

**STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST**

**VZTAH VÝCHODNÍ MEDITACE A ZÁPADNÍ  
PSYCHOLOGIE**

(Rozbor kazuistik dlouhodobě medituujících)

**Markéta Dohnalová**

**Brno 2013**

# **Středoškolská odborná činnost**

Obor SOČ: 14. Pedagogika, psychologie, sociologie  
a problematika volného času

## **Vztah východní meditace a západní psychologie**

(Rozbor kazuistik dlouhodobě meditujících)

---

## **The Relationship of Eastern Meditation and Western Psychology**

(An analysis of case studies on longterm meditators)

<b>Autor:</b>	Markéta Dohnalová
<b>Škola:</b>	Gymnázium Brno-Řečkovice Terezy Novákové 2 Brno 621 00
<b>Konzultanti:</b>	PhDr. Zuzana Ondomišiová PhDr. Marie Rybářová Mgr. Jakub Vojta, Ph.D.

**Brno 2013**

**Prohlášení**

*Prohlašuji, že jsem svou práci vypracovala samostatně, použila jsem pouze podklady uvedené v příloženém seznamu a postup při zpracování a dalším nakládáním s prací je v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.*

V.....dne.....

Podpis: .....

### **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Zuzaně Ondomišiové a PhDr. Marii Rybářové za jejich odbornou pomoc, cenné rady a názory a také za ochotu a za čas, který mi věnovaly i za veškerou psychickou podporu a motivaci, kterou mi během mé práce pravidelně dodávaly.

Mé poděkování patří také panu Mgr. Jakubu Vojtovi, Ph.D. za vedení mé práce a její korekturu.

Současně děkuji dobrovolníkům z Centra buddhismu Diamantové cesty Brno a z Centra tibetského buddhismu Bodhi Path Praha za jejich ochotu podstoupit rozhovor se mnou i za jejich vstřícnost a otevřenost k mé práci.

**Anotace:**

Práce řeší problematiku východní meditace v západním světě, zejména v souvislosti s psychologií. V teoretické části představuje souhrn nejdůležitějších informací o meditaci, jejích účincích a výzkumu. Největší pozornost je věnována psychologickému vysvětlení meditace a vzájemného vztahu psychologie a východní meditace. V praktické části jsou zpracovány rozhovory s dlouhodobě medituujícími o jejich zkušenosti s účinky meditace a je představen nový pohled na potenciální využití meditace v psychoterapii.

**Klíčová slova:** Meditace; psychologie meditace; soustředěnost; buddhismus; tibetský buddhismus; práce s myslí

**Annotation:**

The study deals with the issue of eastern meditation in the western world, concentrating chiefly on the psychological standpoint. Its theoretical part presents a compilation of key information concerning meditation, its effects and the latest research involving meditative states. Special attention is given to the psychological explanation of meditation and the present status of the integration of eastern meditation into western psychology. The practical part evaluates qualitative data in the form of interviews with long-term meditators, concerning their experience with the effects of meditation, and presents a new way of viewing the psychotherapeutic potential of meditation.

**Key words:** Meditation; psychology of meditation; concentration; buddhism; tibetan buddhism; mind training

## OBSAH:

1. TEORETICKÁ ČÁST .....	7
1.1. Meditace .....	7
1.1.1. Definice .....	7
1.1.2. Historie meditace .....	9
1.1.3. Typy meditace .....	14
1.2. Psychologie meditace.....	17
1.2.1. Základní pojmy .....	17
1.2.3. Postupy meditace z psychologického hlediska .....	19
1.2.4. Předpokládané účinky meditace .....	22
1.3. Výzkum meditace .....	26
1.3.1. Neurofyzilogický výzkum.....	27
1.4. Současná a budoucí role meditace v západní psychologii .....	29
2. PRAKTICKÁ ČÁST .....	30
2.1. Cíl.....	30
2.2. Metodika .....	30
2.3. Vzorek .....	31
2.4. Realizace výzkumu .....	32
2.5. Vyhodnocení .....	34
2.5.1. Základní informace o respondentech .....	35
2.5.2. Vztah respondentů k meditaci .....	35
2.5.3. Vnímání psychologického vlivu meditace .....	46
2.6. Souhrn .....	57
ZÁVĚR .....	59
SEZNAM TABULEK .....	60
SEZNAM CITACÍ .....	60
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	63
PŘÍLOHY.....	66

## ÚVOD

Žijeme v době, kdy se vše zrychluje. Vědecké objevy a technické inovace již pomalu překračují schopnosti lidského vnímání. Každý den jsme vystaveni extrémnímu množství podnětů, které na nás působí. Většinu si ani nestihneme uvědomit, ale naše podvědomí je zachytí všechny. Jsme tak neustále zahlcováni obrovským množstvím informací a není nám dopřán čas je dostatečně zpracovat. Tok našich myšlenek je stále více roztroušený a hlučný. Toto je jednou z hlavních příčin stresu, únavy či dokonce deprese a výrazně to snižuje naši schopnost soustředit se a vnímat ty podněty a situace, které jsou důležité. Potřebujeme zpomalit, ztišit se a ujasnit si naše potřeby, priority a cíle. Věřím, že nám při řešení tohoto stavu může značně pomoci právě meditace

Meditace je poměrně často skloňovaný termín. V české výrazně pozitivisticky smýšlející společnosti se o ní ale ví poměrně málo a mnozí o ní smýšlejí s despektem. Ukazuje se však, že pro některé lidi je bez nadsázky „opěrným životním bodem“ a mohla by se stát i účinným psychotherapeutickým nástrojem řešícím nejčastější psychické problémy dnešní západní Evropy.

V této práci hodlám proniknout hlouběji do problematiky meditace a současně vysvětlit aktuální nárůst zájmu věd o ni. Analyzuji pohled západní vědy na meditaci a její snahy ji vysvětlit. S tímto teoretickým základem se poté zaměřuji na meditující samotné a na jejich zkušenost. Kvalitativní formou zkoumám vnímání meditace praktikujícími jednotlivci a jejich vysvětlení účinků meditace. Z těch následně konstruuji přehled procesu, který respondentům pomáhá cíleně měnit své chování tak, aby odpovídalo jejich morálnímu přesvědčení. V závěru porovnáám vnitřní pohledy subjektů s vnějším pohledem vědy – psychologie – a pokouším se navrhnout, jak daných poznatků využít při dalším zkoumání a aplikaci meditace.

# 1. TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1. Meditace

### 1.1.1. Definice

Pojem *meditace* je velice široký. Zahrnuje celou škálu různých cvičení, od metod úzce spjatých s náboženskými rituály, až k moderním technikám určeným k podporování relaxace a klidu mysli. [1] Je tedy nutné tento pojem vyjasnit a upřesnit druhy meditace, kterými se v této práci budu zabývat.

Slovo meditace vychází z latinského *meditatio* – v hlavním významu rozvaha nebo úvaha nad něčím. Existují však i vedlejší významy, jako je například plánování, cvičení a studování. [2]

Až do začátku 14. století se slovem meditace označovala rozmluva na nějaké téma, tedy literární forma. Výklad slova meditace jakožto „souvislé, klidné uvažování o konkrétním předmětu“ [3] přichází až koncem 14. století a často je spojováno s rozjímáním nad biblickými texty.

Jisté formy meditace vždy existovaly i v západních náboženstvích. Ve starověkém Řecku se skrývaly v novoplatonismu (který později ovlivnil jak křesťanství, tak islám). Mystický judaistický proud *Kabbala* používá už i mantry a meditační tabulky, a to v meditacích *dillug* a *tzeruf*. V římskokatolické církvi se jedná například o repetitivní a liturgickou meditaci nad Kristem, opakování Svatých jmen apod. V pravoslavné církvi je to *Filokalia* a mystický proud *hésychasmus*. V islámu najdeme tři druhy meditace u súfistů: *Dhikr* (Vzpomínky), *Muraqabah* (Rozjímání nad Písmem) a *Tafakkur* (Rozjímání nad přírodou).

Současné vnímání meditace bylo však výrazně ovlivněno i východními myšlenkami vycházejícími z hinduismu a následného buddhismu. Dvě sanskrtská slova, která se do evropských jazyků nejčastěji překládají jako meditace (užívána jak v hinduismu, tak v buddhismu), jsou *bháváná* a *dhjána*. *Bháváná* znamená doslova „kultivace mysli“ a



dělí se na mnoho druhů, podle toho, kterou vlastnost myslí se snaží rozvíjet. *Dhjána* označuje stav, ve kterém mysl nehnutě spočívá u jediného předmětu. Starší théravádový buddhismus si zachoval monastický<sup>1</sup> ráz meditace, praktikuje zejména meditace *vipassaná* a *samathá* (*samathá* původně pochází z Indie), meditace jsou delší a většinou se zaměřují na soustředění. Mladší mahájánový buddhismus působí na mnohem větším území a má také mnoho odvětví, a tím i mnoho různých druhů meditace, společné je však pro mahájánové meditace typická vizualizace a přizpůsobení se širším vrstvám. Do taoismu pronikla meditace také, a to ve formě *lien-sin*, neboli *očistění mysli*. [4]

Novodobých, západních definic meditace je mnoho. Neexistuje však žádná obecně přijímaná definice, která by byla stručná, výstižná a zahrnovala by všechny významy tohoto širokého pojmu. Nejnovější pokusy takto meditaci definovat se snaží meditaci chápat jako soubor kulturně založených meditačních praktik. To znamená, že žádná konkrétní metoda nemůže být pochopena bez kulturně-náboženského kontextu, ve kterém se nachází. Nestačí se tím pádem odkazovat jen na hlavní náboženské proudy, jako je buddhismus nebo hinduismus – musíme brát v úvahu, že typy meditace vycházejí z lokálních místních tradic a i v rámci jedné tradice se mohou lišit. Klíčem k identifikaci konkrétního typu meditace bývá tedy často odkaz na konkrétní školu, učitele, či dokonce název konkrétního textu.

Toto ztěžuje, až znemožňuje, novodobý západní pokus odloučit primární rysy meditace od tradic, ze kterých vychází, a dopracovat se k nějaké očistěné esenci či všeobecné definici. Tento pokus je v základě jen následek snahy jedné kultury pochopit kulturu druhou, a to zcela odlišnou.

Z toho vycházející definice, kterou si vybírám jako hlavní pro tuto práci, je následující:

---

<sup>1</sup> Klášterní

„Pojem meditace označuje skupinu sebe-regulačních praktik zaměřených na cvičení soustředěnosti a bdělosti s cílem získání větší vědomé kontroly nad mentálními procesy a kultivování pozitivních emocí v mysli a/nebo rozvíjení specifických schopností jako je klid, střízlivost a soustředěnost.“ [5]

Právě zaměření se na trénování soustředěnosti a bdělosti odlišuje meditaci od spektra různých terapeutických a sebe-regulačních strategií, jako je např. hypnóza a psychoterapie. Toto rozlišení je klíčové pro správné pochopení vybrané definice, a tím i cíle a objektu práce.

### **1.1.2. Historie meditace**

Nejstarší historický odkaz na meditaci pochází pravděpodobně z období před rokem 1500 př. n. l. Jde o vyobrazení člověka sedícího v lotosové pozici, které bylo nalezeno v před-árijských ruinách indických měst Harappy a Mohendžodára. Předpokládá se však, že počátky meditace se datují mnohem dřív. [6]

Další vývoj meditace v historii lidstva se odehrává již v rámci náboženských proudů a tradic, ve kterých se nachází. Podle některých teorií došlo ke vzájemnému ovlivnění těchto kultur již za Alexandra Velikého, a to přenesením východních myšlenek z Indie do Řecka. S jistotou však můžeme říci, že východní myšlenky se do obecného povědomí evropské inteligence a později širší společnosti dostaly až koncem 18. století.

### **Východ**

Počátky východní meditace spojujeme s indickou filosofickou školou *Advaita-védánta*<sup>2</sup>, která byla založena na sanskrtských védských spisech prvního tisíciletí př. n. l., mezi něž patří upanišady, Bhagavadgíta a brahmasútry. O meditaci se védy zmiňují kolem 6.-5. stol. př. n. l. Právě z hinduismu později těžil jak indický buddhismus, tak čínský taoismus.

---

<sup>2</sup> Indická filosoficko-náboženská škola zastupující čistý monismus

V Pálijském kánonu<sup>3</sup> z prvního století př. n. l. se buddhistická meditace popisuje jako *krok k vysvobození* [7]. Z doby, kdy se buddhismus rozšiřoval do Číny - kolem 1. stol. n. l., pochází první zmínky o meditaci (která postupně vede k *zenu*), které nacházíme v čínských překladech mahajánské sútry Vimalakīrtiho. Buddhismus se dál šířil do ostatních východních zemí po Hedvábné stezce. Instrukce k meditační disciplíně *zazen* sepsal kolem roku 1227 japonský zenový mistr Dōgen. [8]

## Západ

Jako první se meditace na Západě objevuje v judaismu a starořecké filosofii. Podle některých však byla ovlivněna indickou kulturou. Kolem roku 20 př. n. l. sjednotil tyto dva proudy Filón Alexandrijský. Ve svých exegetických spisech popisoval i „duchovní cvičení“, která zahrnovala metody související s pozorností a soustředěním. Po Filónovi následoval řecký Plotinos (3. století n. l.), který rozpracoval již konkrétní meditační techniky. Plotinova práce navazovala také na platonismus, a tak se nová filosofická škola založená na Plotinově práci nazývá novoplatonismus.

