

ČO JE JOGA

Martin Dojčár

Abstract. The article brings a brief introduction into phenomenon of yoga. It considers the concept of yoga, metaphysical background of yoga, as well as distinction between classical yoga and traditional or non-traditional forms of yoga. It also distinguishes between diverse concepts of yoga as schools of spirituality and applications of yoga in different socio-cultural or religious contexts.

Úvod

Joga je v našom kultúrnom prostredí prítomná celé desaťročia. V bývalom Československu sa začala udomáčňovať začiatkom 20. storočia. Masové prebudenie záujmu o jogu sa datuje od 80. rokov minulého storočia. Kreujú sa oddiely jogy pri telovýchovných jednotách, ako napríklad oddiel jogy TJ Slávia VŠT Košice (1975 - 1990), ktorý sa neskôr, v zmenených spoločenských podmienkach, transformoval do podoby občianskeho združenia *Spoločnosť priateľov jogy*. Prvé pokusy o aplikáciu jogy v rehabilitácii a telovýchove na Slovensku siahajú do 50. rokov 20. storočia.

V Euroatlantickom kultúrnom priestore sa joga obvykle spája s úsilím o zdravší, kvalitnejší život (v tomto zmysle je známa najčastejšie pod menom *hathajoga*), menej obvykle označuje úsilie o metafyzické poznanie.¹

Zámer Ministerstva školstva Slovenskej republiky uviesť do slovenských škôl *projekt R.A.S.T. – jogové cvičenia v dennom režime práce žiakov všetkých stupňov a typov škôl a príprava pedagogických pracovníkov na ich realizáciu* vyvolal v roku 2000 búrlivú spoločenskú odozvu.² Ukázalo sa, že napriek svojej dlhoročnej prítomnosti je joga fenomén v slovenskom prostredí pomerne neznámy. Čo je teda joga?

1. Metafyzické východisko jogy

Z hlbín staroveku sa vynára problém podmienenosti ľudského údely ako ústredný problém indického myslenia.³ Upanišadoví mudrci (*rši*), podobne ako ich neskorší nasledovníci a epigóni, si kladú tú istú základnú otázku: Čo je zmyslom ľudského zrodzenia, aký je vyšší účel života?⁴

Hľadanie zmyslu viedlo indických metafyzikov k skúmavému obráte-

¹ Porov. TIMČÁK, G. M.: *Klasická joga – jej teória, metódy a účinky*, s. 69.

² Porov. DOJČÁR, M.: *Medzináboženský dialóg II*, s. 61 – 69.

³ Porov. ELIADE, M.: *Jóga, nesmrteľnosť a svoboda*, s. 13.

⁴ Porov. DOJČÁR, M.: *Mystická kontemplácia*, s. 81 – 82.

niu pozornosti na človeka. Výsledkom mystického vhľadu do podstaty existencie bola potom formulácia základných pojmov indickej náboženskej filozofie (*átman*, *brahma*, *ahamkára*, *mókša*, *májá*, *šakti*, *puruša*, *prakṛti*, apod.). Stav absolútnej slobody (*mókša*, *mukti*, *kaivalja*), zrodený z prekonania fenomenálnej podmienenosti osoby, ono Eliadeho „prekročenie ľudského stavu“, sa ukazuje ako konečný cieľ všetkých metafyzicko-mystických úsilí, ako definitívna odpoveď na otázku zmyslu.⁵

Svet nie je „zlý“, je iba nestály a neuspokojivý. A taký je aj ľudský údel – dočasný a strastiplný. Podmienenosť ľudského stavu však nie je neprekonateľná. Podmienkou prekonania kontingencie je zmena identifikácie: presun totožnosti z egoistického spôsobu existencie (*ahamkára*) do neegoistického stavu participácie na univerzálnom bytostnom základe (*átman*). Do služieb tohto cieľa – prechodu z profánnej existencie do sakrálneho spôsobu bytia – sú v konečnom dôsledku postavené všetky asketické a mystické náuky Indie, ale predovšetkým joga. Preto *upanišady* vedú k zásadnému rozlišovaniu: „Néti! Néti!“; „Toto nie si! Toto nie si!“; aby zahnali fatálny klam „neskutočného“, na Bytí len participujúceho súcna (*májá*), a otvorili možnosť rozpoznania ontologicky „skutočného“, subsistujúceho Bytia (*átman*, *brahma*).⁶

