mahéšvaránandy a kurzy meditace. Většina cvičících se také zajímá o filozofii spojenou s jógou a čtou knihy svámího Mahéšvaránandy, několik z nich se stalo vegetariány a naprostá většina cvičí pravidelně i mimo samotné hodiny jógy. Toto všechno ukazuje, jak se cvičící Jógy v denním životě odlišuje od běžného „sportovce“. Jóga v denním životě navíc přinesla mnoha cvičícím nejen harmonii, vnitřní klid, celkové zlepšení psychiky, ale i určitou změnu myšlení a postojů. Uvádějí, že jim přinesla toleranci a větší zájem o duchovno, či je přivedla k hledání duchovní cesty.

Jóga v denním životě tedy opravdu není pouze hathajóga<sup>113</sup> a cvičenci jsou postupně vedeni k duchovním cílům. Tento systém však má duchovní zdraví, rozvíjení osobnosti a rozšiřování vědomí explicitně ve svém programu již od začátku (a je to zmiňováno i na většině letáků představujících Jógu v denním životě). Je tedy otázkou, zda nepřitahuje právě lidi, kteří tuto stránku ve svém životě postrádají. Jak bylo řečeno na začátku, u většiny dotazovaných z této skupiny cvičících bylo motivací začít cvičit jógu především pro zdraví, zlepšení psychiky a hledání harmonie, a tudíž je k duchovní stránce jógy přivedla právě Jóga v denním životě. Přesto je však z odpovědí jasné, že jógu chápou jako psychofyzický systém.

Druhou skupinou jsou žáci (11 v dotazníkovém šetření, 9 rozhovorů). Zde je situace poněkud odlišná. Jako to, co je přivedlo k józe, také často uváděli zdravotní problémy. Jako důvod k praktikování jógy však většina kromě zdravotních problémů a zlepšení psychiky přidala navíc ještě seberealizaci a uskutečnění Božského v nich (tuto formulaci jsem převzala z cílů Jógy v denním životě<sup>114</sup>). Jóga těmto lidem přinesla klid a mír, pochopení smyslu života, životní směr, jiné hodnoty, hlubší cítění a vnímání, rozvoj duchovním směrem a poznání. Již zde je patrný rozdíl – oproti cvičícím nejsou zmiňovány hlavně fyzické výsledky a zlepšení psychiky, ale spíše duchovnost a životní směr. Také jsem se žáků ptala, zda si myslí, že jóga obsahuje nějaký světónázor. Pro ten používám následující definici.

„Světónázor je individuální, či skupinové pojetí světa jako celku a místa člověka v něm. ... Účelem je zodpovídat na otázku po smyslu, účelu a hodnotě života a světa a tím sloužit jako zdůvodňující prvek lidského jednání. ... Z pozice hist. relativismu označuje výsledky metafyzického a náb. výkladu světa, které jsou vázány na formy apriorního vědění; často se vymezuje jako protiklad filozofie, vycházející z racionalistických základů a argumentace.“<sup>115</sup>

Nejčastěji bylo řečeno, že pokud někdo svůj světónázor hledá, pak ho může nalézt s tím, že si člověk může z jógy „vzobrat co chce“.<sup>116</sup>

„Pokud člověk nemá světónázor, tak ho tam může najít, ale není nutné, aby svůj světónázor změnil. Asi tak. A může ho tam najít, protože v té józe se objevují názory na vznik vesmíru, na smysl lidského bytí a to už je světónázor určitým způsobem.“<sup>117</sup>

---

<sup>113</sup> V tom smyslu, jak je hathajóga chápána na západě, tedy pouze vybrané ásany a práce s dechem. Srv. kapitola 1.1, s. 12

<sup>114</sup> Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: Systém Jóga v denním životě, s. 11

<sup>115</sup> Kol. autorů: Filosofický slovník, Olomouc 1998, 2. rozšířené vydání, s. 285

<sup>116</sup> Šárka L., osobní rozhovor [14. 1. 2011]

<sup>117</sup> Jindřich S., osobní rozhovor [20. 11. 2010]

Několikrát bylo zmíněno, že jóga je komplexní věda vycházející z védské kultury, a je tudíž komplexní naukou o životě. Je to univerzální systém, který řeší, jak věci fungují principiálně.<sup>118</sup> Jóga není náboženství, avšak je jaksi pod všemi náboženstvími a její principy jsou obsažené ve všech náboženstvích.<sup>119</sup> Při rozhovorech se také často objevovaly termíny z úplně „jiného soudku“, jako například Věk Vodnáře, taoismus, *satori* a podobně. Jóga zde evidentně není chápána jen jako psychofyzického cvičení, avšak žáci Jógu v denním životě nechápou ani jako náboženství. Jisté vnější podobnosti zde mohou být – zpívání *bhadžanů*, prokazování úcty svámímu Mahéšvaránandovi, následování jistých etických a morálních zásad a jednotná praxe. Nejsou zde však žádné normativní texty ani absolutní autority. Důraz je na vlastní osobní prožitek a často je hlavně důležitý „život tady a teď“ a nad univerzálními principy, jako je vztah *brahma - átman*, se nepřemýšlí.<sup>120</sup> U dotazovaných je častá velká otevřenost informacím z různých filozofických směrů a náboženství<sup>121</sup>, avšak je patrná i jistá exkluzivita skupiny.<sup>122</sup> Nejlépe vystihuje chápání Jógy v denním životě žáky svámího Mahéšvaránandy následující citace.