Ve středověku se upevňují judaistické meditační tradice vznikem mystického proudu *Kabbala* a zároveň se poprvé objevuje křesťanská meditace. V Byzantské říši se kolem 10. století na hoře Athos v Řecku rodí pravoslavný *hésychasmus*, ve kterém je tradicí opakování tzv. Ježíšovy modlitby: „Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou, hříšníkem.“<sup>4</sup> Západo-křesťanská tradice sice nezahrnuje opakování jedné určité fráze ani nevyžaduje konkrétní polohu těla, ale jistá forma meditace vznikla mezi benediktýnskými mnichy, a to stukturovaná meditativní metoda četby Písma - tzv. *Lectio Divina*, která se skládá ze čtyř částí: *Lectio* (četba), *Meditatio* (meditace), *Oratio* (modlitba) a *Contemplatio* (kontemplace). [9] Toto rozdělení určil mnich Guigo II. v 12. století, jeho tradici dále rozvíjeli svatí jako Ignác z Loyoly a Terezie z Ávily v 16. století.

---

<sup>3</sup> Nejznámější verze Tipitaky, soubor buddhistických kanonických textů.

<sup>4</sup> Což blíže připomíná hinduistické mantry, ve kterých se také opakují svatá slova.

V islámu se meditace stala nedílnou součástí sufismu. Již zmiňované sufistické meditační disciplíny *Dhikr*, *Muraqabah* a *Tafakkur* byly systematicky rozděleny kolem 11. století. Ve 12. století praktikovali meditující muslimové i dýchací cvičení a opakovali svatá slova.

## Střetnutí

V 18. Století se poprvé v Evropě projevil zájem o východní náboženství mezi intelektuály. Německý filozof Arthur Schopenhauer o buddhismu dokonce řekl: „Kdybych vnímal výsledky mé filosofie jako standard pravdy, považoval bych buddhismus za nejlepší z náboženství.“ [10]

Od roku 1890 začaly v důsledku hinduistických reforem v Indii vznikat nové školy jógy, z nichž některé byly díky učitelům-guruům, zejména Swámímu Vivékánandovi (koncem 19. století), představeny i Západu. Vznikaly také nové školy sloužící jako sekulární variace jógových tradic (například TM<sup>5</sup>), které se staly populárními v 60. letech 20. století.

Proslavila se také hatha jóga, systém jógy pocházející ze školy jógy *aštanga vinjasa*, která se v západní terminologii označuje jednoduše jako „jóga“<sup>6</sup>.

## Integrace meditace a dnešní podoba meditace v západní společnosti<sup>7</sup>

V roce 1893 se v Chicagu konal Světový kongres náboženství. Šlo o první pokus vytvořit dialog mezi světovými vírami. Bylo to také poprvé, kdy byly americké veřejnosti představeny hodnoty asijských náboženství samotnými Asiaty. Slavná řeč již zmiňovaného Swámího Vivékánandy oslovila mnohé. Východní meditace přišla do povědomí širší západní společnosti.

---

<sup>5</sup> Transcendentální meditace- viz typy meditace.

<sup>6</sup> Jóga se nedá považovat za druh meditace. v původním významu označuje stav obnovení spojení individuálního Já (átman) s univerzálním Bytím (paramátman). Posléze je to název hinduistické školy, Hatha Jógy, která klade důraz na očistění těla k dosažení právě zmiňované jógy. Jógické meditace na tuto filosofii navazují. Jóga je zároveň učením v rámci mahájánového buddhismu, který přejal tuto část hinduistické filosofie. v západní společnosti se však jógou rozumí celá škála cvičení, která se vyznačují kombinací rovnovážných poloh těla s hlubokým dýcháním.

<sup>7</sup> Tato kapitola těží výhradně z MURPHY, DONOVAN, TAYLOR, 1997, str. 4-10

Hinduismus a buddhismus se postupně šířily po Spojených státech – vznikaly stále nové školy a instituce. Počet „konvertovaných“ byl ale minimální. Vliv tohoto hnutí se projevil způsobem zcela jiným.

Obecně se dá říct, že si Američané koncem 19. století přivlastnili některé asijské myšlenky (jako je např. reinkarnace nebo karma), ale tak, aby seděly jejich vlastnímu optimistickému, pragmatickému a eklektickému, chápání vnitřní zkušenosti. Adaptovali si je a integrovali je do velice liberálního pojetí psychologie osobnosti, které i přes výrazné pokřesťanštění zůstávalo sekulární. Blížilo se spíše transcendentální filosofii než jakýmkoli křesťanským doktrínám.

Asijské myšlení výrazně ovlivnilo nejen hnutí transcendentalismu, ale i neo-transcendentalismus a americký spiritualismus. O asijské myšlenky se také začala zajímat západní psychologie - zejména následovníci Junga a neo-freudisté.

Po druhé světové válce, v padesátých letech, byl Americe představen *zen* a poválečná generace k němu zaujala otevřený postoj. Tímto začala nová éra všeobecného zájmu o východní meditaci. Tento zájem byl podpořen několika sociologicko-politickými faktory: psychedelickou revolucí, vznikem socialistické Číny a americkým protikulturním hnutím 60. let.

Jako první přišla psychedelická revoluce. Během 60. a 70. let začali mnozí dospívající jedinci poválečné generace babyboomu experimentovat s pozměněnými stavy vědomí pomocí halucinogenních drog, jako je např. LSD. Tato generace razila novou cestu vnitřnímu vnímání, experimentování s alternativními životními styly a zpochybňování tradičních kulturních norem západní společnosti.

Ve stejné době vznikla socialistická Čína, která začala utlačovat okolní asijské státy, zejména Tibet a Mongolsko. Toto přirozeně způsobilo příliv asijských náboženských učitelů na Západ, kde našli ochotné posluchače především v kruzích mladé liberální generace.

Vietnamská válka podnítila odpor značné části společnosti, a napomohla tak vzniku americké protikultury. Ta se opřela o životní styl psychedelické revoluce a prostoupila do populární kultury dané doby.

Všechny tyto faktory se navzájem ovlivňovaly a způsobily přívál nového zájmu o východní (zejména transcendentální) meditaci. Zároveň však podpořily pochybnosti konzervativní americké křesťanské společnosti, která začala vnímat meditaci jako jedenz etických prvků dané generace.

Zatímco se v průběhu 60. let východní meditace integrovala do západní společnosti a vznikaly nové, ryze západní, často sekularizované derivace meditace, v křesťanských kruzích se kolem 70. let začaly objevovat stále nové publikace o křesťanské meditaci. Inspiraci nacházely právě v proti-kulturním hnutí. Velká, konzervativnější část tehdejší křesťanské společnosti však vnímala meditaci jako součást východního spiritualismu a striktně se jí vyhýbala. Známé publikace, jako například: *Learning and Teaching Christian Meditation* (Avery Brooke, 1975), *Guided Meditation and the Teachings of Jesus* (Joan Cooper, 1982) a *Meditation in Christianity* (Swami Rama, 1983) však opět vrátily tradici křesťanské meditace do veřejného povědomí.

V 70. letech vzrostl zájem o meditaci z psychotherapeutického hlediska. Obor psychotherapie se stal překvapivě otevřený východním vlivům, jak předpovídal Alan Watts ve své knize *Psychotherapy East and West*. Východní praktiky se postupně začaly integrovat i do metod osobnostního růstu.

Kolem 80. let vzrostl díky revoluci v kognitivní neurovědě zájem o meditaci jakožto objektu vědecké studie. Objevují se první pokusy přírodních věd odpovědět na metafyzické otázky. Západní vnímání vědy, založená na osvícenství a racionalizaci, tak přichází do kontaktu s intuitivním způsobem východního myšlení.

### 1.1.3. Typy meditace<sup>8</sup>

Z předcházející kapitoly o historii meditace musí být čtenáři jasné, že existuje značné množství různých typů a podtypů meditace. William L. Mikulas [11] rozlišil čtyři složky meditace, podle kterých lze meditaci klasifikovat. Jde o formu, objekt, postoj a režimy mysli. Forma se týká časového uspořádání meditace a činností a polohy těla během meditace, zatímco objekt se vztahuje na vybraný předmět soustředění (od dýchání až po soucit a lásku). Postoj vyjadřuje přístup k meditaci a její filosofii. Režimy mysli pak implikují, zda se jedná o meditaci založenou na soustředění nebo na mindfulness. Jelikož každý druh meditace většinou klade důraz jen na některé složky (některé meditace mají více možností poloh těla, jiné nemají určený předmět soustředění atd.), je vytvoření přehledného rozdělení druhů meditací opravdu těžké. Raději se tedy pokusím popsat meditace, skrývající se pod nejznámějšími názvy, a poté se hlouběji zaměřím na některé z nich.

Populární meditace vycházející z hinduismu:

**TM (Transcendentální meditace)** - je forma meditace vycházející z tradice védanty. Maháriši Mahéš Jógi ji obrodil z véd a začal ji vyučovat v roce 1958, poté se rozšířila po světě pomocí tzv. TM-hnutí. V TM je důležitá poloha těla (sedí se s narovnanými zády, nejlépe v lotosové nebo pololotosové pozici<sup>9</sup>) a opakování mantry. Meditující by se soustředěním měl povznést nad věci pozemské a dočasné. TM je velice aktivní forma meditace (na rozdíl od např. mindfulness nebo zazenu – popsáno níže). Se zvyšující náročností se klade větší důraz na dýchání. Úpravou dýchání pozměňuje meditující svůj duševní stav. Cílem této meditace je zklidnit mysl a „opustit tělo“.

**Kundaliní meditace** - je další formou indické meditace vycházející z védanty. Kundaliní, neboli „hadí síla“, je název pro vzestupující proud energie existující v lidské bytosti

---

<sup>8</sup> Základními zdroji této kapitoly jsou: BAIR, Asatar, 2010 a LUTZ, SLAGSTER, DUNNE, DAVIDSON, 2008

<sup>9</sup> Viz příloha 1.

(v hinduismu mluvíme i o sestupujícím proudu, ten se však v kundaliní neřeší). Cílem této meditace je uvědomit si tento proud a nechat se jím nést. Pozornost se soustředí na dech, který prostupuje skrz každé energetické centrum těla. Energie je směřována směrem nahoru k centru energie, které se nachází nad hlavou. Kundaliní neklade důraz na srdce. Říká se, že meditace kundaliní může mít i vedlejší účinky - podle ní byl pojmenován Syndrom kundaliní. Mezi připisované příznaky patří například závratě či dočasná slepota.

Populární meditace vycházející z taoismu:

**Meditace čchi-kung (qi gong)**<sup>10</sup> - je forma taoistické meditace, která využívá dechových cvičení k rozeslání energie do orgánů a do energetických center, kde koluje v kruhovitém tvaru, který se nazývá „mikrokosmický oběh.“ Pozornost se soustředí právě na dýchání a následný oběh tzv. vitální energie nazývajících se „čchi“ („qi“ nebo „chi“). Existují tři hlavní centra energie. Nacházejí se pod pupíkem, ve středu hrudi a uprostřed čela. Na srdce se čchi-kung nezaměřuje a s emocemi meditujícího nijak záměrně nepracuje.

Populární meditace vycházející z buddhismu:

**Mindfulness – meditace vhledu, uvědomování si, též meditace všímavosti** - neboli *vipassana*, vychází z buddhistické tradice. Je asi nejpopulárnější formou meditace v západní společnosti. Jde v ní zejména o „bytí v přítomnosti“. Meditující nechává volně plynout tok svých myšlenek, zatímco je stále sleduje, snaží se všechny přicházející myšlenky přijmout a zároveň se od každé distancovat. Mindfulness využívá i dechových cvičení, ale nepovažuje je za hlavní těžiště, nýbrž za jeden z mnoha podnětů vnímání. Frekvence ani hloubka dýchání se nijak neupravuje, a tak se mindfulness počítá mezi pasivní druhy meditace. Mnozí praktikující ostatních „energetických“ meditací považují mindfulness za neúčinnou praxi, jelikož během ní zůstává meditující v *nízkoenergetickém* stavu.

---

<sup>10</sup> Výraz čchi-kung označuje širší soubor čínských cvičení, která vedou k získání vitální energie „čchi“. Zde hovořím pouze o meditační praxi k tomuto souboru patřící a vycházející z taoismu.



**Zazen**<sup>11</sup> - je obecný termín pro meditaci vsedě vycházející z buddhistické tradice. V moderním zenu se o zazen často mluví jako o „pouhém sezení“. Je to meditační technika založená výhradně na poloze těla. Tím pokyny meditujícím končí a neurčují ani frekvenci dýchání. Tato meditace však bývá často spojena s rozjímáním nad konkrétním buddhistickým textem, či nevyřešitelnou hádankou zvanou *koan*. Zazen se dále dělí na další meditační techniky (například schikantaza, sesshin). Jedná se o obtížný druh meditace a to zejména kvůli tomu, že se obvykle medituje souvisle až po dobu několika hodin. Je určen spíše pro mnišské, asketické prostředí, a ne pro zaneprázdňený, uspěchaný život dnešní západní společnosti.

Sekularizované meditační praktiky:

**Visualization** – vizualizace, neboli provázená vizualizace, je moderní meditační praktika, která funguje na principu soustředění se na jeden určitý, většinou imaginární obraz. Často se provádí za doprovodu hudby či nahrávky s hlasem instruktora, který meditujícího ve vizualizaci vede. (Aby se jednalo o meditaci, a ne už o druh hypnózy, je třeba, aby tato praktika vždy vedla meditujícího k samostatnosti – kazeta zde slouží tedy jen jako pomůcka začátečníkům, ne jako nezbytná součást.) Meditující se snaží v mysli vytvořit pevnou vizuální představu a udržet si ji. Někdy se meditující soustředí i na dech, ale své dýchání nijak neupravuje. Je to metoda nezávislá na náboženských tradicích a nepředstavuje tak žádnou související životní filosofii či víru.