V tomto zmysle treba chápať aj výroky Ramana Maharšiho, novodobého predstaviteľa advaita-védánty (1879 – 1950): „Kto hľadá duchovnú dokonalosť, ten by mal v prvom rade poznať svoju vlastnú prirodzenosť, seba si vedomé Bytie, ktoré je základom všetkých činov a ich následkov.“⁷ Lebo práve „poznanie je konečným cieľom duchovnej praxe.“⁸

Svoj prominentný, praktický, spirituálno-asketický výraz nachádza indická metafyzika v joge. Zdá sa dokonca, že joga historicky predchádza každej známej metafyzike.⁹ Hoci jej pôvod zostáva zahalený tajomstvom, joga je nerozlučne spojená s indickým subkontinentom.¹⁰ Joga prechádza naprieč dejinami Indie, v bezpočte svojich foriem tvorí jadro rovnako mnohotvárnej indickej spirituality a religiozity, aby svojim vplyvom nakoniec presiahla duchovné i geografické hranice „matky Indie“ (budhizmus, džinizmus, taoizmus, nová religiozita, apod.).

⁵ Porov. ELIADE, M.: *Jóga, nesmrteľnosť a svoboda*, s. 16.

⁶ Porov. DOJČÁR, M.: *Mystická kontemplácia*, s. 83.

⁷ *Sri Ramana Gita*, spev 3, s. 11.

⁸ *Spiritual Instruction*, kap. 2, ot. 30.

⁹ Z archeologických nálezov pečatidiel z obdobia Harapskej kultúry, predovšetkým z protoindickej mestskej civilizácie Mohedžo-Daro, zobrazujúcich postavu muža sediaceho v jogovej pozícii, ktorého John Marschall nazval Proto-Šiva, možno usudzovať, že pôvodnému neárijskému obyvateľstvu povodia rieky Indus mohli byť známe starobylé formy jogy.

¹⁰ „Prvé presné odkazy na jogové techniky sa objavili v *bráhmaňach* a predovšetkým v *upanišadách*. No už vo *védach* je reč o niektorých askétoch a extatikoch, ktorí ovládajú mnoho parajogových praktík a majú *nadprirodzenú moc*.“ ELIADE, M.: *Dejiny náboženských predstáv a ideí II*, s. 55.

2. Pojem joga

Pod pojmom joga sa skrýva nepreberné množstvo spirituálnych a psychomentálnych metód a prostriedkov. Nie je zďaleka jedna joga, a nie je joga ako joga. „Keďže termín joga pomerne skoro označoval každú asketickú techniku a každú meditačnú metódu, stretávame sa s jogovými praktikami takmer v celej Indii, v bráhmanských kruhoch, u budhistov i u džinistov.“¹¹

Etymologicky joga znamená *spojenie*, resp. *ovládnutie* – doslova „jarmo“ (sanskrit. *judž*, „spojiť dohromady“, „ujarmiť“). V prvom prípade vystupuje do popredia cieľ jogy (definovaný v rozličných smeroch rozličným spôsobom), v druhom prípade zas akcent padá na cestu k jednote, ktorá je spojená s námahou, „ujarmením“, „zapriahnutím“, zdisciplinovaním osobnosti.