„Jóga není rozhodně náboženství. Není to jako chození do kostela, není tam žádná ucelená víra, věrouka, že není přikázáno věřit v Boha. To je taková první věc a dost výsadní motto, které náš Mistr dost často říká na přednáškách Evropanům: „Nebojte se jógy, to není náboženství.“ Je to směřování dovnitř, je to směřování k poznání sebe sama, k poznání souvislostí.“<sup>123</sup>

Na základě všeho výše zmíněného soudím, že nejde o náboženství. Určitě jsou zde určité prvky, které mohou náboženství připomínat a tyto prvky se do budoucna mohou rozvíjet dál. Náboženství je reprezentováno příslušností k instituci a tato instituce pak určuje pravidla a roli člověka ve vztahu k transcendentnu, které je objektem víry. Tady může Jóga v denním životě připomínat náboženství díky hierarchizaci skupiny a váze instituce Českého svazu Jóga v denním životě jako zastřešující organizace. Také Česká hinduistická náboženská společnost zde má svou roli a je otázkou, jak dále ovlivní chápání jógy. Naproti tomu je zde vnitřní tradice, kde

<sup>118</sup> Martin Š., osobní rozhovor [14. 1. 2011], Pavel L., osobní rozhovor [8. 1. 2011]

<sup>119</sup> Ve všech rozhovorech.

<sup>120</sup> Šárka L., osobní rozhovor [14. 1. 2011]

<sup>121</sup> Bylo mi například doporučeno přečíst si dílo jistého českého mystika s tím, že tam je jóga také pěkně vysvětlena.

<sup>122</sup> „Není to jenom, co já sem si někde vymyslel. Vidím, jak my máme to požehnání, že my máme toho svého mistra. Ti ostatní tak pořád hledají, co by tam ještě dali, co by řekli lidem a nemají tu důvěru.“  
Petra N., osobní rozhovor [20. 11. 2010]

<sup>123</sup> Jindřich S., osobní rozhovor [20. 11. 2010]



je důležitá hlavně praxe a to, co praxe přinese do současného života a víra v transcendenci zde nehraje roli. Jak bylo řečeno, jde hlavně o „směřování dovnitř a poznání sebe sama“. Zde se ukazuje přenos indické tradice do Čech. Spojování jógy a konceptu náboženství praktikujícími také problematizováno a každý si po svém tvoří svůj názor, teorie však není nijak důležitá, důležité jsou výsledky praxe. A i způsob „vyzobávání“ informací z různých tradic je vlastně typický pro indický způsob vnímání světa. Stejně tak svámí Mahéšvaránanda mísí různé prvky mnoha filozofických směrů Indie ve svém učení (jak jsem zmínila v kapitole 2.1).

## Závěr

V práci jsem se zaměřila na hlavní téma, které bylo definováno výzkumnou otázkou v úvodu práce a to, zda praktikující v tomto systému chápou Jógu v denním životě jako soustavu psychofyzických cvičení, nebo jako náboženský systém. Mou hypotézu, že na základě křesťanských předporozumění chápou praktikující jógu jako cestu „ke spáse“, se podařilo potvrdit pouze částečně. Nejvíce praktikujících chápe jógu právě jako psychofyzický systém. Dále jsem se snažila výstižně popsat praxi i duchovní pozadí Jógy v denním životě a osobnost jejího zakladatele. Také jsem se v rámci přenosu Jógy v denním životě do našeho prostředí zaměřila na její historii u nás a na to, jak se postupně utvářela organizace této skupiny. K tomuto tématu se mi podařilo získat informace, které ještě nebyly nikde publikované.

Hypotézu práce vyvrátily odpovědi největší části respondentů. Zjistila jsem, že je důležité odlišovat běžné návštěvníky kurzů od samotných žáků svámího Mahéšvaránandy. Běžný cvičící chápe Jógu v denním životě jako psychofyzický systém, i když vnímá, že Jóga v denním životě obsahuje i jistou duchovní složku, protože několik z běžných cvičících se po setkání s Jógou v denním životě začalo zajímat o různé duchovní směry. Největší část praktikujících v systému Jóga v denním životě u nás v České republice je právě takovýmito cvičícími. V roce 2009 to bylo asi 6300 lidí.