**Heart rhythmic meditation (HRM)** - je meditace, ve které se veškerá pozornost věnuje dýchání a tlukotu srdce meditujícího. Srdce se považuje za energetické centrum těla. Meditující by se měl se svým srdcem a jeho frekvencí „ztotožnit“. Soustředěnou pozorností by měl meditující prohlubovat dýchání a zkoordinovat ho co nejpřesněji s tepem. Při takové harmonii by měl být oběh energie a kontrola meditujícího nad svým tělem nejefektivnější. Jedinec se stává citlivějším.

---

<sup>11</sup> Výraz zen nepopisuje konkrétní typ meditace, ale celou odnož japonského mahájánového buddhismu, výrazně se lišící od ostatních hlavních buddhistických škol.

Existují také meditační praktiky odvozené od tradičních náboženských škol. Jde většinou o pokusy oddělit konkrétní mechanické postupy od náboženských a spirituálních prvků (jako je například manipulace s energiemi atd.) mnohdy za účelem vědeckého výzkumu a snahy vysvětlit meditační praktiky z kognitivní perspektivy. Tyto sekulární deriváty bývají většinou odvozené od metod buddhistických, ve kterých často chybí právě zmiňovaný aspekt práce s energií. Byly vytvořeny zejména za účelem zpřístupnění meditace psychologickým a psychotherapeutickým účelům.

Mezi tyto odvozené praktiky patří například meditace FA (focused attention) a OM (open monitoring), které budou dále rozvedeny v následující kapitole.

## **1.2. Psychologie meditace**

Jelikož je meditace úzce spojená s jevy jako jsou vnímání, pozornost a soustředěnost, zabývá se jejím výzkumem zejména psychologie. Pro lepší pochopení daných souvislostí definuji některé z klíčových pojmů obecné psychologie, které se ve výkladu meditace vyskytují.

### **1.2.1. Základní pojmy**

#### **Kognitivní funkce (mentální procesy)**

Kognitivní funkce jsou poznávací procesy a operace, prostřednictvím kterých vnímáme a jednáme ve světě kolem nás. Patří k nim všechny myšlenkové procesy, které umožňují rozpoznávat, pamatovat si, učit se a přizpůsobovat se měnícím se podmínkám prostředí - takže například paměť, koncentrace, pozornost, porozumění informacím a exekutivní funkce (např. řešení problémů, náhled, úsudek). [12]

## **Vnímání (percepce)**

Vnímání je obsáhlý pojem, který zahrnuje všechny smyslové modality, ale i jiné procesy, které se do něj aktivně zapojují, a vytváří tak složitý komplex činností umožňujících interakci jedince s jehovnitřním i vnějším prostředím. Vnímání umožňuje interpretaci a organizaci senzorických informací, jeho výsledkem jsou vjemy. [13]

## **Pozornost**

Pozornost je v obecném pojetí soustředění vědomí na určitý obsah, jehož výběrovým činitelem je aktivita subjektu. [14] V psychologickém kontextu je pozornost základní kognitivní funkcí, která výběrově a motivovaně zaměřuje vnímání. [15] Podle Sternberga je pozornost „nástroj, jehož prostřednictvím aktivně zpracováváme omezené množství informací z obrovské zásoby údajů.“ [16]

## **Seberegulace**

Seberegulační (neboli sebekontrolní) vlastnosti definujeme jako vlastnosti umožňující řídit a kontrolovat vlastní chování, prožívání a jiné myšlenkové pochody, a to prostřednictvím vůle. Seberegulační praktiky jsou pak praktiky, které rozvíjejí či trénují tyto vlastnosti a dovednosti. [17]

## **Bdělost<sup>12</sup>**

Bdělost je schopnost odpoutaně pozorovat všechny procesy, které se dějí v nás samotných, a uvědomovat si veškeré reakce na okolní svět. Tento postoj umožňuje vysledovat nejrůznější souvislosti a okolnosti, které nás vedou k našemu myšlení, chování, jednání. [18]

---

<sup>12</sup> Bdělost je termín převzatý z buddhistické terminologie, nikoli z obecné psychologie.

## Emoce

Emoce jsou subjektivní, vědomé prožitky, charakterizované zejména psychofyzilogickými výrazy, biologickými reakcemi a mentálními stavy. Emoce hodnotí skutečnosti, události, situace a výsledky činností podle subjektivního stavu a vztahu k hodnocenému.

**Pozitivní emoce** jsou emoce námi vyhledávané – emoce, které chceme mít. Patří mezi ně například pobavení, úžas, soucit, spokojenost, vděčnost, naděje, zájem, radost, láska a pýcha. Rozšiřují obzory vnímání a podporují myšlenkovou aktivitu a kreativitu, zatímco negativní emoce snižují pozornost a schopnost soustředit se. Negativní emoce pomáhají v krizových situacích (strach, nechuť atd.), pozitivní emoce zase podporují pokrok a inovaci mimo nebezpečí (zvědavost, hravost). [19]

### 1.2.2. Postupy meditace z psychologického hlediska

#### Odvozené meditační praktiky

Ačkoliv mezi meditačními praktikami existuje nesčetný počet variací, lze meditace z kognitivně-psychologického hlediska rozdělit do dvou základních skupin podle jejich postupů – concentration meditace a mindfulness meditace. Concentration meditace se soustředí na jednu věc, většinou vjem (zvuk, obraz či pocit). Májí za cíl uklidnění mysli a dosažení větší bdělosti a uvědomění. Nejznámější formou je TM, která se soustředí na zvuk - mantru. Mindfulness meditace spočívají v tom, že se meditující „otevívá“ a stává se pozorným k neustále plynoucímu toku myšlenek, představ, emocí a vjemů, aniž by se s nimi identifikoval. Mindfulness meditace mají většinou za cíl rozvinout nereaktivní stav mysli. Místo toho, aby se zúžilo pole soustředění (koncentrace), se praktikující stává pozorným vůči celému poli vědomí. Do této kategorie patří například *vipassana a zenová meditace*.

K lepšímu pochopení těchto dvou základních postupů a mentálních procesů, které se odehrávají při meditaci, byly tyto dvě kategorie meditačních technik zjednodušeny

a popsány pomocí základních kognitivních postupů. Z těchto popisů vznikly odvozené, druhotné, sekularizované meditační praktiky. Nazývají se Focused attention meditation (FA) a Open monitoring meditation (OM). Kromě psychologie se využívají v mnohých sekularizovaných meditačních cvičeních, jako je například Mindfulness based stress reduction (MBSR). [20]

První styl meditace, FA, je dobrovolné zaměření pozornosti na vybraný předmět a udržení této pozornosti. Druhý styl, OM, se zabývá snímáním kognitivního prožitku (každé chvíle) bez zpětné reakce. Využívá se zejména jako způsob rozpoznání původu emocionálních a kognitivních vzorců.

### **Focused attention meditation (FA) - soustředěná pozornost**

Rozšířeným prvkem v rámci buddhistických meditačních praktik je udržení souvislé, selektivní pozornosti na jeden konkrétní předmět, jako je například podskupina lokalizovaných vjemů způsobených dýcháním („lechtání“ vzduchu u nosních dírek, zvedání a klesání hrudi, nafouknutí a vyfouknutí břicha, proud vzduchu atd.) či jeden vjem z této podskupiny.

Aby dokázal meditující udržet pozornost, musí neustále dohlížet na její kvalitu. Po nějaké době zcela přirozeně odběhne pozornost meditujícího k jinému objektu (člověk se například při vnímání svého dechu najednou zaměří na bolest v kolenu apod.). Toto odběhnutí by si ale měl uvědomit, „upustit“ od předmětu svého rozptýlení a navrátit se zpět k původnímu předmětu. Tímto postupem meditující nejen cvičí svoji bystrost a stabilitu v udržování pozornosti, ale zároveň rozvíjí tři charakteristické schopnosti získávané cvičením regulované pozornosti. První schopností je pečlivé monitorování pozornosti, které zůstává ostražitým vůči jakémukoli odvrácení pozornosti. Druhá je schopnost odpoutat pozornost od rozptylujícího elementu bez větších nesnází. Poslední je schopnost pohotově přesměřovat pozornost zpět k opuštěnému předmětu meditace.

Dosažená úroveň v této meditaci se částečně měří i mírou námahy, kterou meditující musí vynaložit k tomu, aby souvisle udržel pozornost. Začátečník zápasí s větším množstvím distrakcí a častěji cvičí zmiňované tři schopnosti než pokročilý meditující, který vydrží delší dobu bez rozptýlení.

Díky FA se tak pozornost stává stabilnější a pohotovější a v nejpokročilejší fázi FA je udržení pozornosti dokonce něčím nenamáhavým a automatickým.

U pokročilých meditujících vytváří FA meditace pocit fyzikální lehkosti a čilosti. Je možné, že se dokonce snižuje potřeba spánku. Na nejpokročilejších úrovních bylo prý zaznamenáno i značné snížení emocionální reaktivity. Postupy FA meditace se většinou omezují na užší pole zaměření, což znamená, že schopnosti umožňující rozpoznání podnětů mimo toto omezené pole nejsou touto meditací rozvíjeny.

### **Open monitoring meditation (OM) – otevřené monitorování**

OM meditace se vyskytuje v četných variacích, všechny tyto variace ale sdílejí jisté společné základní vlastnosti. Patří mezi ně například předchozí výcvik v FA meditaci, jejíž zvládnutí je potřebné pro přestup k OM meditaci. FA navíc pomáhá zklidnit mysl a omezit rozptýlení před OM meditací. V pokročilejších fázích FA se dobře vyvinutá schopnost snímání vlastní pozornosti (a včasného uvědomění si odběhnutí pozornosti) stává bodem přechodu k OM meditaci. V OM se meditující snaží zůstat pouze ve stadiu tzv. monitorování. Již nemusí svoji pozornost vracet k jednomu předmětu – svým myšlenkám může dát volný průběh, jen si musí každé z nich „všimnout“. Moment po momentu by tak měl meditující pozorně sledovat vše, co mu přijde na mysl, avšak bez toho, aby se na to blíže zaměřoval. Aby tohoto stavu dosáhl, musí omezit množství pozornosti věnované jednomu předmětu, na který se zaměřuje FA. V OM je kladen důraz na reflexivní, kontemplativní vnímání, které umožňuje lépe si uvědomit jednotlivé prvky aktuálního prožitku, jako je například jeho emotivní tón, stupeň intenzity či aktivní kognitivní

schéma mysli v dané chvíli. Takto se „namáhavá“ selekce či „uchopení“ předmětu proměňuje v nenucené udržení vědomí bez jakéhokoli jednoznačného výběru.

Toto rozlišení mezi „namáhavým“ a „nenuceným“ poukazuje na rozdíl mezi schopnostmi, které jsou potřeba k dosažení vyšší pokročilosti v meditaci a dovednostmi, které jsou posléze získány (například prvotní potřeba „uchopovat“ předměty a pozdější dovednost udržet pozornost bez konkrétního předmětu zaměření).

Důležitým aspektem OM je uvědomění si většinou zanedbávaných a „samozřejmých“ stránek lidského duševního prožitku. Říká se, že vnímání těchto aspektů umožňuje snadněji přeměnit kognitivní a emocionální návyky. Konkrétně může vést OM ke zbystrěnému, méně emocionálně reaktivnímu vnímání smyslu vlastní identity, který se promítá zpět do sfér minulých i vpřed do sfér budoucích. Nakonec je třeba zmínit, že meditace OM bývá také spojována se zvýšením tělesné a duševní citlivosti, která se projevuje poklesem kognitivních reakcí vytvářejících duševní úzkost.

### **1.2.3. Předpokládané účinky meditace<sup>13</sup>**

#### **Možné fyziologické účinky**

Fyziologické účinky meditace souvisejí zejména s hlubokým dýcháním, celkovým zklidněním a změnou binaurálního<sup>14</sup> rytmu v meditaci oproti běžnému bdělému stavu.

Dýchání a metabolismus:

Během meditace se snižuje spotřeba kyslíku až o 50 % a zároveň také klesá množství eliminovaného oxidu uhličitého (až o 50 %). Snižuje se dechová frekvence.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Pro upřesnění a zřehlednění zdrojů patřících k jednotlivým zjištěným vlastnostem, či k jednotlivým výzkumům, použiji v této kapitole jinou formu značení zdrojů a to ve formě vysvětlivek. Základním zdrojem je HUSSAIN, Dilwar, BHUSHAN, Braj, 2010.

<sup>14</sup> Rozsahy frekvence mozkových vln, které se mění podlé jednotlivých stavů vědomí (napětí, relaxovaný stav, spánek). Patří sem beta, alfa, theta a delta vlny.

<sup>15</sup> Sudsuang, Chentanez, & Veluyan (1991), Kesterson (1986)

Srdeční činnost:

U tzv. zklidňujících meditací (např. TM a zen) bylo zaznamenáno snížení srdečního tepu. Výrazný rozdíl se však nachází jen u dlouhodobě meditujících.<sup>16</sup> U lidí s normálním či vysokým tlakem se v období nepřerušeno praktování meditace tlak snižuje.<sup>17</sup>

Kožní odpor:

Nízké hodnoty kožního odporu mohou vypovídat o stresu. Podle očekávání byla v rámci několika výzkumů u meditujících (zejména TM) naměřena vysoká kožní odolnost.<sup>18</sup>

Korová činnost<sup>19</sup>:

Zvýšená alfa aktivita mozku při meditaci může indikovat hluboce relaxovaný stav mysli.<sup>20</sup> Přítomnost theta vln ukazuje na podobnosti mezi meditací a některými fázemi spánku.<sup>21</sup> Některé výzkumy naměřily u dlouhodobě meditujících zvýšenou aktivitu v pravé mozkové hemisféře<sup>22</sup>, jiné zaznamenaly posun aktivity z levé do pravé hemisféry během meditace.<sup>23</sup> Schwartz (1975) informuje o zvýšené kortikální a snížené limbické vzrušivosti důsledkem meditace, což by mohlo napomáhat bystřejšímu vnímání a omezení emocionální aktivity. Podle poměrně nedávných výzkumů mají mniši z Dharamsaly zvýšenou aktivitu v čelních lalocích (oblast mozku, která bývá spojována s pozitivními emocemi), i když nemeditují.<sup>24</sup> Zvýšený signál fMRI při meditaci kundaliní naznačuje, že se během meditace rozvíjí neurální činnost.<sup>25</sup> Některé studie potvrzují unikátní způsob myšlení u meditujících, kteří jsou považováni za osvícené. Na rozdíl od „neosvícených“ lidí, kteří neustále projevují značné mozkové vzrušení, si tito vysoce pokročilí meditující

---

<sup>16</sup> Tamini (1975) a Bono (1984), Delmonte (1984)

<sup>17</sup> Sears & Raeburn (1980), Swami Karmananda Saraswati (1982), Wallace *et al.*(1983)

<sup>18</sup> Bono (1984), Bagga & Gandhi (1983)

<sup>19</sup> Činnost mozkové kůry.