Spojenie (*samádhi*) predpokladá úsilie (*sádhaná*). Ak je „transcendentný spôsob bytia“¹² protikladom pozemského spôsobu „prebývania“, tak ľudský stav musí byť prekročený, aby bol nadosobný stav (*samádhi*) dosiahnutý. Len smrť vedie k znovuzrodeniu. Nie však smrť fyzická, ale mystická. To, čo sa žiada, je smrť ega (*ahamkára*), vyhasnutie egoistickej existencie.¹³ Zánik pocitu oddelenosti a sebestačnosti umožňuje „znovuzrodenie v nepodmienenom spôsobe bytia“.¹⁴

3. Klasická joga

Azda najpresnejší význam, ktoré nadobudlo slovo joga v indickej literatúre, sa spája s pojmom *klasická joga*.¹⁵ Oproti plejáde „nesystémových“ škôl jogy stojí *klasická joga*, „filozofický systém“ (*joga-daršana*) predstavený Pataňďžalim v kultovom diele *Joga-sútra*. *Joga-daršana* je jedným zo šiestich „ortodoxných“ (hinduizmom uznaných) nábožensko-filozofických systémov (*daršana*) Indie.¹⁶ A hoci má filozofický charakter, nie je filozofiou v európskom zmysle slova.

Medzi filozofické systémy radí jogu tiež *Encyklopédia Britannica*: „Joga (sanskritsky *spriahnutie, spojenie*) je jedným zo šiestich ortodoxných systémov (*daršana*) indickej filozofie. Svojím vplyvom zasiahla mnohé školy indického myslenia. Jej základným textom sú Pataňďžalioho Joga-sútry (cca 2. stor. pred Kr.).“¹⁷

¹¹ ELIADE, M.: *Dejiny náboženských predstáv a ideí II*, s. 55.

¹² ELIADE, M.: *Jóga, nesmrtnosť a svoboda*, s. 21.

¹³ Porov. DOJČÁR, M.: *Mystická kontemplácia*, s. 107 – 110.

¹⁴ ELIADE, M.: *Jóga, nesmrtnosť a svoboda*, s. 20.

¹⁵ Porov. ELIADE, M.: *Jóga, nesmrtnosť a svoboda*, s. 21.

¹⁶ Njája, Vaišéšika, Sánkhja, Joga, Mimánsa, Védánta.

¹⁷ „(Sanskrit: Yoking, or Union), one of the six orthodox systems (*darshans*) of Indian philosophy. Its influence has been widespread among many other schools of Indian thought. Its basic text is the Yoga-sutras by Patañjali (c. 2nd century BC?).“
In <http://www.britannica.com/eb/article-9077981/Yoga>.

Joga-sútram patrí v indickom písomníctve výnimočné postavenie. Nič na tom nemení ani fakt, že ich autor zostáva neznámy. Aj keď sa autorstvo smerodajného textu jogovej tradície pripisuje istému Pataňdzalimu, o osobe tohto legendárneho mudrca (*ršī*) nie je známe nič bližšie, ba i samotné datovanie je veľmi neisté (osciluje medzi 2. stor. pred Kr. a 4. stor. po Kr.). Nevedno či sa jedná o gramatika toho istého mena z 2. storočia pred Kristom, alebo o niekoho iného. Celkom isto však tento muž, známy ako „otec jogy“, nebol pôvodcom jogy, ale iba jej systematizátorom. Sám priznáva, že len systematizuje tradičné nauky.¹⁸ Výsledný text je bezpochyby syntézou viacerých názorových prúdov a praktických metodík, pochádzajúcich z obdobia prechodu od brahmanizmu k hinduizmu (3. stor. pred Kr. – 3. stor. po Kr.). Je dokonca možné, že vznikol spojením niekoľkých starších textov. Klasik fenomenológie a histórie náboženstiev, Mircea Eliade, sa domnieva, že „Pataňdzalihu prínos spočíva predovšetkým v tom, že zladil filozofické pojmy vypožičané zo sánkhje s odbornými návodmi ku koncentracii, meditácii a extáze.“¹⁹

4. Spiritualita klasickej jogy

„Joga je zastavenie zmien mysliaceho princípu,“²⁰ píše Pataňdzali vo svojich *Výrokoch o joge (Joga-sútra)*, klasickom diele jogovej filozofie (*joga-daršana*). A jedným dychom dodáva: „Vtedy Pozorovateľ (pozn. *puruša*) spočinie sám v sebe.“²¹

Podľa klasika joga teda nie je inštitúcia, ale spiritualita vo svojej najrýdzejšej podobe: je to samotná kontemplácia ako esencia spirituality.