Pokud člověk projeví větší zájem o „duchovní složku“ Jógy v denním životě, začne chodit více na semináře a přednášky a józe věnuje ještě více ve volném čase, přijme vegetariánskou stravu a požádá o udělení mantry, pak se stane žákem svámího Mahéšvaránandy. Aktivních žáků bylo v roce 2009 asi 800.<sup>124</sup> Tito žáci pak vnímají principy jógy jako jakýsi prazáklad všech náboženství a jógu jako univerzální vědu. V tomto bodě výzkum částečně potvrdil uvedenou hypotézu – jóga jako univerzální věda a prazáklad všech náboženství může odpovídat i na otázky po smyslu života a tvořit světonázor. Pak by jóga mohla být označena jako náboženství. Žáci se však často se zajímají i o jiné duchovní směry a životní styly, a tvoří si tak svůj vlastní světonázor a jóga je součástí jejich životního stylu. Jóga v denním životě tedy není autoritou, která by určovala roli člověka ve vztahu k transcendentnu. Jógu žáci svámího

---

<sup>124</sup> Aktivní žáci jsou ti, kteří se pravidelně účastní kurzů a přednášek.

Mahéšvaránandy ve většině případů nechápu jako cestu k Bohu, protože, i když je Bůh často zmiňován, není většinou chápán v křesťanském duchu jako osoba a transcendentní skutečnost, ale spíše jako princip – univerzální síla, zákon, Já. Jóga je pak chápána jako cesta seberealizace. Protože toto zásadně odporuje hypotéze, je třeba učinit závěr, že Jóga v denním životě není jejími praktikujícími chápána jako náboženství a cesta „ke spáse“.

Přesto však nejde pouze o psychofyzický systém, protože žáci svámího Mahéšvaránandy pouze „necvičí“ jógu, ale přijímají víru v koloběh životů, za cíl svého života přijímají rozplynutí osobního Já v kosmickém Já a pracují se „skrytými silami v člověku“. Důraz je ale především na vlastní praxi, která má přinést harmonii a štěstí.

Při vyhledávání informací o Józe v denním životě jsem také narazila na propojení s Českou hinduistickou náboženskou společností, které je především personální, ale jsou zde styčné body i po duchovní stránce – například je zde společná učitelská linie. Nejde však – jak píše Vojtíšek – o oddělení ryze hathajógového programu od náboženského, protože Jóga v denním životě i nadále obsahuje duchovní složku a z výzkumu je jasné, že označit Jógu v denním životě za náboženství je také velmi sporné. Navíc Česká hinduistická náboženská společnost má za cíl například pořádat bohoslužby a vydávat svaté texty (podle článku 4 – Poslání společnosti), což Jóga v denním životě nikdy nečinila.

Jóga v denním životě není náboženstvím v tom smyslu, kdy náboženství je reprezentováno příslušností k instituci, objektem víry je zdroj transcendence ve vnějším světě a náboženství určuje pravidla a roli člověka, který autoritu náboženství respektuje. Ve skupině však panuje jisté vnitřní pnutí. Žáci vnímají jógu jako komplexní vědu, pomocí níž si člověk může vytvořit svůj vlastní světonázor, jsou zde určité prvky vnější institucionalizace a hierarchie. Avšak uvnitř je živá hlavně tradice a praxe.

## **Bibliografie**

### **I. Primární literatura:**

#### **A: Monografie**

Mádhavánanda, Paramhans Svámí: Lílá Amrit, život Božského Mistra šrí Maháprabhudžího. Mladá fronta, Praha, 2009, 1. vydání.

Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: Moje poselství, Jóga v denním životě. DNM import, Střílky, 2007, 2. vydání.

Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: Systém Jóga v denním životě, Harmonie těla, mysli a duše. Mladá fronta, Praha, 2006, 1. vydání v Mladé frontě.

Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: Skryté síly v člověku, Čakry a kundalíní. Mladá fronta, Praha, 2004, 1. vydání.

Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: Pataňžalího Jógasútry, První díl – Samádhípáda. Komentoval Paramahans svámí Mahéšvaránanda, DNM import-export, s.r.o, Střílky, 2006, 1. vydání.

#### **B: Články v časopisech, sbornících a na internetu**

„Disciplína - Satsang v Trenčíně, 15. 9. 2000“, Yoga in Daily Life News, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, 1/2002, s. 6 [online], *Jóga v denním životě* [cit. 8. 11. 2010], URL: <<http://www.joga.cz/i-bird/i-website/files/273/273.pdf>>.

„Humanitární pomoc obětem povodnína Srí Lance“, Yoga in Daily Life News, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, ročenka 2003, s. 17 [online], *Jóga v denním životě* [cit. 8. 11. 2010], URL: <<http://www.joga.cz/i-bird/i-website/files/273/273.pdf>>.

