

# **JOGA**

# **NÁBOŽENSTVO**

**Doc. Dr. Martin Dojčár PhD.**

# Čo je to náboženstvo?

① **POHĽAD** na realitu popri vede, umení a filozofii („okná“ do sveta)

---> zmysel náboženstva (filozofie aj umenia): **transcendovať ego**

② **INŠTITÚCIA**, ktorej zmyslom je uchovať a kultivovať **spiritualitu**

---> spiritualita sa týka **DUCHA (SELF, VEDOMIE)**

= to, čo **transcenduje ego a individualitu**

---> Duch sa v psychike prejavuje ako **spirituálne potreby**

# Spiritualita

- ① **Spiritualita** sa vzťahuje k **zmene kvality vedomia** v zmysle **transcendencie** bežného stavu vedomia (intencionalita) a k **zmene kvality vitality** (práná) v zmysle jej **transformácie**
- ② **Joga** je súbor metód a techník na zmenu kvality vedomia na základe zmeny kvality vitality

# Ideový kontext klasickej jogy

## ① Prakrti → príroda → prejav a jeho podmienky → antropologicky sóma & psyché

→ najhrubšia zložka prakrti je telo (gr. sóma), jemnejšia zložka je myseľ (gr. psyché)

→ najjemnejšia zložka prakrti je prána → **transformovaná prána je vnútorný dych, „dych života“** (Gn 2, 7)

→ **transformácia energie** = zmena kvality (vibrácie) a orientácie (pozdvihnutie) energie

→ joga je **prána vidjá** = „veda o práne“ (Čandógja upa., Katha upa., Brahma sútry)

→ joga/tantra pristupujú k vedomiu cez pránu = transformujú energiu/vitalitu/pránu

→ **základný nástroj jogy je pránájáma**

**PREJAV – POHYB – NEVEDOMIE – SAMSÁRA vs. NEPREJAV – POKOJ – VEDOMIE – NIRVÁNA**

## ① Puruša → vedomie → sat-čit-ánanda → antropologicky Spiritus (Duch)

→ **vedomie osebe je nehybné**, hýbe sa na základe podnetu, pohybu prány → **vedomím hýbe prána**

# Etymológia RELIGIO

- ① **re-ligo** = znova + spojiť (Lactancius, 260–317)
- ② **re-lego** = znova + čítať (Cicero, 106–43 pr. Kr.)
- ③ **re-eligo** = znova + voliť (Augustín, 354–430) →  
**voliť si uvedomenie**, nie pohltenie v myslení a  
citovom prežívaní → **uvádzať objekty do vedomia**

# Cieľ náboženstva

**Vytvárať podmienky pre transcendovanie ega inverziou pozornosti a transformáciou životnej sily**

**① Akumulovať životnú silu v tele**

**② Pozdvihovať životnú silu a tým meniť jej kvalitu  
= oživiť anahátu**

**→ indikátory: viera (dôvera), radosť, spokojnosť, odovzdanosť (Joga sútry 1, 20: joga začína vierou)**

# Ciele jogy

Etymológia: sanskr. *judž* = **spojiť dohromady + ujarmit'**

- ① **Spojenie prány a ápany = ha + tha** = spojenie Slnka a Mesiaca → **hatha joga** – používa fyzické techniky pre vstup vedomia do sušumny na základe spojenia polarizovaných energetických prúdov
- ② **Očistenie, oživenie a rovnomerné rozžiarenie čakramov → duchovné Svetlo, čistá myseľ (satva) → kundalíni joga**
- ③ **Spojenie puruša a prakrti = vedomia a satvického objektu (svetlo) = ékagata (jednobodovosť, sanjama, samadhi) → radža joga**
- ④ **Spojenie ega s jeho zdrojom, Vedomím → džňána joga**

# Cieľ radža jogy

## Joga sūtra 1, 2

→ **Yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ = Joga je zastavenie premien vedomia**

- **citta** = to, čo umožňuje myslieť; pamäť; myseľ (Sa. *manas*), tiež vedomie (Sa. *vidžňána*)
- **vṛtti** = psychomentálne dianie; tiež dynamika intencionálneho vedomia
- **nirodha = ni+rudh = úplne+uzavrieť = vedomie nevychádza zo seba k predmetu;** synonymum pre samádhi, v budhizme synonymum nirvány

## Joga sūtra 1, 3

→ **Tadā-draṣṭuḥ-svarūpe-'vasthānam = potom si vedomie uvedomuje samé seba**

- **draṣṭuḥ** = pozorovateľ, poznávajúci subjekt, vedomie
- **svarūpa = vlastná podoba/povaha/"forma" vedomia ako vedomia nezlučeného s objektom**
- **avasthānam** = spočívať, uvedomiť si