Zastavenie alebo spomalenie toku mysle, o ktorom Pataňdzali hovorí, nie je pritom samoúčelné a nie je ani cieľom jogy. Je len prostriedkom umožňujúcim preniknúť poza oponu myšlienok do duchovného pozadia osobnosti, do „pozadia“ ktoré sa pri dostatočne hlbokom ponorení (*samádhi*) odhaľuje ako posvätný, všetkopresahujúci a všetkoprenikajúci „základ“ skutočnosti (*puruša, átman, brahma*).

V štyroch kapitolách (*páda*)²² svojich *Joga-sútier* Pataňdzali predkladá metodiku duchovnej praxe, usporiadanú podľa vzoru Budhovej osemdielnej cesty do ôsmich stupňov. Z toho aj názov celého systému: *aštanga joga – osemdielna joga*, doslova „joga ôsmich údov“. Osem inkriminovaných „údov“ (*anga*) tvorí:

¹⁸ *Joga-sútra 1, 1.*

¹⁹ ELIADE, M.: *Jóga, nesmrtnosť a svoboda*, s. 22.

²⁰ „Jogačittavrttinirodhah“ *Joga-sútra 1, 2.*

²¹ „Tadā draṣṭuh svarūpe vasthāram“ *Joga-sútra 1, 3.*

²² *Samádhi páda* (kapitola venovaná samádhi – ex/enstáze); *Sádhanā páda* (kapitola venovaná *sādhanē* – duchovnej ceste), *Vibhūti páda* (kapitola venovaná *vibhūti* – magickým silám); *Kaivalja páda* (kapitola venovaná *kaivalja* – oslobodeniu).

1. *Jama* (predpisy sebaovládania)
2. *Nijama* (pravidlá správneho správania)
3. *Āsana* (pozície)
4. *Prānājāma* (ovládanie dychu, resp. *prāny* – životnej sily)
5. *Pratjāhāra* (ovládanie zmyslov)
6. *Dhāranā* (sústredenie)
7. *Dhjána* (hlbšie sústredenie)
8. *Samādhi* (ponorenie, zjednotenie)

Jednotlivé „údy“ jogy môžeme považovať „za skupinu techník a etáp na asketickej a duchovnej ceste vedúcich ku konečnému oslobodeniu“.²³ Hoci každý z ôsmich stupňov Pataňdzalihu systému má svoj špecifický obsah, predsa každý stojí v službách toho istého cieľa. Všetky majú svojim spôsobom napomôcť sústredeniu (*ékágrata*), lebo je to práve sústredenie, ktoré vedie k oslobodeniu (*móksa, mukti, kaivalja*).

Podľa predmetu možno jednotlivé stupne jogy rozdeliť do troch skupín. Prvé dva stupne predstavujú etiku, ďalšie tri disciplínu tela a mysle, zatiaľ čo posledné tri koncentráciu a kontempláciu.

Etický kódex je integrálnou súčasťou Pataňdzalihu systému. Nie je však úplne homogénny. Nachádzame tu vedľa seba predpisy sebaovládania (*jama*) a predpisy správneho správania (*nijama*). Kým prvý stupeň jogy (*jama*) je určený všetkým, druhý (*nijama*) je adresovaný len niektorým. Indická tradícia chápe *nijamy* ako pravidlá, ktoré zaväzujú tých, ktorí sa zasvätili duchovnému ideálu (*sannjāsa*) prostredníctvom náboženského sľubu. Francúzsky komentátor Jean Varenne prirovnáva etické školenie jogy k noviciátu známemu z kresťanskej tradície.²⁴