„Jeho svatost hindu dharmasamat paramhans svámí Mádhavánandadží vstoupil do Mahásamádhi“, Yoga in Daily Life News, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, ročenka 2003, s. 2 [online], *Jóga v denním životě* [cit. 8. 11. 2010], URL: <<http://www.joga.cz/i-bird/i-website/files/273/273.pdf>>.

„Jeden jediný - Auckland, Nový Zéland, 22. března 2001 – přednáška pro veřejnost“ Yoga in Daily Life News, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, 3/2001, s. 11.

Kohnová, Rachael, Interview se Svámím Mahéšvaránandou: „Jóga: Tělo ohýbá mysl.“, Yoga in Daily Life News, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, ročník 10., číslo 3 / 2001, s. 18.

„Konference ke 30. výročí JDŽ v ČR, Ostrava, 5. června 2003“, Yoga in Daily Life News, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, ročenka 2003, s. 19 [online], *Jóga v denním životě* [cit. 8. 11. 2010], URL: <<http://www.joga.cz/i-bird/i-website/files/273/273.pdf>>.

„Linie mistrů“ [online], *Jóga v denním životě* [cit. 23. 10. 2010] URL: <<http://www.joga.cz/svamidzi/linie-mistru/madhavanandadzi/>>.

Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: „Co je to jóga?“ [online], [cit. 29. 10. 2010] URL: <<http://swamiji.yogaindailylife.org.au/Swamijis-Teachings/What-is-Yoga.html>>.

Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: „Gurvákja“, Yoga in Daily Life News, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, ročenka 2003, s. 29 [online], *Jóga v denním životě* [cit. 8. 11. 2010], URL: <<http://www.joga.cz/i-bird/i-website/files/273/273.pdf>>.

„Mezináboženský dialog se Svámidžím – Adelaide, Austrálie, 15. - 17. dubna 2002.“ Yoga in Daily Life News, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, 1/2003, s. 15 – 16.

„Modlitba za mír“ [online], *Jóga v denním životě* [cit. 9. 1. 2011], URL: <<http://www.joga.cz/aktuality/2010-09-modlitba-za-mir/>>.

„Světový mír - Svámího veřejná přednáška v Aucklandu, Nový Zéland, 4. 4. 2002“, *Yoga in Daily Life News*, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, 1/2003, s. 9.

*Yoga in Daily Life, Initiatives* [online], *Yoga in daily life* [cit. 9. 1. 2011] URL:<<http://www.yogaindailylife.org/initiatives/un-and-yoga-in-daily-life>>.

„Systém Jógy v denním životě“ [online], *Jóga v denním životě* [cit. 11. 10. 2010], URL:< <http://www.joga.cz/system/system-more-info/>>.

„Přednáška pro veřejnost a seminář o meditaci, 10. dubna 2002, Noosa, Austrálie“ *Yoga in Daily Life News*, Mezinárodní zpravodaj Jógy v denním životě, české vydání, 1/2003, s. 11.

## **C: Terénní výzkum**

Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: „Ádžňá čakra, Probuzení vnitřní moudrosti“, přednáška [4. 12. 2010], Kongresové centrum, Praha.

Dotazníky: 37 anonymních dotazníků.

Anna T., osobní rozhovor [8. 12. 2010]

Jindřich S., osobní rozhovor [20. 11. 2010]

Marian H., osobní rozhovor [4. 12. 2010]

Marie V., osobní rozhovor [20. 11. 2010]

Marie V., osobní rozhovor [14. 1. 2011]

Marie V., e-mailová korespondence [3. 1. 2011]

Martin Š., osobní rozhovor [14. 1. 2011]

Michaela N., osobní rozhovor [4. 12. 2010]

Pavel L., osobní rozhovor [8. 1. 2011]

Petra N., osobní rozhovor [20. 11. 2010]

Šárka L., osobní rozhovor [14. 1. 2011]

## **D: Ostatní**

Jírovy, Jaroslav a Irena: „Jóga versus křesťanství.“ [online], [cit. 29. 10. 2010] URL: <<http://www.apostolskacirkev.cz/view.php?cislocclanku=2004040701>>.

Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: „Nemůžete usnout? Řešením je jóganidra.“ Tea Production, Praha, 2003 [CD].

## **II. Sekundární literatura:**

### **A: Monografie**

Bartoňová, Milada et al.: Jóga od staré Indie k dnešku. Avicenum, Praha, 1971, 1. vydání.

Eliade, Mircea: Jóga, nesmrtelnost a svoboda. Argo, Praha, 1999, vydání neuvedeno.

Mihulová, Marie; Svoboda, Milan: Abeceda jógy. Santal, Praha, 1992, 1. vydání.

Mihulová, Marie; Svoboda, Milan: Křesťanství a jóga. Santal, Liberec, 2007, 1. vydání.