<sup>20</sup> Delmonte (1984a), Daniels & Fernhall (1984)

<sup>21</sup> Jacobs & Luber (1989), Delmonte (1984a)

<sup>22</sup> Pagano & Frumkin(1977)

<sup>23</sup> Delmonte (1984b)

<sup>24</sup> Davidson *et al.*(2003)

<sup>25</sup> Lazar, Bush, Gollub, Fricchione, Khalsa, and Benson (2000)



zachovávají nízkou hladinu vzrušení až do okamžiku, kdy se mají rozhodovat či jednat. Toto souhlasí s výpověďmi meditujících o pocitu neustálého vnitřního klidu i během účasti na vnějších činnostech.<sup>26</sup> Studie využívající TCD a blízké infračervené spektroskopie zaznamenaly zvýšení průtoku krve v pravé zadní mozkové tepně a snížení v levé střední mozkové tepně během meditace čchi kung (qi gong), zároveň i zvýšení hladiny oxyhemoglobinu a celkového hemoglobinu. Nové pokusy se snaží pochopit vztah mezi meditací a neurotransmitery. Zejména dopamin by měl mít vliv na potlačení exekutivních funkcí během relaxační meditace.<sup>27</sup> Je však těžké z těchto účinků odvodit praktický dopad, jde spíš o pokusy neurologicky vysvětlit fungování meditace, či fiziologicky dokázat její účinnost.

### **Možné psychologické účinky<sup>28</sup>**

Podle definic sekularizovaných typů meditace a jejich postupů je zřejmé, že očekávané psychologické účinky způsobené meditací zejména souvisejí jednak s pozorností a schopností soustředit se, a potom se schopností snímat či mapovat neustále se měnící proud našeho vědomí a z něho vyplývající kognitivní a emocionální vzorce. Proto bývá s meditací spojován zejména rozvoj perceptuálních a kognitivních schopností.

Například mindfulness meditace by měla zvyšovat vnímavost v podobě dovedností jako jsou citlivost vnímání, empatie, rychlost zpracovávání informací a synestezie<sup>29,30</sup>. Některé typy meditace nejspíš podporují rozvoj schopnosti soustředit se, motoriky a analytického kognitivního stylu. Tvrdí se také, že meditace (zejména TM) může mít pozitivní vliv na schopnost učit se, krátkodobou a dlouhodobou paměť, akademický výkon, výkon u testů podle WAIS<sup>31</sup> a na některé kreativní schopnosti včetně sebe realizace.<sup>32</sup>

---

<sup>26</sup> Travis, 2001, Travis & Orme-Johnson (1989), Travis & Pearson (2000), Travis, Tecce, & Guttman, (2000)

<sup>27</sup> Litscher, Wenzel, Niederwieser, and Schwarz (2001)

<sup>28</sup> Hlavní zdroj: LUTZ, SLAGSTER, DUNNE, DAVIDSON, 2008

<sup>29</sup> Jev, kdy podnět z jedné smyslové nebo kognitivní oblasti vyvolá vjem v jiné smyslové oblasti; například – a to je nejčastější – písmeno nebo číslovka evokuje konkrétní barvu.

<sup>30</sup> Murphy & Donovan (1997), S. Shapiro et al. (1998), Walsh (2005)

<sup>31</sup> Weschler adult intelligence scale, sada testů inteligence pro dospělé.

Tyto předpokládané kognitivní přínosy TM však mohou být důsledkem předem očekávaných výsledků a konstrukčních faktorů v rámci studií, jak zdůrazňují Canter a Ernst ve své kritice. [21]

Asi největší potenciál, který by meditace mohla v psychologii mít, je prevence depresivních stavů. U deprese se výzkum doposud soustředil zejména na řešení příznaků. Po určitém čase terapeutické nebo farmaceutické léčby si pacienti s diagnózou deprese často myslí, že už danou epizodu deprese překonali, a tak s léčbou přestávají. 50% těchto „vyléčených“ však do deprese znovu upadne. U těchto lidí, kteří si již prožili více než jednu depresivní epizodu, se pravděpodobnost recidivy pohybuje okolo 80-90%. Nestačí již pouhé řešení aktuálních příznaků – je třeba najít způsob prevence. Meditace by mohla být prospěšnou právě vypěstováním snímacího reflexu u vlastních emocí. Pokud by se jednotlivci naučili monitorovat a chápat své emoční vzorce<sup>33</sup> (a tím i lépe odhadovat jejich budoucí vývoj) či poznávat negativní a spouštěcí podněty, mohli by lépe ovlivňovat svůj psychický stav a zaujmout tak v boji proti depresi aktivní pozici. [22]

Nejstarší využití meditace v psychologii je v boji proti stresu. Na lékařské univerzitě v Massachusetts založil roku 1979 Jon Kabat-Zinn tzv. *Mindfulness-based stress reduction* neboli MBSR. Jde o strukturovaný alternativní léčebný program, který využívá sekularizovaných forem mindfulness meditace nejen k uklidnění jedince, ale také k ulevění od bolesti. Názory o efektivnosti MBSR se (stejně jako u ostatních meditačních praktik) rozcházejí.

---

<sup>32</sup> Cranson et al. (1991), Dillbeck, Assimakis, & Raimondi (1986), S. Shapiro et al. (1998), So & Orme-Johnson (2001)

<sup>33</sup> Soustava zažitých emočních reakcí na určité podněty.

## 1.4. Výzkum meditace<sup>34</sup>

Během 60. a 70. let se důsledkem přílivu asijských meditujících začali vědci zajímat o výzkum meditace. Šlo většinou o neurofyziologické výzkumy (některéz nich citované výše), v menší míře pak o výzkumy pozorovací. Ze začátku se tyto studie soustředily na neurologické účinky meditace, později pak také na potenciální přínosy meditace v oblasti zdravotnictví.

Ačkoliv je předpokládaných účinků meditace mnoho, tak navzdory četným vědeckým zprávám a teoretickým návrhům se o neurofyziologických procesech souvisejících s meditací a o dlouhodobém vlivu meditace na mozek ví vskutku málo. Nedostatek statistických důkazů a důslednosti u většiny prvotních výzkumů, nejednota ve zkoumaných meditačních praktikách a obtížnost určit dosaženou úroveň meditujících jsou faktory, které výrazně omezují výzkum meditace a zpochybňují výsledky studií. Absence jasné operační definice meditace výzkum nadále ztěžuje.

Slabinami pozorovacích výzkumů bývají nedostačující vzorky a zejména nepřítomnost kontrolních skupin<sup>35</sup>, porovnávajících skupinu meditujících se skupinou nemeditujících, či se skupinkou zabývající se jinou relaxační praktikou.

Pozorovací výzkumy zkoumající fyziologické účinky meditace sice poukazují na účinnost meditace ve spoustě fyziologických regenerativních procesů, výsledky těchto studií jsou ale kontroverzní, jelikož mnohé protichůdné studie porovnávající výsledky meditací s obyčejným odpočinkem došly ke stejnému vývoji u obou skupin pacientů. Důležitost zklidnění mysli pro regeneraci těla je tedy zřejmý, vyvstává ale otázka, jestli je meditace vůbec v něčem prospěšnější než obyčejný odpočinek či jiné relaxační metody. Ke zodpovězení této otázky je třeba redefinovat jak meditaci, tak odpočinek a pevně určit rozdíl mezi nimi.

---

<sup>34</sup> Hlavním zdrojem je CAHN, B. Rael a POLICH, J., 2006

<sup>35</sup> Skupina u níž neprobíhá žádná zkoumaná intervence a jejíž výsledky jsou srovnávány s výsledky experimentální skupiny.

Mnohé dopady mají totiž tyto dvě praktiky stejné – zpomalení životních funkcí, hlubší a pomalejší dýchání, uvolněná poloha těla, omezení aktivity mozku. Rozdíl se však nachází v tom, že odpočívající jedinec nijak nesměruje ani nemonitoruje svoje vnímání a pozornost. Jeho myšlenkový tok se sice do jisté míry omezí, ale i tak neustále probíhá přirozený myšlenkový průchod a lpění na určitých podnětech, kterého si odpočívající není vědom. Většinou se podvědomě vrací právě ke stresovým podnětům, od kterých se snaží odpočinout – povinnosti, obavy, atd. Meditace je na kognitivní úrovni mnohem aktivnější, ať už jde o FA či OM meditaci, vždy se během ní odehrává buď selektivní výběr nebo bezreaktivní snímání.

### **1.4.1. Neurofyzilogický výzkum**

Neurologicky zaměřené studie meditace jsou většinou prováděné pomocí EEG, ERP a fMRI.

Elektroencefalogram (EEG) se k výzkumu meditace začal používat již před 50 lety. Studií je vskutku mnoho, výsledky většiny studií jsou však nevěrohodné. Jediný konkrétní závěr, kterýz těchto studií lze spolehlivě vyvodit je, že jsou meditací ovlivněny theta a alfa pásy mozku, což může znamenat, že meditace dokáže v dlouhodobém výhledu pozměnit neuroelektrický profil jedince. Faktory způsobující variace mezi výsledky studií souvisí zejména s rozdílným účinkem různých typů meditace. Individuální chování a praxe pozorovaných subjektů v oblasti meditace může být další příčinou nejednotných výsledků. Prozatím není možné posoudit, jak vrozené vlastnosti, jako je povaha, extroverze versus introverze či úzkostlivost ovlivňují výsledky studií. Navíc ještě nebyly vysvětleny rozdílné EEG výsledky u subjektů různého věku.

Stejně zpochybňovatelné jsou ERP (event related potential) výzkumy. Dosti věrohodná se ale zdá být změna korového zpracování zvuku účinkem meditace, rovněž i vliv meditace na P300<sup>36</sup>.

Nyní jsou vkládány naděje v poměrně nové studie využívající funkční magnetickou rezonanci (fMRI). Mohly by totiž vytríbit neuroelektrická data přesnějším určením neurálních center, kde meditace působí. FMRI se používá většinou v kombinaci s EEG a PET (pozitronovou emisní tomografií) k porovnání alfa aktivity s průtokem krve v mozku.

## **Shrnutí**

Meditační stavy jsou nyní zkoumány neuroelektrickými a jinými neuroobraznými metodami. Metody těchto výzkumů se postupně stávají soudržnějšími a nasměrovanějšími, ačkoliv se komplexní empirický a teoretický podklad stále vyvíjí. Jediné, co můžeme bezpečně odvodit z neurofyziologických výzkumů meditace je, že meditace zřejmě ovlivňuje funkce centrální nervové soustavy, ale konkrétní neurální změny či rozdíly mezi jednotlivými praktikami jsou stále velmi nejasné. Hlavní hnací silou dalších, budoucích výzkumů meditace je pravděpodobnost klinického využití meditačních cvičení ve spojení s psychologickými a neurofarmakologickými terapiemi.

---

<sup>36</sup> Vlna kognitivně evokovaného potenciálu, jejíž vyvolání souvisí zejména s rozhodováním.

## 1.5. Současná a budoucí role meditace v západní psychologii

S odhadem deseti miliónů medituujících ve Spojených státech a stovek miliónů na celém světě je dnes meditace jednou z nejpraktikovanějších, nejtrvalejších a nejkoumanějších duchovních disciplín. Stále však zůstává jednou z nejkontroverznějších.

Mezi meditací a západní psychologií dlouho existovalo vzájemné přehlížení a nepochopení. Kolem 70. let přišlo období náhlého střetu, které bylo však brzy následováno vzájemnou nevráživostí a soutěžením. Později, již s větší nezaujatostí, se meditace stala objektem zájmu vědců, kteří se jí snaží vykořenit z jejího filosofického a psychologického původu.

Dnes čelí psychologové nové výzvě, a to zkoumat meditaci nejen z perspektivy etické<sup>37</sup>, ale i emické<sup>38</sup>. Pokusit se nevnímat meditaci a jiné východní praktiky jen jako metody, které je třeba zařadit a předefinovat do našeho chápání světa, ale právě jako naprosto nový, nám doposud neznámý způsob vnímání světa, který nás může vést k hlubšímu pochopení hlavních psychologických otázek ohledně kognitivních procesů, trénování a vývoje mysli, zdraví a ostatních terapeutických a sociálních praktik. Eleanor Rosch řekla: „Ano, výzkum meditačních tradic může poskytnout údaje, které dokážou zatřást se starým způsobem myšlení. Mohou však nabídnout i mnohem více - zcela nový pohled na svět.“ [23]

Zkoumání meditačních praktik se silnější kulturní citlivostí může být cestou ke vzájemnému obohacení jak meditačních tradic, tak západní psychologie, a to s dalekosáhlými přínosy pro obě strany. Ve stejném duchu je veden i kvalitativní výzkum praktické části této práce.

---

<sup>37</sup> Z vnějšího, objektivizujícího hlediska vědy.

<sup>38</sup> Z hlediska chápání účastníků.