Medzi jednotlivými stupňami aštanga jogy neexistuje striktná následnosť. Zložky osemdielnej jogy netreba chápať ako geologické vrstvy umiestnené v radoch nad sebou. Postupnosť tu pochopiteľne existuje, ale nie v tom zmysle, že *sādhak* (žiak) môže postúpiť k nasledujúcemu stupňu až potom, čo plne uskutoční ten predchádzajúci. Dokonalosť v joge nie je sumou jednotlivých parciálnych dokonalostí, ale celkom novým, transcendentným stavom, prekračujúcim a súčasne zdokonaľujúcim a završujúcim *ľudský stav*. Podobne aj mravná dokonalosť je plodom „jednoty“, nie jej predpokladom. Na druhej strane, mravnosť ako taká jogu zakladá. Preto klasická joga kladie veľký dôraz na „umravnenie“. (Květoslav Minařík)

5. Tradičné a netradičné formy jogy

Niekoľko-tisícročný vývoj viedol k fragmentalizácii jogy do nespočetného množstva diferencovaných foriem. Po boku „tradičných“ smerov (termín „tradičný“ uprednostňujem pred termínom „klasický“, nakoľko

²³ ELIADE, M.: *Jóga, nesmrtnosť a svoboda*, s. 50.

²⁴ VARENNE, J.: *Hinduizmus posvätných textů*, s. 224.

označenie klasickej/klasická sa v odbornej literatúre vzťahuje prednostne k Pataňdzalihu (*aštanga joga*), ako sú *bhakti*, *karma* či *džňána joga*, alebo rozmanité formy budhistickej, džinistickej a taoistickej jogy, sa v priebehu vekov sformovalo široké spektrum „netradičných“ smerov. V posledných rokoch sa k nim pridali aj rôzne „športové“ varianty (*power joga*), ktoré však majú s tradičnou i netradičnou jogou len máločo spoločné, a hlavne, chýba im spirituálny rozmer, pre jogu celkom podstatný.

Na rozdiel od klasickej *aštanga jogy* netradičné typy jogy uplatňujú vo svojej praxi netradičné psycho-spirituálne postupy. Výraz joga v ich názve má za úlohu indikovať, že zdieľajú spoločný cieľ s klasickou jogou, ktorým je stav jednoty, zjednotenia. Poňatie tohto stavu i cesty k nemu však nadobúdajú v jednotlivých formách jogy rozličné podoby.

Odlišnosti možno nájsť aj v prameňoch, predpokladoch a teoretických východiskách jednotlivých smerov. Kým *aštanga joga* ideovo vychádza z *daršany sánkhja*, *džňána joga* sa opiera o *advaita-védántu*, *karma joga* o *védy* a *Bhagavadgítu* a *bhaktijóga* o *purány* a Náradeve *Bhakti-sútry*.

Vzhľadom na túto pestrosť je potrebné rozlišovať medzi jednotlivými formami jogy ako konkrétnymi *školami spirituality* v protiklade k jej aplikáciám v rozličnom socio-kultúrnom, resp. náboženskom kontexte. Oba základné významy sú nezameniteľné a navzájom neprevoditeľné. V druhom prípade ide o fenomén tzv. *novej* či *netradičnej religiozity*, ktorý je na Slovensku zastúpený novými náboženskými hnutiami ako sú *Sahadža joga* Šrí Matadží, *Transcendentálna meditácia* Maharši Mahéš Jogiho, *Spoločnosť Joga v dennom živote* svámí Mahéšvaránandu, spoločenstvo Šrí Činmoja, hnutie *Brahma Kumaris* Dada Lech Rádžu, hnutie *Haré Kršna* Prabhupádu, alebo hnutie stúpenčov Osha.²⁵

Aplikácie jogy v rozličnom socio-kultúrnom, resp. náboženskom kontexte môžu nadobúdať podobu nových náboženských hnutí, prerastať do spoločností náboženského charakteru. Tie reprezentujú to nové, čo sa na náboženskej scéne objavilo (za posledných cca 150 rokov, resp. aspoň od konca II. svetovej vojny).²⁶

V niektorých prípadoch môžu nové náboženské hnutia získavať, prípadne strácať sektársky charakter.