Mikloš, Imrich. *Joga v dennom živote: Paramhans svámi Mahéšvaránanda, 20 rokov v Československu (1973-1993)*. Vydala Spoločnosť Joga v dennom živote, pobočka Martin, 1993. Strana 10. In Vyoralová, Adéla: *Bakalářská práce: Jóga v českých zemích v době komunistické vlády*, 2008.

Kol. autorů: *Filosofický slovník*, nakl. Olomouc, Olomouc, 1998, 2. rozšířené vydání.

## **B: Články v časopisech, sbornících a na internetu**

Gasper, Hans at al.: *Lexikon der Sekten, Sondergruppen und Weltanschauungen. Fakten, Hintergründe, Klärungen*. Herder spektrum, Band5528. Wien, s. 1167.

Heelas, P., Woodhead, L.: *The Spiritual Revolution. Why Religion is Giving way to spirituality*. Blackwell Publishing, Oxford 2005, [online], [cit. 18. 2. 2011], URL: <[http://books.google.cz/books?id=RPSnu0zOoEC&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](http://books.google.cz/books?id=RPSnu0zOoEC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)>, s. 6.

Jandus, Jan a Rotrekl, Miroslav: „Jóga v naší zemi.“, *Dingir* 4, 2002.

Fárek, Martin: „Učení svámího Mahéšvaránany“, *Dingir* 4, 2002.

Ministerstvo kultury: „Jednání s církvemi, 18. 5. 2008“, [online] *Ministerstvo kultury v České republice* [cit. 13. 10. 2010]

URL:<<http://www.mkcr.cz/scripts/detail.php?id=367>>.

Patañďžáli. *Jógasútry*; *Plav – Indie: Nemizící řeka tradice*, přeložil Jaroslav Strnad, 5. II. 2006.

„Psychologie hodnot“ [online] *Grafologie a psychologie* [cit. 10. 3. 2011], URL: <<http://ografologii.blogspot.com/2009/05/psychologie-hodnot.html>>.



Vítek, Tomáš: „Sedmička a její kořeny v posvátnosti“. [online], *Souvislosti*, 3/2009 [cit. 25. 2. 2011], URL:<<http://www.souvislosti.cz/clanek.php?id=922>>.

Vojtíšek, Zdeněk: „Aby mysl ztichla.“, *Dingir* 4, 2002.

Vojtíšek, Zdeněk: „Hinduismus, buddhismus a islám v současné české společnosti.“ Přednáška na semináři Náboženský pluralismus - prostor pro výměnu informací a pro dialog, Plzeň 28. listopadu 2003. [online], *Dingir*, výběr z přednášek [cit. 5. 1. 2011], URL:< <http://www.dingir.cz/vojtisek.shtml>>.

Vojtíšek, Zdeněk: *Netradiční náboženství u nás*. *Dingir*, Praha, 1998, 1. vydání [online], [cit. 13. 10. 2010] URL: <[http://www.sekty.cz/texty/netradicni\\_nabozenstvi/](http://www.sekty.cz/texty/netradicni_nabozenstvi/)>.

Vojtíšek, Zdeněk: „Nový český konfesní zákon a právní postavení nových náboženských hnutí v České republice“ *Teologická revue* 2003, 74 (2), str. 197-206 [online], *Dingir*, výběr z publikací [cit. 6. 1. 2011], URL: <<http://www.dingir.cz/vojtisek.shtml>>.

Zdražila, Václav: „Efektivita jógového výcviku, Rizika jógy“ *Dingir* 1, 1999 [online], *Dingir* [cit. 9. 1. 2011], URL: <[http://www.dingir.cz/dingir/1999\\_1/index.html](http://www.dingir.cz/dingir/1999_1/index.html)>.

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 Rezoluce o výchově k etice

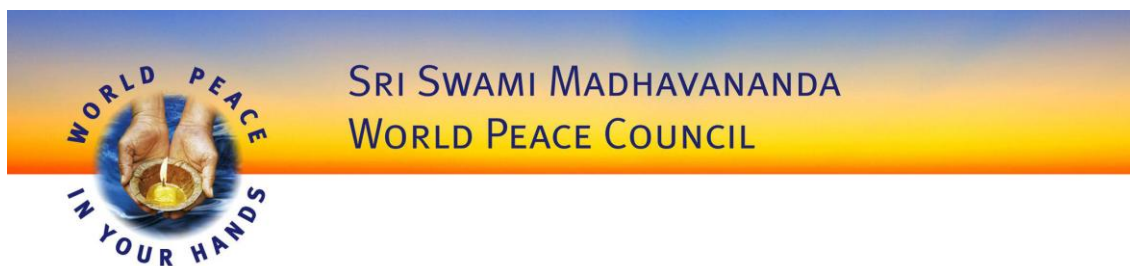
Příloha č. 2 Khatu pranám

Příloha č. 3 Dotazníky – příklady vyplněných dotazníků

Příloha č. 4 Fotografie

## Příloha č. 1 Rezoluce o výchově k etice

Zdroj: <http://www.joga.cz/aktuality/2010-12-konference/>



### REZOLUCE KONFERENCE MLÁDEŽ A VÝCHOVA K ETICE

**Praha, 4. prosince 2010**

organizované Sri Swami Madhavananda World Peace Council, Youth Union of Yoga in Daily Life a Společností Jóga v denním životě.