## 2. PRAKTICKÁ ČÁST

### 2.1. Cíl

V teoretické části popisuji meditaci tak, jak je vnímána vnějším pozorovatelem, vědou. Zaměřuji se zejména na psychologii. I definice meditace, z které vycházím, je psychologického rázu. V praktické části chci vníknout do pohledu vnitřního – do pohledu účastníka. Mým cílem je nahlédnout do subjektivního světa meditujících a porovnat za prvé jejich pohledy mezi sebou a za druhé jejich pohledy s pohledem prezentovaným v teoretické části. Tímto se snažím porozumět reálnému významu meditace pro samotné meditující a diskutovat o tom, jak by tyto parametry mohly ovlivnit vědecký pohled na meditaci a etické otázky jejího výzkumu.

### 2.2. Metodika

Jako výzkumnou metodu jsem si vybrala druh kvalitativního dotazování, a to strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami. Jelikož se moje práce zaměřuje na meditaci z hlediska psychologického, a ne religionistického či sociologického, práce s jednotlivci se jevila jako ideální. Kvantitativní výzkum se navíc nezdál vhodný z důvodu malého množství meditujících na území České republiky a špatných zkušeností meditačních skupin s předešlými výzkumy.

John W. Creswell definuje kvalitativní výzkum jako: „Proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický<sup>39</sup> obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“ [24]

Podle Hendla je kvalitativní výzkum v rámci sociálních věd rovnocenný s kvantitativním. Na rozdíl od kvantitativního bere kvalitativní v potaz intencionalitu<sup>40</sup> a zaujímá pohled

---

<sup>39</sup> Ve filosofii je to teorie o tom, že bytostní celky, entity, jakožto podstatné komponenty reality, mají vlastní existenci, která je podstatnější než je součet jejich částí. v psychologii se tato teorie převádí na člověka a tvrdí, že lidská mysl musí být zkoumána jako celistvá jednotka spíše než jako souhrn jednotlivých částí.

<sup>40</sup> Záměrnost

první osoby. Vztah mezi badatelem a subjektem je těsný a výzkumník se snaží zaujmout pozici uvnitř situace. Teorie často vzniká v průběhu studie a výzkumná situace je jen slabě strukturovaná. Kvalitativní výzkum pracuje s lokálním měřítkem a je tedy ideální pro hledání idiografických<sup>41</sup> souvislostí. [25]

Strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami vždy sestává z řady pečlivě formulovaných otázek na základě předem daného tématu, na něž mají respondenti odpovědět. Základním účelem této metody je pokud možno co nejvíce minimalizovat vliv tazatele na kvalitu rozhovoru, proto jsem si ho jako ideální pro individuální přístup pro svoji studii zvolila. Získaná data analyzuji do hloubky a porovnávám je mezi sebou, jedná se o rozbor jednotlivých kazuistik.

V mém plánu bylo sestavit vhodnou sadu otázek, která by souvisela se vztahem jedince k meditaci a k jejím psychologickým účinkům. Dále jsem chtěla vést rozhovory s meditujícími různých náboženských proudů a meditačních skupinek a tyto výsledky porovnat. Z velkého počtu meditačních skupin, které jsem oslovila, mi svolení daly dvě. Můj vzorek tedy nakonec sestával z šesti dobrovolníků z řad jejich členů.

### **2.3. Vzorek**

Pro poznání účinků, které praktikující přikládají meditaci, jsem potřebovala nalézt vzorek složený z dlouhodobě a pravidelně meditujících, nejlépe laiků. Tohoto jsem docílila. Chtěla jsem zároveň vzorek pestrý, skládající se ze zástupců různých náboženství, aby byly mé závěry lépe zobecnitelné. Toto se však z důvodu uzavřenosti většiny oslovených skupinek ukázalo jako neuskutečnitelné.

Obě spolupracující skupiny patří k linii vadžrajánového tibetského buddhismu Karma Kagjü. Tato skutečnost se nakonec stala výhodou, jelikož mi umožnila lépe porovnat názory jedinců zastávajících stejnou filosofii.

---

<sup>41</sup> Zkoumajících jednotlivé případy nebo události.



Jelikož se jedná o rozbor kazuistik, počet šesti respondentů je naprosto dostačující. Pro lepší pochopení výzkumu stručně představím meditace, kterými se respondenti v rámci meditačních skupinek zabývají.

V centru buddhismu Diamantové cesty se společné meditace odehrávají denně. Medituje se tzv. na učitele, neboli guru jóga<sup>42</sup>. Mezi nejčastější patří například meditace na osmého a šestnáctého Karmapu<sup>43</sup>. Druhy meditace jsou rozděleny podle úrovní meditujících. Začátečníci začínají meditací na 16. Karmapu, pro pokročilejší jsou přípravná cvičení, které sestávají ze čtyř meditací, které se opakují 111 111 krát. Teprve po dokončení přípravných cvičení, které trvá několik let, se individuální praxí meditujících stává meditace na 8. Karmapu.

Meditace centra Bodhi Path patří též k linii Karma Kagjü. Společné meditace se odehrávají dvakrát týdně, meditující tedy meditují zejména jednotlivě. Meditační praxe se řídí podle Sedmibodového výcviku mysli (*Lodžong*). Základem tohoto výcviku je meditace klidného spočívání (*šinä* neboli *šamatha*) a meditace vhledu (*lhaktong* neboli *vipassana*).

## 2.4. Realizace výzkumu

Průběh výzkumu byl standardizovaný. Začala jsem vybráním cílové skupiny lidí – tedy dlouhodobě meditujících. Určila jsem si výzkumné otázky, které souvisí s pohledem jednotlivce na meditaci, s osobní zkušeností a s vlastní interpretací účinků meditace.

Nechtěla jsem svými otázkami předem ovlivňovat odpověď respondentů a tak jsem kladla důraz na pořadí otázek. Začala jsem otevřenějšími otázkami a poté se posunula ke konkrétnějším. Otázky jsem rozdělila na dvě části. V první se dotazuji na obecné informace o vztahu jednotlivce k meditaci a ke změnám, které sám na sobě vyzoroval. V druhé se již ptám na konkrétní vlastnosti a účinky meditace. Vše zakončuji otevřenou otázkou, kde dávám respondentům možnost se vyjádřit k rozhovoru, dodat něco podstatného či pro ně významného.

---

<sup>42</sup> Tibetská meditace na učitele, ve které je učitel vizualizován jako ztělesnění všech buddhů.

<sup>43</sup> Karmapa je považován za prvního vědomě se rodícího lamu (lama je titul tibetského učitele dharmy) Tibetu, je označován jako „živý buddha“ a je hlavou linie Karma Kagjü.

Na úvod bylo nutné zvážit délku rozhovoru. Rozhovor nesměl být příliš dlouhý, aby respondenty neunavoval, ani příliš krátký, aby se respondenti necítili tlačeni časem a aby jejich odpovědi byly přirozené a úplné. Důležité bylo, aby rozhovor probíhal přibližně stejně u všech respondentů. Celý rozhovor – i s představením výzkumu, informováním respondenta o podmínkách a podpisem souhlasu s nahráním – nakonec trval okolo 40 minut. Vlastní zodpovězení otázek trvalo u všech respondentů cca 25 minut. Tím jsem dodržela svůj stanovený limit i potřebnou přesnost. Délka byla vyhovující, respondenti nebyli unaveni a stihli zformulovat své postoje, což dokazují i reakce na volnou otázku, kdy většina respondentů oznámila, že už všechno potřebné řekli, či že už je nic nenapadá.

Průběh hledání respondentů už částečně vysvětluji při hodnocení vybraného vzorku v předešlé kapitole. Nejprve jsem meditační skupinky či náboženské instituce oslovila prostřednictvím emailu.<sup>44</sup> V případech, kdy jsem nedostala žádnou odpověď, anebo odpověď nebyla zamítavá, přistoupila jsem ke komunikaci přes telefon. Po souhlasu s výzkumem a vyjasnění vzájemných podmínek už veškerá další komunikace probíhala telefonicky nebo osobně. S hledáním jednotlivců, kteří by byli ochotni rozhovor podstoupit, mi pomohly pověřené osoby, se kterými jsem vyjednávala podmínky výzkumu. Poté jsem se s každým jednotlivě domluvila na konkrétním čase a místě rozhovoru.

Rozhovory probíhaly v standardizovaném prostředí, buď přímo v buddhistickém centru v oddělené místnosti, kde bylo dostatečné soukromí a klid, nebo v kavárnách, kde byl již menší klid, ale soukromí bylo dostatečné a nenastala žádná větší vyrušení. Rozhovory nikdy neprobíhaly bezprostředně za sebou, a to ani v rámci jednoho dne. Forma rozhovorů byla dostatečně osobní a ne příliš formální, což napomohlo komunikaci mezi mnou a respondentem i celkové atmosféře, která byla důvěrnější a bezpečnější. Tento neformální vztah byl posílen nabídkou tykání, kterou jsem dostala ode všech respondentů.

---

<sup>44</sup> Bylo osloveno 12 meditačních skupinek či náboženských spolků. Odpovědi jsem získala pět, tři byly zamítavé.

Rozhovory jsem po souhlasu respondentů nahrála na diktafon. Veškeré audiozáznamy rozhovorů se nachází v přílohách práce ve formátu mp3. Zvukové záznamy jsem dále spravovala pomocí programu *WavePad Sound Editor*<sup>45</sup>.

Data jsem následně analyzovala porovnáváním odpovědí na stejnou otázku u každého z respondentů. Data interpretuji nejen na základě obsahu odpovědí, ale i na základě formy, intonace a jiných neverbálních faktorů. Snažím se vždy vykládat odpovědi tak, jak věřím, že je mysleli respondenti. Interpretace je samozřejmě přizpůsobena tomu, co jsem vypožorovala mimo vlastní rozhovor a co vím o meditační skupince a filosofii, ke kterým se respondent přiznává, abych nevytrhávala výroky z jejich přirozeného kontextu.

## 2.5. Vyhodnocení<sup>46</sup>

Výzkum byl tvořen již zmíněnými 18 otázkami<sup>47</sup>, které vedou k pochopení vztahu respondenta k meditaci a jeho pohledu na psychologické účinky meditace. Není neobvyklé při kvalitativních výzkumech s otevřenými otázkami, že z rozhovorů vyplyne i něco navíc. Tyto informace neberu jako zbytečné, protože odhalují kus reality, kterou jsem nepředpokládala a tím se naopak stávají zásadní součástí vyhodnocení výzkumu. Právě tyto informace nejvýrazněji odhalují vnitřní svět jedince a umožňují nám pochopit, na jakých principech funguje.

Sesbíraná data jsem analyzovala chronologicky, abych zachovala strukturu rozhovoru, během kterého došlo k určitému vývoji. U každé z výzkumných otázek nejprve shrnuji obsah odpovědi každého jedince, podpořený vybranými citacemi, a posléze v těchto odpovědích hledám podobnosti a rozdíly, které jsou pro výzkum vypovídající.

Mým cílem – v souladu s postupy kvalitativního výzkumu – není zobecnit výroky jednotlivců, nýbrž zachovat jejich autenticitu a zachytit pohled a přístup jednotlivců, způsob, kterým se na problematiku meditace dívají.

---

<sup>45</sup> WavePad Sound Editor 5.33, NCH software

<sup>46</sup> Výroky respondentů jsou upraveny tak, aby odpovídaly písemnému formátu. Pro lepší přehlednost používám dvou odlišných typografických podob – jednu pro představení odpovědí respondentů (italika bez uvozovek) a druhou během vlastní analýzy (písmo stojaté s uvozovkami).

Celé rozhovory v audio formátu jsou k dispozici na přiloženém kompaktním disku.

<sup>47</sup> Viz příloha 2.

### 2.5.1. Základní informace o respondentech

Respondentů jsem se po ukončení rozhovorů ptala na některé obecné údaje, konkrétně na věk, vzdělání a současnou profesi. Tyto údaje neslouží k statistickému zhodnocení (o které v kvalitativním výzkumu neusiluji) ale k lepšímu pochopení vzorku.<sup>48</sup>

1. Respondent – Ondřej: 42 let, středoškolské vzdělání s maturitou, překladatel, BDC<sup>49</sup>.
2. Respondent – Simon: 28 let, vysokoškolské vzdělání, programátor, BDC.
3. Respondent –Karel: 36 let, středoškolské vzdělání s maturitou, podnikatel, Bodhi Path.
4. Respondent – Vlasta: 31 let, vysokoškolské vzdělání, personalistika, Bodhi Path.
5. Respondent – Radek: 29 let, vysokoškolské vzdělání, projektant, BDC.
6. Respondent –Jan: 31 let, vysokoškolské vzdělání, konzultant, BDC.

### 2.5.2. Vztah respondentů k meditaci

První část otázek řeší vztah respondentů k meditaci. Jelikož jde o dlouhodobě meditující, tak se předpokládá, že respondenti meditují pravidelně. Pro upřesnění meditační zkušenosti se však raději ptám na přesnou dobu meditace, čas s ní strávený denně, jaký typ meditace respondenti provozují a jestli v minulosti dělali jiný druh meditace. Dále se také ptám na tři zásadní otázky, které odhalují přístup respondentů k meditaci. Jde o otevřené otázky, které mají zajistit autentičnost odpovědí a nijak respondenta předem neovlivňovat, a tak zachovat vypovídající hodnotu i vybraných pojmů a formulací.

#### a) Osobní vztah k meditaci

**Jak dlouho už meditujete?**<sup>50</sup>

- Ondřej: 15 let
- Simon: 7 a půl let

---

<sup>48</sup> Respondenti jsou uváděni v pořadí, v jakém jsem s nimi mluvila. Jsou označováni anonymně pomocí náhodně zvolených pseudomů.