Záver

V klasickej joge je prax vždy spojená s teóriou. Účelom jogy nie je rozumové pochopenie, ale skúsenostné poznanie. Význam praxe je pre úspech v joge celkom zásadný. Hodnoty jogy treba uviesť do života, či už sú to etické normy, disciplína tela a mysle, alebo koncentrácia.

²⁵ Porov. MACHÁČKOVÁ, L. – DOJČÁR, M.: *Duchovná scéna na Slovensku II*. Bratislava: ÚVSC, 2002.

²⁶ Porov. DOJČÁR, M.: *Síla a slabosť siekt*, s. 44 – 51.

Joga v podobe diferentných škôl spiritualít sa javí ako špecifický druh vzťahu k numinóznej transcencii. Absencia prvkov inštitucionálneho charakteru neumožňuje zaradiť klasickú jogu medzi náboženské systémy. Naproti tomu niektoré aplikácie jogy v rozličnom socio-kultúrnom, resp. náboženskom kontexte môžu mať náboženskú podobu.

K tradícii klasickej *aštanga jogy*, ako aj *hathajogy*, sa na Slovensku hlásia viaceré nekomerčné a nenáboženské jogové združenia, viac-menej organizované v *Slovenskej asociácii jogy*.

Literatúra

1. DOJČÁR, M. *Mystická kontemplácia. Oblak nevedenia & Ramana Maharši*. Bratislava: Iris, 2008. 140 s.
2. DOJČÁR, M. *Medzináboženský dialóg II*. Trnava: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave, 2010. 92 s.
3. DOJČÁR, M. Sila a slabosť siekt. In: *MLÁDEŽ A SPOLOČNOSŤ*, ročník XIII, 2007, č. 2, s. 44 – 51.
4. ELIADE, M. *Jóga, nesmrtnosť a svoboda*. Praha: Argo, 1999. 325 s.
5. ELIADE, M. *Dejiny náboženských predstáv a ideí II*. Bratislava: Agora, 1997. 424 s.
6. MACHÁČKOVÁ, L. – DOJČÁR, M. *Duchovná scéna na Slovensku II*. Bratislava: ÚVSC, 2002. 167 s.
7. *Patanjala Yoga Sutras. Sanskrit Sutra with Transliteration, Translation & Commentary*. Lonavla (India): Kaivalyadhama.
8. *Spiritual Instruction. A Revised Translation*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1974.
9. *Sri Ramana Gita. Dialogues of Maharshi. A New Translation by Krishna Bhikshu*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1966. 88 s.
10. TIMČÁK, G. M. Klasická joga – jej teória, metódy a účinky. In: *Alternatívy v myslení, vo vede a náboženstve*. Bratislava: ÚVSC, 2001, s. 68 – 88.
11. VARENNE, J. Hinduizmus posvätných textů. In: *Encyklopedie mystiky V*. Praha: Argo, 2002, s. 165 – 284.

*PaedDr. Martin Dojčár, PhD., pôsobí ako odborný asistent na Pedagogickej fakulte Trnavskej univerzity v Trnave. Špecializuje sa na filozofiu mystiky a medzináboženský dialóg. Absolvoval magisterské štúdium v odbore teológia na Teologickej fakulte Trnavskej univerzity (1999), postgraduálne štúdium ekumenizmu na Ekumenickom inštitúte Bossey pri Ženevskej univerzite v Ženeve (2002) a Fulbrightov program amerických štúdií na University of California v Santa Barbare (2005). Publikoval celý rad odborných článkov doma i v zahraničí, je autorom monografie *Mystická kontemplácia: Oblak nevedenia & Ramana Maharši* a spoluautorom dvoch edícií *prehľadovej monografie Duchovná scéna na Slovensku*.*