My, níže podepsaní, účastníci „Konference Mládež a výchova k etice“

schvalujeme a podporujeme následující myšlenky a koncepty

- 1. Výchova k etice** Podporovat výchovu k etice na školách jako téma důležité pro dobrou budoucnost našeho světa, prostřednictvím školních programů, jež budou zpracovány tak, aby respektovaly kulturní a náboženskou rozmanitost a podporovaly toleranci a porozumění vůči všem náboženstvím, kulturám a národnostem.
- 2. Fyzické zdraví** Zlepšit fyzický, mentální, sociální a duchovní stav mládeže a populace obecně pomocí kultivace duchovních hodnot, trvale udržitelného rozvoje a zdravého životního stylu.
- 3. Rodinný život** Podporovat rodinu jako základní hodnotu lidské společnosti prostřednictvím etické výchovy dětí a žádat rodiče, aby převzali zodpovědnost za vytvoření a udržení harmonického prostředí v rodině, jež umožní zdravý a vyrovnaný psychický rozvoj jejich dětí.
- 4. Drogová prevence** Chránit mládež před užíváním drog a pomáhat narkomanům prostřednictvím pevné základny v rodině, dobrou výchovou, vytvořením bezpečného prostředí, vyrovnaným životním stylem a pobytem v dobré společnosti.

**5. Duchovní rozměr lidství** Rozvíjet a šířit duchovnost, mír, spravedlnost, porozumění, odpuštění, toleranci a lásku jako prevenci zneužívání dětí a most k etičtější a spravedlivější společnosti, ve prospěch šťastných dětí a rodin a zdravého prostředí.

**6. Lidská práva** Chránit práva a důstojnost mládeže a umožnit jim stát se legitimní součástí společnosti a předcházet zneužívání mládeže a její sociální deprivaci.

**7. Rovné příležitosti** Potvrdit rovnoprávnost pohlaví a podpořit ženy a muže v tom, aby společně pracovali na zajištění všeobecného přístupu ke vzdělání, zdravotní péči a ekonomickým příležitostem.

**8. Média** Žádat po médiích, aby významnou měrou poskytovala takové pravdivé informace, které podpoří rozvoj lidské osobnosti a budou vytvářet etické hodnoty a chránit mládež před nezdravým životním stylem a negativními hodnotami.

**9. Ochrana přírody a životního prostředí** Chránit životní prostředí v rovině osobní i v rovině celospolečenské takovým způsobem, aby vývoj mládeže, jedinců a společnosti nebyl v žádném případě na úkor přírody a životního prostředí.

#### **10. Hledání pravdy a dobra jako součást lidské přirozenosti**

Vytvářet povědomí o tom, že zodpovědnost a úcta k ostatním jsou základními hodnotami pro mír a harmonii ve společenském životě. My všichni jsme děti jednoho Boha a lidé by měli být ochránci, nikoliv ničitelé – všichni jsme součástí tohoto světa a jeho osud je i naším osudem.

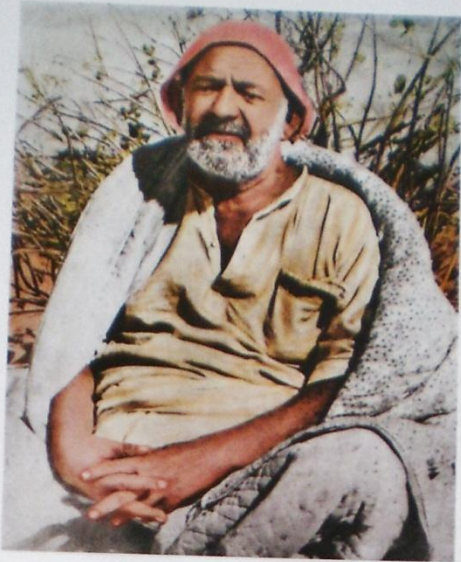
**Mládež je světlem a budoucností našeho světa. Necht' tato konference mládeže zůstane v paměti jako konference, jež podporuje etiku jako cestu k míru, spravedlnosti a trvale udržitelné budoucnosti tak, aby mladí lidé mohli v tomto tisíciletí vytvořit lepší svět.**

Trubelgasse 17-19, A 1030 Vienna, Austria ZVR 197481066  
council@worldpeacecouncil.net – www.worldpeacecouncil.net

## Příloha č. 2 Khatu pranám

Obrázek č. 1: Úvod ke Khatu pranám, zdroj: Mahéšvaránanda, Paramhans Svámí: Systém Jóga v denním životě, Harmonie těla, mysli a duše. Mladá fronta, Praha 2006, s. 49

**KHATU PRANÁM – pozdrav Khatu**



Cvičení Khatu pranám je věnováno **ŠRÍ DÍP NÁRÁJAN MAHÁPRABHUDŽÍMU** a je pojmenováno podle místa, kde tento uctívaný světec žil 135 let – Bari Khatu na okraji pouště Thar v západním Rádžasthánu.