<sup>49</sup>Zkratka pro centrum buddhismu Diamantové cesty

<sup>50</sup> Časový údaj vyjadřuje dobu, od které respondenti pravidelně, strukturovaně meditují, začít meditovat mohli mnohem dřív.

- Karel: 12 let (ale pár let měl přestávku, kdy se meditaci nevěnoval)
- Vlasta: 4 roky
- Radek: 11 let
- Jan: 12 let

Nejdéle meditující je respondent Ondřej, který je zároveň nejstarší. Nejkratší dobu medituje Vlasta. Nejdřív začal Radek, který medituje už od svých osmnácti let.

Každý z respondentů má za sebou minimálně 1000 hodin meditace (Ondřej má víc než 5 500 hodin), což znamená, že jsou pokročilejšími meditujícími a mají dost zkušeností s meditací, aby mohli na sobě vypořádat a hodnotit změny, které meditace způsobila, a vliv, který na ně z dlouhodobého hlediska má.

### **Jak často meditujete? Meditujete jen v rámci skupinky, nebo i doma?**

Všichni respondenti meditují (nebo se snaží meditoval) denně, a to v rámci individuální praxe. Délka je různá, ale průměrně je to hodina. Vlasta medituje 30 až 40 minut denně, což odpovídá její úrovni. Jan uvedl, že kvůli zdravotním problémům se zády byl donucen snížit délku meditace na 20–30 minut, ale dříve meditoval až 2 hodiny denně. Zdůrazňuje, že praxe je nejen formální (meditace v sedě) ale i neformální (tzv. postmeditační fáze). Během neformální praxe „se člověk snaží udržovat pohled, který prohlubuje meditaci a cílem je srovnat tyto dva stavy, aby člověk vlastně meditoval pořád.“

Čas, který respondenti s meditací tráví, ukazuje na jejich angažovanost. Meditace je pro ně důležitá, vrací se k ní denně, zaujímají k ní zodpovědný přístup a jejich praxe vyžaduje disciplínu. Jan i přes komplikace, jako jsou problémy se zády, nadále denně medituje.<sup>51</sup> Meditativní praxe je pro něj prioritou, kterou je třeba nějakým způsobem umožnit.

---

<sup>51</sup> Při lotosovém sedu i jiných meditačních polohách je potřeba záda narovnat, což může být velice bolestivé pro jedince s nezdravými zády. Pro jedince s těmito problémy existuje dokonce i meditační poloha v leže, zatímco zdravým meditujícím je adresováno varování: „nikdy nemeditujte v leže“. [28]

## **Jaký typ meditace provozujete?**

O meditacích, které se provozují v daných meditačních centrech, již hovořím při představování vzorku. Ostatně tyto údaje lze lehce najít. Přesto jsem se chtěla zeptat respondentů, jaký typ meditace provozují. To, jakou meditaci, či jakou vlastnost meditace zdůrazní, prozrazuje něco o tom, jak tuto meditaci vnímají.

Všichni respondenti byli znalí druhu meditací, které provozují. Někteří (Ondřej, Jan) ji vysvětlili podrobněji a přesně ji zařadili do jednotlivých odvětví buddhismu.<sup>52</sup> Jiní (Simon, Radek) se soustředili spíše na strukturu a organizaci meditací (přípravná cvičení, guru jóga) a vyjmenovávali konkrétní příklady (meditace na buddhu, Neomezené světlo). Meditující z centra BDC kladli společný důraz na meditaci na učitele<sup>53</sup>. Simon zmínil, že jde o jeho oblíbenou meditaci: „Takže ji nedělám sám, ale když ji dělám s lamou tak obecně můžu říct, že je to dobrá meditace.“ Tyto společné meditace, které se odehrávají v centru BDC denně, mají pro meditující speciální význam. Považují ji za meditaci vyšší kvality. Učitel v jejich praxi zastupuje důležitou roli – jak inspirativní, tak lektorskou, o které budu mluvit později.

Meditující z centra Bodhi Path Praha, kteří mají společné meditace pouze dvakrát týdně, zakládají svoji praxi na individuální meditaci. Karel a Vlasta tedy spíše zdůrazňují zaměření meditace („rozvíjení koncentrace a bdělosti, pracovat s myslí“, „meditace klidného spočívání“, „meditace s vizualizacemi“), ale rovněž zařazují meditace do jejich náboženského kontextu.

## **Dělal jste dřív jiný druh meditace?**

- O: Dřív meditoval sám podle sebe. *Dřív jsem jen zkoušel něco sám podle sebe... tady to má přesně Janou strukturu.*
- S: Dřív dělal jógu. *To je taky meditace, dá se říct, ale ne buddhistická.*
- K: Zkoušel meditovat sám podle knížek. *...to byly první pokusy vytáhnout něco, co by se rovnalo meditaci.*

---

<sup>52</sup> Meditační centrum BDC se zaměřuje na buddhismus, konkrétně tibetský buddhismus, v rámci tibetského buddhismu jde o buddhismus diamantové cesty a o linii Karma Kagjü.

<sup>53</sup> Viz poznámku u guru jógy.

- V: Dříve zkoušela meditaci s vizualizacemi.
- R: Nejdřív meditoval sám podle knížek.
- J: Zkoušel meditace podle Osha.<sup>54</sup> *Ale vzhledem k tomu, že jsem meditoval podle knížky a nebyl tam nikdo, kdo by mi ji předal a vysvětlil, jak funguje, a nebyl tam realizovaný učitel, tak ty meditace neměly žádný efekt, takže to bylo takové hledání a bylo to diametrálně odlišné od toho, co dělám teď.*

Všichni respondenti dřív zkoušeli medítovat v nějaké jiné formě, než přešli k meditacím, které provozují dnes. Většinou (Ondřej, Karel, Radek a Jan) začali jako samouci. Naznačují, že tato první meditace byla neefektivní a neúplná (O: „jen zkoušel“, K: „něco, co by se rovnalo meditaci“). Radek navíc zdůrazňuje důležitost učitele, který meditaci vysvětluje a vede jednotlivce v praxi. Rozlišují tedy meditace různé kvality. Vlasta a Simon zkoušeli předtím i jiné druhy společných meditací. Simon provozoval jógu, kterou taky považuje za meditaci, ale ne buddhistickou. (Nyní už s jógou přestal.) Považuje tedy i praktiky jiných filosofických proudů či škol za druhy meditace.

Informace o tom, že respondenti mají předešlé zkušenosti s meditací, poukazuje na určitou cestu hledání, o které budu hovořit více u následujících otázek.

## **b) Začátek vztahu**

### **Jak jste k této meditaci přišel?**

Otázka zjišťuje, jak vztah respondentů k meditaci vznikl. Toto je důležité pro pochopení způsobu, jakým jednotlivci vnímají meditaci a jak se toto vnímání časem vyvíjelo.

*Odpovědi respondentů:*

- O: Ondřej šel na přednášku lamy Oleho Nydahla<sup>55</sup>, kterou mu doporučil kamarád. Zaujala ho nejen filosofie, ale i: *Ten člověk a všechno kolem toho, byly to věci, které jsem vždycky hledal.*

<sup>54</sup> Oranžová kniha, meditační techniky, Osho, 1991

<sup>55</sup> Lama Ole Nydahl je lama dánského původu, který ve spolupráci se svou ženou výrazně pomohl přenosu buddhismu na západ. Založil v Evropě přes 600 meditačních center buddhismu diamantové cesty, mezi které patří i centrum v Brně. [29]

- S: Šel na přednášku, o které ho informoval plakát. *Usadilo se mi to v mysli.* Meditovat nezačal hned, mezitím ještě pokračoval s jógou. Potom se mu do ruky dostala kniha o buddhismu. *Viděl jsem, jak jsou ty informace logicky poskládané, jak je to skoro vědecky řečeno. Že to není vágní duchovno, ale že to je hodně logické. To mi pořád vrtalo hlavou... Pak se člověk v určitý okamžik rozhodne, že tomu chce věnovat víc času a víc energie.*
- K: Karel se k meditaci dostal vlastním hledáním. *Když mi bylo 15, tak jsem se o to zajímal. Buddhistická filosofie mi přišla naprosto logická... V té době nebyly texty o tom, jak meditovat, vycházelo spousta knížek o čakrách, kamenech a jejich působení a různé mystické knížky, kabbalah atd. Zkoušel jsem některé typy meditací, ale nebyla to ta pravá meditace.*
- V: Vlasta se k meditaci též dostala vlastním pátráním. Cesta k „té pravé“ meditaci byla však komplikovanější. *Už v pubertě jsem začala hledat... Pak jsem zas k něčemu přišla, k nějaké meditaci, pak jsem s ní opět přestala.* Během vysoké školy se o meditaci přestala zajímat, potom však začala pracovat a: *Najednou jsem začala mít pocit, že ten život bez toho nedává smysl a vrátila jsem se... Prostě jsem si to našla sama.*
- R: Náhodou se dostal k buddhistické literatuře. *Zavadil jsem o obličej Dalai Lamy<sup>56</sup>, když jsem čekal v knihkupectví.* Kniha ho zaujala. *Zjistil jsem, že jsem buddhista a už jsem se po tom jen pídil.* Poté se seznámil s buddhismem Diamantové cesty a s Lamou Ole Nydahlem a začal chodit do centra BDC.
- J: Jan se dostal k meditaci skrz filosofické hledání. *Měl jsem takovou ambici poznat, jak se věci mají, jak to s tím světem je, co tenhle život znamená – odpověď na ty moje filosofický nebo náboženský ambice.* Buddhistická meditace mu vyhovovala nejvíc. *Ta meditace byla takovým logickým vyústěním, dalo mi to možnost sám se sebou pracovat, takže se neustále rozvíjím... nejen na té intelektuální úrovni, ale čím dál víc ti to umožňuje prožívat.* Říká, že je to pro něj: *Cesta, kterou jsem hledal. Meditace je tím nejlepším prostředkem, jak dosáhnout cíletoho hledání.*

#### Porovnání:

Můžeme rozlišit dva základní způsoby, jakými se respondenti dostali k meditaci, kterou dnes provozují. Ondřej, Simon a Radek se k informacím o buddhistické meditaci dostali náhodou, a to, co slyšeli nebo četli, je zaujalo. Významnou roli tu hrál i učitel, jakožto

---

<sup>56</sup> Transformace mysli, Dalai Lama, překlad Helena Iši Nevřelová, 2002. ISBN: 80-7205-787-1



lidský vzor, který respondenty inspiroval. Pro Karla, Vlastu a Jana byla meditace odpovědí na jisté duchovní či filosofické hledání. Zkoušeli více možností mezi kterými si vybrali meditaci buddhistickou, protože nejvíc vyhovovala jejich očekáváním a požadavkům. Karel vysvětluje, že teprve tato meditace je pravá.

K meditaci se respondenti dostali prostřednictvím filosofie, součástí které je i meditace. Tuto filosofii často kriticky zkoumali. Musela vyhovovat jejich racionálním požadavkům. (S: „logicky poskládané informace“; J: „logické vyústění“; K: „buddhistická filosofie mi přišla naprosto logická.“). Jindy cítili respondenti určitý druh předurčení, které je k této filosofii vede. (O: „věci, které jsem vždycky hledal“; R: „zjistil jsem, že jsem buddhista“). V obojím případě se tato filosofie ukázala jako naplnění duchovních či filosofických potřeb jedince, ať už toto naplnění vědomě hledal, nebo k němu přišel náhodou.

### **c) Odůvodnění vztahu a integrace meditace do každodenního života**

Do této podkapitoly zahrnuji dvě otázky, které dřív stály odděleně. První otázka: „Proč meditujete? Co vám meditace přináší?“ zakončovala první blok mých otázek a druhá otázka: „Vnímáte meditaci jen jako jednu z dílčích aktivit vašeho týdne, nebo v ní vnímáte nějakou hlubší, duchovní podstatu?“ zahajovala blok druhý. V časovém rámci však tyto otázky následovaly za sebou a odpovědi respondentů na obě z nich se navzájem prolínají a doplňují. Proto je budu analyzovat společně.

Jde o velice otevřené otázky, u kterých jsem respondenty požádala, aby se nebáli svoji odpověď dostatečně rozvést. V obou otázkách představuje respondent svůj pohled na meditaci, co mu přináší a jak ovlivňuje jeho život, a to ve chvíli, kdy jsem ještě respondentovi nemohla „podstrčit“ konkrétní nápady nebo formulace. Z těchto dvou otázek lze vyvodit i respondentovu vlastní definici meditace.

#### **Proč meditujete? Co vám meditace přináší?**

*Odpovědi respondentů:*

- O: *Vždycky jsem měl pocit, že to, že má člověk rodinu, chodí do práce, to co běžně děláme, nemůže být všechno, že to musí mít další rozměry k tomu, hledání smyslu*

života. Buddhismus nejvíc odpovídal tomu, co si sám představoval. Medituje, aby dosáhl osvícení. *Všechny bytosti chtějí být šťastné... Asi to mám stejně, určitě chci být v životě šťastný. Přišlo mi to jako nejefektivnější metoda, neřešit jednotlivé problémy, ale odetnout kořen všech problémů a tím vyřešit všechny problémy najednou.*

- S: *Mně přijde (meditace) tak smysluplná, ani bych o tom tak nepřemýšlel. Simon vidí radost, kterou mu meditace přináší, jako zcela dostatečné odůvodnění toho, proč medituje. Když jsem začal s první individuální praxí, tak jsem si na meditaci vzpomněl a objevila se mi v mysli radost. Meditace mu také poskytuje způsob, jak pracovat se svojí myslí a poznávat sám sebe. A člověk v meditaci je se svojí myslí, pracuje s ní, je to taková laboratoř, kde člověk poznává mysl. Je to jako něco objevovat, ale jde o vnitřní věci. Říká, že začal meditovat ...zezvědavosti a také jde o inspiraci učitelem. Člověk pak ochutnává stav, kterého chce dosáhnout... V meditaci také nachází určité naplnění a životní jistotu. Když jsem viděl ty věci ve světě, tak jsem si říkal, že to nestojí za námahu. Meditace je pro něj i ...něco skutečnějšího, to mi dává ta meditace, člověk objevuje něco, na co je skutečně spoleh, ať už se bude dít cokoliv, i kdybychpřišel o všechno. Spolehlivost meditace ilustruje na příkladě nedávné autonehody, při které necítil strach ze smrti.*
- K: Jeho důvody jsou odlišené od důvodů lidí, kteří medituji za účelem získání konkrétních vlastností. *Chodil jsem (do centra) s lidmi, kteří chtěli konkrétně pomoci soustředěnosti atd., pro konkrétní účel. Na rozdíl od nich, pro Karla je meditace zejména součástí filosofického celku. Mně přišel logický ten filosofický základ buddhismu. Přináší mu to: naplnění, asi naplnění, doslova naplnění. Přiznává však i praktický význam meditace. Meditace je špičková rozhodně v tom, že z takových praktických aspektů asi dokáže opravdu zklidnit, naučit koncentrovat, zaměřit myšlenky... dokáže získat určitý prostor mezi podnětem a reakcí. Podle Karla může meditace pomoci i v sebekontrolě. ...může se jednat o určitou kontrolu jednání, jak člověk chce.*
- V: Meditace je pro ni způsob naplnění duchovních potřeb. *Bez toho život nemá smysl, nebo, našla jsem smysl života v tom, co mi meditace může přinést. Meditace je však pouze nástroj, který ji k tomuto naplnění pomáhá. Meditace mi pomáhá směřovat k mým životním cílům. Dejme tomu, že jsem smysl v životě našla v nějakým duchovním směřování a meditace mi k tomu pomáhá, takže se to doplňuje. Rovněž vnímá i vedlejší pozitivní*

účinky meditace. V krátkodobém smyslu zklidnění a zlepšení vztahu s okolím, lepší vyrovnanost. A třeba i v práci to má pozitivní účinky ...

- R: Radekvidí meditaci jako něco samozřejmého, její význam vnímá intuitivně. *Tak já jsem neměl na výběr, to se všechno stalo, když jsem si koupil tu první knížku, to byl prostě kontakt. Cítil jsem, že je to úplně ono... Vůbec žádné proč tam nebylo. Když jsem si to četl, prostě to bylo ono, jako když se zamiluješ... Bylo to čistě pocitové.* Zdůrazňuje, že mu meditace přináší mnohem víc, než pouhou relaxaci. *Meditace není jen nějaký styl odreagování, je to metoda práce s myslí a je to metoda jak probouzet, jak se dostat ke svojí vlastní mysli.* Meditace ho baví a zároveň mění. *Když se na věci dívám s odstupem času, tak jsem víc přítomný.* Rovněž vnímá meditaci jako nástroj, pomocí kterého něčeho dosahuje. *Já to nějak neřeším, prostě to беру tak, že bez práce nejsou koláče.*
- J: *Ono to přináší samozřejmě spoustu věcí... Hlavně je to nástroj jak se neustále rozvíjet.* Meditace je také způsob, jakým dosáhnout radosti. *To štěstí je uvnitř, to rozhodnutí být šťastní máme a můžeme ho udělat, ať už máme milion věcí a nebo nemáme nic. Meditace je klíč k mysli, která je oproštěna od všech očekávání, od všech obav a od všech rušivých pocitů.* Spolu s radostí mu přináší meditace i spoustu dalších benefitů. *Je to nástroj, který nás osvobozuje a dává nám sílu, moudrost, soucit – spoustu tady těch možností.*

#### *Porovnání:*

Největší rozdíl mezi respondenty není v tom, proč meditují, ale jakého rázu je toto zdůvodnění. Rozdíl je následkem odlišné psychiky a stává se výraznějším při porovnání respondentů. Karel a Radek oba vnímají meditaci jako způsob práce s myslí, která pomáhá koncentracovanosti a jiným vlastnostem. Karel však odůvodňuje své rozhodnutí medítovat jako logický následek („Mně přišel logický ten filosofický základ buddhismu.“), zatímco Radek svůj důvod vnímá intuitivně a racionální vysvětlení nepotřebuje. Začátek svého vztahu k meditaci porovnává se zamilováním se. „Bylo to čistě pocitové“ říká. To poukazuje na univerzální potenciál meditace, jakožto duchovního kapitálu, který je dynamický a nabízí mnoho rovin prožívání (jak racionální, tak i intuitivní, emocionální).

Přínos často uváděný respondenty, byla radost. Optimistické zaměření meditace je klíčové pro motivaci respondentů. (O: „určitě chci být šťastný“; J: „šťastí je uvnitř“; S: „V mysli se mi

objevila radost.“) Radost identifikují jako žádoucí stav, kterého chce každá bytost dosáhnout.

Zde odkrýváme tři role, které respondenti u meditace vnímají. Za první je meditace zdrojem pozitivních emocí, a to přímo v daném okamžiku. (S: „Člověk pak ochutnává ten stav, kterého chce dosáhnout.“) Za druhé je meditace nástroj k osobnímu rozvoji, který pomáhá meditujícím dosáhnout svých životních cílů (J: „nástroj, jak se neustále rozvíjet“; V: „Pomáhá mi směřovat k mým životním cílům.“), pomocí cílené práce s myslí. (K: „Meditace je klíč k mysli.“; J: „metoda práce s myslí“; S: „člověk poznává mysl“; R: „Bez práce nejsou koláče.“) Za třetí se pak meditace pro jednotlivce stává odpovědí na životní otázku (O: „To nemůže být všechno.“) a přináší životní jistotu a naplnění. (K: „Přináší mi naplnění, asi naplnění, doslova naplnění.“; S: „Meditace mi přišla tak smysluplná, něco skutečnějšího, na co je skutečně spoleh.“; V: „Bez toho život nemá smysl.“)

Je zřejmé, že nelze meditaci odtrhnout od filosofie, ve které se nachází. Respondenti nepovažují meditaci za samostatný rituál, ale za nedílnou součást duchovní praxe. Popisují ji jako efektivní nástroj či metodu<sup>57</sup>, kterou lze využít různě. (D: „spoustu tady těch možností“.)

**Vnímáte meditaci jen jako jednu z dílčích aktivit vašeho týdne, nebo v ní vnímáte nějakou hlubší, duchovní podstatu?**

Tato otázka zjišťuje, jestli a jak ovlivňuje meditace ostatní aspekty života meditujícího. Ačkoliv jsem předpokládala, že všichni respondenti budou vnímat v meditaci nějakou hlubší podstatu, zajímalo mě, jak tento vztah meditace a každodenního života konkrétně vnímají a jak mi ho sami vysvětlí.

---

<sup>57</sup> Slovo *nástroj* používají meditující v souvislosti s meditací během rozhovoru dvanáctkrát, slovo *metoda* osmkrát a slovo *prostředek* dvakrát.

O: *(Meditace) vlastně ovlivňuje celý život... Mění prožívání všeho, prožíváme svět určitým způsobem, všechny jevy určitým způsobem, díky těm meditacím se to postupně mění, (meditace) ovlivňuje vše, co člověk dělá a samozřejmě k lepšímu... Ale není to nic mystického, je to prostě praktická věc, je to takový trénink myslí, aby fungovala dokonalejším způsobem. Prostupuje to celý život, všechny další aktivity.*

S: *My žijeme ten buddhismus každým okamžikem. Ta meditace je součástí toho všeho a zároveň i součástí celého života... v meditaci se pracuje s myslí a s myslí je člověk celý den... To zákonitě ovlivní veškeré naše prožívání následně.*

K: *Meditace není oddělená od mého názoru... Pro mě je to (meditace) nástroj k rozvoji podle řekněme buddhistické filosofie jako takové a to mi dává smysl, protože z toho důvodu ten nástroj používám... Je tam ten efekt, že se člověk cítí líp, je šťastnější, spokojenější atd., ale to jsou ty efekty, které jsou vidět na vnějšek, primárně jde o to, že je to nedílná součást praxe, které se chci věnovat, protože mi dává smysl jako celek...*

V: *Jo, vnímám v tom něco hlubšího... Myslím si, že to opravdu ovlivňuje veškeré aspekty mého života.*

R: *To určitě, jak jsem řekl, v meditaci se něco naučím... Co meditace dělá je, že boří naše návyky, že nejsme teď a tady... Tak to pro mě znamená hlavně meditace, že vlastně tě přenáší do okamžiku teď a tady, takže to neskončí meditací, to sezení, ale ty by ses měla snažit i potom v životě používat to, co se naučíš když sedíš, v klidu, kdy nemáš žádný rušící elementy... To je jako když jdu do posilovny a cvičím tam s tělem, tak to je pro mě meditace, je to posilovna, kam jdu zacvičit, abych byl silnější, ale potom ty svaly co ti tam nabydou tak nezmizí, když odejdeš z posilovny.*

J: *Meditace je něco, co by mělo prostupovat vším, je to klíč k tomu prožívání... Meditace je stav mysli... Ideální meditace je vlastně maximální bdělost, takže jsi teď a tady v každé situaci... Tofunguje z obou stran, protože vidím, že není nic důležitějšího než meditace a zároveň vím, že to, že se budu snažit v každém okamžiku meditovat, mi umožňuje dosáhnout všech těch věcí, který si myslím, že jsou smysluplný... a samozřejmě ta formální meditace tomu pomáhá, to je ta berlička prostě.*

Podle meditujících prostupuje „pravá meditace“ i do ostatních aspektů jejich života (J: „by mělo prostupovat vším“; V: „ovlivňuje veškeré aspekty mého života“; O: „ovlivňuje celý život“).

Meditující upozorňují na rozdíl mezi meditací jakožto cvičením v rámci sezení a meditací jakožto stavem mysli (Janova „formální“ a „neformální“ meditace již z odpovědi na otázku *Jak často meditujete?*). Meditace v sedě je trénink, při kterém meditující pracuje na své mysli, učí se určitému stavu vědomí, který se potom v rámci „neformální“ meditace snaží udržet (R: „takže to neskončí meditací, to sezení, ale ty by ses měla snažit i potom v životě používat to, co se naučíš, když sedíš“). Cílem meditace je až tento stav, který respondenti popisují jako „bytí teď a tady“; „maximální bdělost“ či „fungování dokonalejším způsobem“. Formální meditace je „berlička“, která tomuto stavu pomáhá tím, že „boží naše návyky“ a je „klíčem k tomu prožívání“.

Tento ideální stav mysli je určen buddhistickou filosofií, kterou respondenti ze svého výkladu nevynechávají. (S: „my žijeme ten buddhismus každým okamžikem“; K: „primárně jde o to, že je to nedílná součást praxe, které se chci věnovat, protože mi dává smysl jako celek“). Zároveň však kladli důraz na to, že je meditace čistě praktická věc (O: „není to nic mystického“) která má konkrétní přínosy (K: „Je tam ten efekt, že se člověk cítí líp, je šťastnější, spokojenější atd.“).

Je velice těžké pro respondenta, vyjádřit vztah mezi meditací a filosofií, ke které patří. Na jednu stranu vnímají respondenti meditaci jako nedílnou součást jejich filosofické praxe („meditace“ pro ně často znamená „buddhistická meditace“), tedy jako praktiku přizpůsobenou konkrétní filosofii a směřující k cíli touto filosofií určeném. Na druhou stranu vnímají meditaci, jak už vyplynulo z minulé otázky, jako pouhý nástroj, metodu, která sama o sobě přináší určité blahodárné účinky. Poté může být meditace jako součást duchovního prožitku něčím, „bez čeho nedává život smysl“, ale zároveň se může jednat o „pouhý nástroj“.

## 2.5.3. Vnímání psychologického vlivu meditace

### a) Vypozorované změny po meditaci

Všiml jste si nějakých změn u sebe, když jste začal medítovat? (Jakých?)

Ještě dřív, než jsem respondentům položila otázky o konkrétních psychologických jevech, jsem chtěla zjistit, jaké vlastnosti sami vyjmenují. Ačkoliv respondenti často mají tendenci své odpovědi zobecňovat, tak přiznávají, že vidí změnu i na sobě.