Toto cvičení, které mistrným způsobem harmonizuje tělo, mysl a duši, je výsledkem dlouholetého výzkumu. Zpočátku svou pozornost zaměřujeme především na pocit tělesné pohody, který nám toto cvičení přináší.

**KHATU PRANÁM** posiluje, protahuje a uvolňuje svalstvo celého těla, zlepšuje pohyblivost páteře a ovlivňuje činnost žláz. Posiluje imunitní systém a zvyšuje tak naši odolnost proti infekcím. Kromě toho harmonizuje a posiluje celý nervový systém. Pravidelné každodenní cvičení několika kol Khatu pranám napravuje vadné držení těla, odstraňuje bolesti zad, stres a zažívací potíže.

Na pokročilejším stupni cvičení se Khatu pranám provádí s koncentrací na energetická centra (**ČAKRY**) a s regulací dechu, jak je podrobně popsáno v 7. díle.

Pro své harmonizující a současně osvěžující účinky na tělo, mysl a duši se doporučuje zařadit toto cvičení do každodenního cvičebního programu už od prvního dílu.

Obrázek č. 2: Návod na cvičení Khatu pranám, zdroj: Mahěšvaránanda, Paramhans Svámí: Systém Jóga v denním životě, Harmonie těla, mysli a duše. Mladá fronta, Praha 2006, s. 50 - 51



### Příloha č. 3 Dotazníky – příklady vyplněných dotazníků

#### Anonymní dotazník:

Kolik je vám let? 50, muž / žena (zakroužkujte)  
1. Jak dlouho praktikujete jógu v systému Jóga v denním životě? cca 15 let  
2. Jak jste se setkali s Jógou v denním životě a co Vás přivedlo k praktikování jógy?

učitelé se systémem  
myslel mi se mal  
system  
husovní polise

3. Cvičil jste jógu předtím v jiném systému?  ANO

NE

Pokud ANO, uveďte v jakém:

spíše to nebyl systém, ale  
inspirece Lybellehem v 80. letech

4. Chodíte pouze na jógová cvičení?  ANO

(myšlenou pouze ásany apod. bez přednášek)  NE

Pokud NE, uveďte jakých jiných kurzů jste se zúčastnili (např. víkendové programy ve Střílkách, např. víkend s karmajógou nebo týdenní kurz):

účastník na kurzu munita jógy v d. z.

5. Zajímáte se o filozofii jógy?  ANO

NE

6. Cvičíte i mimo hodiny jógy?  ANO občas

NE

7. Jste vegetarián?

ANO

NE

8. Proč jste začal praktikovat jógu?

- (a) Kvůli zdravotním problémům
- (b) Za účelem zhubnutí, zpevnění postavy
- (c) Kvůli zlepšení psychiky
- (d) Seberealizace a uskutečnění Božského ve mně
- (e) jiný důvod: .....

9. Praktikujete i koncentrační a meditační cvičení?  ANO

NE

10. Praktikujete meditace na čakry?

ANO

- v kurzech, ale ne  
doma

11. Praktikujete mantrajógu, džapu?

ANO

NE

12. Kterou jógu podle Vás praktikujete?  
(můžete zakroužkovat více i více možností)

- (a) Hathajóga
- (b) Bhaktijóga
- (c) Karmajóga

- těsně všichni

d) Džňánajóga

e) Rádžajóga

Napište, jak byste tuto cestu charakterizoval/a:

forma boha - filosofie, praxe  
„sahadžal filozofie, Mahátsch“

13. Četl jste knihy Systém jóga v denním životě,

Skryté síly v člověku, Moje poselství:

ANO

Jóga v denním životě, Pataňdžaliho Jógasútry,

Jóga v denním životě a diabetes, Lílá Amrit?

ANO (zakroužkujte které)

14. Zajímáte se o indickou kulturu, způsob života? ANO

NE

15. Čím je pro vás svámí Mahéšvaránanda?

a) nevím

b) učitel – guru

c) výjimečná duchovní osobnost

d) vtělení jednoho ze sedmi rišů

16. Jste členem České hinduistické  
náb. společnosti?

ANO

NE

17. Navštěvujete ášram ve Střílkách?

ANO

NE

praxe 1x na delší jízdu

18. Praktikuje jógu v tomto systému  
někdo z vaší rodiny?

ANO

NE

19. Co Vám přinesla praxe jógy?

úleva v duši a cesta k bohu,  
přesně mi katolická víra nedala

20. Myslíte si, že praxe jógy změnila Váš světobzor?

ANO

NE

21. Pokud ANO, napište v čem a jak:

konanost se mně (malou) udělala člověka  
a tak „vědeckým přístupem“ se už  
se slydím (přesně mi) státu k praxe,  
to bylo někdy + 1983 praxe!

Poznámka: Tento dotazník slouží jako podklad pro vypracování bakalářské práce „Jóga v denním životě: tradice, praxe a přenos do České republiky“. Děkuji za vyplnění dotazníku.  
Aneta Zeyvalová, Religionistika, Univerzita Pardubice.



### Anonymní dotazník:

Kolik je vám let?.....35....., muž /  žena (zakroužkujte)

Jak dlouho praktikujete jógu v systému Jóga v denním životě? .....4-5 let.....

Jak jste se setkali s Jógou v denním životě a co Vás přivedlo k praktikování jógy?

HLEDÁNÍ ZPŮSOBU, JAK SE STÁT LEPŠÍM ČLOVĚKEM  
A POZBYT „SPATNÉ“ VLASTNOSTI... TOUHA ZMĚNIT  
ZAŽÍTĚ STEREOTYPY A PŘEDSTAVY A OTEVŘÍT SVOU  
DUŠI.

Cvičil jste jógu předtím v jiném systému? ANO

NE

Pokud ANO, uveďte v jakém: .....

Chodíte pouze na jógová cvičení?

ANO

NE

Pokud NE, uveďte jakých jiných kurzů jste se zúčastnili (např. víkendové programy ve Střílkách):

Zajímáte se o filozofii jógy?

ANO

NE

Cvičíte i mimo hodiny jógy?

ANO

NE

OD NAROZENÍ SYNA VĚTŠINOU  
NE.

Jste vegetarián?

ANO

NE

Proč jste začal praktikovat jógu?

- a) Kvůli zdravotním problémům
- b) Za účelem zhubnutí, zpevnění postavy
- c) Kvůli zlepšení psychiky
- d) Seberealizace a uskutečnění Božského ve mně
- e) jiný důvod: ... VIZ. OTAZKA Č. 3 .....  
+ ZBAVENÍ SE EGA .....

Praktikujete i koncentrační a meditační cvičení?

ANO

NE

Praktikujete meditace na čakry?

ANO

NE

Praktikujete mantrajógu, džapu?

ANO

NE

Kterou jógu podle Vás praktikujete?

a) Hathajóga

(můžete zakroužkovat více i více možností)

b) Bhaktijóga

c) Karmajóga

d) Džňánajóga

e) Rádžajóga

Napište, jak byste tuto cestu charakterizoval/a:

OVLAĐNUTÍ TĚLA A ZKLIDNĚNÍ MYSLI :-)

Četl jste knihy Systém jóga v denním životě,  
Skryté síly v člověku, Moje poselství:  
Jóga v denním životě, Pataňdžaliho Jógasútry,  
Jóga v denním životě a diabetes, Lílá Amrit?

NE

ANO (zakroužkujte které)

Zajímáte se o indickou kulturu, způsob života?

ANO

NE

Čím je pro vás svámí Mahéšvaránanda?

a) nevím

b) učitel – guru

c) výjimečná duchovní osobnost

d) vtělení jednoho ze sedmi rišů

Jste členem České hinduistické náb. společnosti? ANO

NE

Navštěvujete ášram ve Střílkách?

ANO

NA JARĚ PLÁNUJEME  
PRVNÍ NAVŠTĚVU

NE

Praktikuje jógu v tomto systému  
někdo z vaší rodiny?

ANO

NE

Co Vám přinesla praxe jógy?.....

STRÁŠNĚ MOC! NENÍ TO JEN OVIČENÍ,  
JE TO ZPŮSOB CESTY K CÍLI, KTERÝM MI JOGA  
POMÁHA PŘEKONÁVAT PŘEKÁŽKY  
A KRÁSNE CHVILE V KOLEKTIVU SE SKVĚLÝM  
UČITELEM

Myslíte si, že praxe jógy změnila Váš světobzor? ANO

NE

Pokud ANO, napište v čem a jak:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Poznámka: Tento dotazník slouží jako podklad pro vypracování bakalářské práce „Jóga v denním životě: tradice, praxe a přenos do České republiky“. Děkuji za vyplnění dotazníku.  
Aneta Zeyvalová, Religionistika, Univerzita Pardubice.

## Příloha č. 4 Fotografie

Obrázek č. 1: Ášram – zámek ve Střílkách, obrázek č. 2: Místnost s oltářem, zdroj: Aneta Zeyvalová



Obrázek č. 3: Cvičení se svámím Mahéšvaránandou, zdroj: <http://www.joga.cz/system/>