Odpovědi respondentů:

- O: *Líp je to vidět na druhých, ale aji na sobě... Po roce když se (člověk) ohlídne zpátky, jak uvažuje, jak se změnilo prožívání, tak je to určitě vidět... Je to hodně individuální, záleží na tom, z jaké pozice člověk začíná... Člověk (se) zklidní, z druhé strany má ale víc energie, protože ji nemusí věnovat určitým věcem, jako je hraní nějakých her a vytváření představy o sobě... Jak se člověk postupně zbavuje ega... Může se víc rozhodovat, jak bude reagovat na věci, postupně se objevuje více radosti a angažovanosti ve věcech, (člověk) nehledí do minulosti ani do budoucnosti, ale soustředí se na to, co právě dělá.*
- S: *Těžko se to posuzuje, dá se to jenomporovnat na tom jak člověk reaguje v různých situacích, to je jediné měřítko.... Jestli má člověk míň obav a očekávání a míň emocí rušivých... Některé věci by nastaly tak jako tak... Prostě ty změny nejsou skokové, jde to s rokama pomalu, ale stojí to za to, co jiného ti změní mysl, žejo?[...] Já třeba medituji sedm let a cítím více neohroženosti, radosti, soucitu atd., ale těžko to změřit.*
- K: *Změn jsem si všimnul určitě, ale ne v tom smyslu, že by to bylo něco nevědomého, ale spíš vědomého... Člověk pracuje s rušivými emocemi nebo negativním chováním (vyjmenovává: hněv, pýcha, připoutanost k něčemu), člověk se je nejdřív snaží identifikovat na sobě ty nejsilnější z vlivů a udělat s tím něco... Na to existují efektivní nástroje, které se na to dají použít a aplikovat... osobně jsem hodně hněvivej typ, jezdil jsem autem a nadával jsem a už jsem si to neuvědomil ten vzorec chování, potom jsem to poznal, soustředil se na ten hněv a nejsilnější projevy jsem do měsíce odstranil. Určitou prací a pochopením se toho člověk dokáže zbavit.*
- V: *Jedna obecná rovina je to zklidnění... Větší emoční stabilita, rozvážnost... Pak to vlastně má vliv na vtahy, líp dokáže člověk kontrolovat svoje emoce, nedostanu se tak často do konfliktu, vztahy s okolím jsou harmoničtější.*
- J: *Člověk blbě hodnotí sám sebe, ale myslím si, že jo... Nějaký rušivý pocity co jsem měl..Jsou určitě slabší a objevují se míň často... Jsem stabilnější, věci mě tak nerozházejou... Neberu svět tak vážně... To jako není nic statického, člověk má fůrt nějaký sinusoidy, ale myslím si, že ta sinusoida jde směrem nahoru a ty výkyvy se zmenšují... Byl jsem děčko, když jsem začal, mně bylo osmnáct, takže těžko srovnávat... Určitě jsem teď šťastnější a stabilnější.*

- *D: Určitě... je těžké se hodnotit...myslím si ale, každopádně víc nadhledu, jsem schopnej být víc radostný... v některých extrémních situacích jsem schopen fungovat mnohem lépe... Souvisí to s fungováním teď a tady... Nedávám tolik energie do očekávání a do strachů... Člověk je hrozně efektivní, je radostný, je soucitný, hodně empatický, protože se nesoustředí už tolik na sebe, ale na ostatní.*

Respondenti v souvislosti s meditací na sobě změnu vypožorovali. Karel zdůrazňuje, že jde o vědomou, cílenou změnu. Simon a Radek se shodují na tom, že je to změna pomalá, postupná, jejíž výsledky se neprojevují staticky.

Mezi vlastnosti, které respondenti vyjmenovali, patří zklidnění, emoční stabilita, nadhled, efektivnost a radost. Meditace pomáhá mysli zklidňovat tím, že omezuje množství podnětů, kterými je mysl zaneprázdněna. Díky tomu se v mysli uvolňuje kapacita, kterou meditující může efektivněji využít. Meditující přestává lpět na svých vlastních představách a začíná vnímat aktuální možnosti. (J: Nedávám tolik energie do očekávání a do strachů) Toto jej činí mnohem efektivnějším. (K: „V některých extrémních situacích jsem schopen fungovat mnohem líp.“)

Meditace pomáhá respondentům vnímat, co se odehrává v jejich vlastní mysli a tím jim umožňuje držet odstup od podnětů vyvolávajících negativní či nechtěnou reakci. (V: „Líp dokáže člověk kontrolovat své emoce, nedostanu se tak často do konfliktu.“) Karel používá příklad vlastního boje proti hněvu, s kterým míval problémy. (K: „Už jsem si to neuvědomil ten vzorec chování, potom jsem to poznal, soustředil se na ten hněv a nejsilnější projevy jsem do měsíce odstranil.“) Respondent získává aktivní roli ve svém prožitku, pomocí které může cíleně pracovat se svými emocemi a měnit své kognitivní tendence. (O: „Může se víc rozhodovat, jak bude reagovat na věci.“)

### **b) Vliv meditace na vybrané psychické stavy, vlastnosti a funkce**

Otázky týkající se jednotlivých psychických stavů, vlastností a funkcí dohromady pomáhají vysvětlit způsob, jakým meditující vnímají účinky meditace a jaké mezi nimi vidí souvislosti.



## 1) Pracovní výkon

### Myslíte si, že meditace nějak ovlivňuje váš pracovní výkon? (Jak?)

Respondenti se shodli na tom, že meditace ovlivňuje pracovní výkon tím, že zvyšuje schopnost koncentrace (O: „Určitě, protože člověk rozvíjí koncentraci.“; S: „Musí rozvinout jeho koncentraci.“; K: „Právě v té schopnosti koncentrace.“) – meditující je více schopen rozložit či zaměřit energii, kam chce. Vlasta vnímá, že je její pracovní výkon také vylepšen nově získanou emocionální stabilitou (V: „Nereaguji tolik emotivně, egoisticky, neberu věci jako útok proti mě.“) Simon a Jan asociují zlepšení s odstupem od různých očekávání. (S: „Nemá tolik stresů, nějakých očekávání, jako ‚Co se stane, když to nestihnu!‘.“; J: „Nedáváš tolik energie do těch emocí, mám od toho odstup.“) Radek ještě vyzvihuje důležitou motivační roli svých učitelů. (R: „Jsem hodně inspirovanej i naším učitelem a to co říká lama Ole (Nyhdal), že dobrý meditující není takovej ten flákač.“).

## 2) Soustředěnost

### Myslíte si, že vám meditace pomohla se lépe soustředit? (Jak?)

Po minulé otázce, kdy se všichni respondenti ve své odpovědi zmínili koncentraci, jsem se snažila tuto otázku zaměřit spíše na to, jak konkrétně pomáhá meditace lepší soustředěnosti.

Soustředěnost vnímají respondenti jako opravdu základní vlastnost meditace. (V: „Meditace prakticky je naučit se soustředit.“; J: „Meditace je nejlepší způsob, metoda jak se naučit soustředit.“ ) Karel vysvětlil, že ze začátku se meditující učí prakticky jen soustředit. (K: „Člověk nesmí komunikovat s ostatníma, maximálně s učitelem a právě se medituje základní meditace, jen rozvíjení koncentrace... Člověk pozoruje jen objekt, na který se koncentruje a všechno ostatní nechá volně plynout.“)

K ilustraci použili respondenti často příklad se sklenicí plné čaje nebo kávy – když se nápoj přestane míchat, usadí se zrnka na dně a hladina může odrážet okolí. „Tak podobně je to s myslí, usadí se obvyklé vzruchy, podměty na které člověk normálně reaguje,“ vysvětluje Karel. „To je právě ten moment, kdy se může objevit vhled do mysli,“ říká Radek.

Stav soustředěnosti, o který respondenti usilují, by neměl být uzavřený. Koncentrace by se měla vyvažovat uvolněním. (O: „Člověk zklidňuje mysl.“; K: „Člověk nikam nespěchá, není moc vyrušený a je klidný a efektivní.“; R: „Snažíš se mysl udržet na jednom místě... Ne moc, aby ses nepřepnul... Takže tam si člověk musí najít balanc a to je vlastně základ, to je *šinā*, ten první návyk... Potom je to i o tom umět se uvolnit.“) Jan tuto rovnováhu přirovnává k přímému a periférnímu vidění – nejlepší je kombinace obou. (J: „Dva aspekty a to je koncentrace a uvolnění. Když do toho dáváš moc úsilí, není to ideální. Snažíme se spojit tyto dva aspekty, být soustředěný a zároveň otevřený. Když nemáš tu otevřenost periferního vidění, nevidíš co se děje okolo tebe, a nejsi schopná úplně zhodnotit celou tu situaci.“)

### **3) Vnímání**

#### **Naučila vás meditace jinak vnímat svět kolem sebe?**

Otázka vnímání nedostala od respondentů tak jednoznačně kladnou odpověď jako ostatní vlastnosti. Respondenti přiznali, že nejsou schopni rozlišit, zda je změna vnímání okolního světa způsobena meditací a nebo buddhistickým učením. (V: „To je strašně těžká otázka. Něco dělá meditace a něco ten buddhistický pohled, on vysvětluje svět.“; O: „Meditace není samospasitelná, je to nástroj, který nám pomáhá zrealizovat filosofii.“; S: „Nevím, jestli je to čistě meditace, taky jsou tam ta učení.“)

Jedině Jan odpověděl zcela kladně a vysvětlil, jak mu meditace pomáhá si více všimnout barev a detailů a že se mu díky ní může vnímat svět jako svěžejší, každý den nový.

Ostatní vliv meditace na vnímání zcela neodmítali, ale podmiňovali ho učením, a vliv učení zas zpětně podmiňovali meditací. Simon mi celou tuto problematiku osvětlil: „Člověk postupuje tak, že si zapamatuje víc těch učení, víc si je ověří v realitě a víc je žije v každodenním životě... Meditace je ten nástroj, který učení uvádí do praxe.“ Meditacia učení nelze oddělit – učení vede meditaci a meditace pomáhá měnit teorii v praxi. (R: „To zas není odděleně, rozdíl mezi meditací a časem po meditaci by měl člověk mazat.“)

## 4) Emocionální prožitek

### Ovlivnila meditace váš emocionální prožitek?

Rozdíl odpovědí respondentů na tuto otázku se nacházel zejména v tom, jestli si respondenti myslí, že meditace mění i podobu emocí. Ti, kteří si myslí, že ano, vnímají tuto změnu zejména ve větší intenzivitě a stabilitě emocí, či v jejich „čistotě“ (V.). Všichni se však shodují na tom, že meditace je způsob, jakým s emocemi pracovat (R: „Meditace je i metoda, jak pracovat s rušivými pocity a emocemi.“; J: „Spíš o tom, jak ty emoce zvládám.“). Díky meditaci mají respondenti větší odstup od emocionálních podnětů a mohou své pocity lépe ovládat (J: „Ať si (emoce) hraje, ale nenechat ji aby se stala tebou“; V: „O vteřinku víc se rozhodnout, jestli člověk zareaguje nebo ne.“). Toto je umožněno větší vnímavostí a bdělostí, během které je člověk schopný vnímat emoci když „přichází“ a „odchází“ (R: „Víš, že nějaká emoce nabývá a už si můžeš dát bacha.“ O: „(Člověk) prožívá ty situace jasně, bez zbytečných dramát a zároveň velice efektivně.“)

Emocionální prožitek v rámci vztahů je cíleně ovlivněn meditací podle buddhistické filosofie. Významným pojmem je zde soucit, který je brán jako vyrovnávací aspekt k racionálnímu uvědomování. (O: „Hlavním učením je rovnováha soucitu a moudrosti.“) Ideál soucitu potom ovlivní způsob, jakým se meditující rozhodne reagovat (V: „Člověk má možnost ten emocionální prožitek trochu kontrolovat, můžu si vybrat, jestli ublížím, neublížím, většinou neublížít.“).

## 5) Radost

### Myslíte si, že vás meditace dělá šťastnějším? a optimističtějším?

V buddhistické filosofii má radost významné postavení. Buddhisté věří, že potenciál být šťastný se nachází v mysli a ne v okolnostech, které člověka obklopují (O: „Radost už je přímo vrozená podstatě té mysli.“). Podle respondentů je dobrá meditace vždy pozitivně zaměřená (R: „Čím víc prožíváme věci lepší, svět krásnějším, lidi zářivějšími, to je znamení dobré meditace.“).

Meditace poskytuje vhled do mysli, který je třeba k nalezení potenciálu být šťastný. (S: „Člověk se dívá do mysli a najednou se začnou vynořovat věci, které jsou pod povrchem.“;

J: „Nemáš už důvod proč být nešťastná.“) Prohlubuje vědomí toho, že existuje potenciál být šťastný, jelikož „nejvyšší pravda je nejvyšší radostí.“ (Dš.) (J: „Získáváš díky meditaci strašnou jistotu, že všechno je strašně správný“). Tato optimistická interpretace reality vychází z filosofie, meditace je potom nástroj, který pomáhá meditujícím aby takto svoji životní realitu vnímali.<sup>58</sup>

## **6) Sebepoznání**

### **Myslíte si, že meditace pomáhá k sebepoznání? (Jak?)**

Respondenti vnímají vliv meditace na sebepoznání ve dvou oblastech.

První oblastí je mysl. Během meditace „Je člověk prostě sám se sebou.“ (T.) a poznává v klidu, co dělá jeho mysl. (K: „Nováček když začne meditoval, tak je překvapenější, kolik má v hlavě myšlenek.“). Když se mysl zbaví „rušivých pocitů a emocí, které zabarvují naše vnímání světa“ (O.), vidí potom objektivněji nejen svět, ale i sebe.

Druhou oblastí jsou vztahy (V: „Víc poznává zároveň ostatní i sebe.“) Sebepoznání vychází ze změny pochopení lidské přirozenosti, které je dáno buddhistickou filosofií. Meditující se snaží nahlížet jak na sebe tak na druhý se soucitem a chápat lidské chování (V: „Někdo řeší proč někdo co udělal, díky meditační zkušenosti lépe chápu ty motivy.“).

---

<sup>58</sup>Tendence buddhistické filosofie zdůrazňovat důležitost radosti může být dána do protikladu třeba s křesťanským vnímáním (zejména katolickýcoam), které připisuje význam utrpení.

## 7) Bdělost

### Jak vnímáte bdělost? Pomohla vám k ní meditace?

Bdělost je pro respondenty vlastnost, která je při meditaci běžná a kterou se snaží aplikovat i do zbytku svého života. Sami ji definují jako stav uvědomění, během kterého jedinci neunikají podněty přítomné skutečnosti (R: „Uvědomuješ si, co se děje.“; S: „Člověk je vědom všeho, co se odehrává vně i uvnitř.“). Bdělost pomáhá člověku vnímat své okolí (K: „Člověk vnímá impulzy všude okolo sebe.“), ale nezapomínat přitom sám na sebe. Odehrává se během ní jistý druh otevřené introspekce<sup>59</sup> (S: „(Člověk) není tolik chycený tím, co se děje, ale je si víc vědomý toho, kdo to prožívá.“).

Bdělost opět souvisí s bytím „teď a tady“. Člověk sleduje co se děje, ale drží si od toho jistý odstup. Díky tomu má „jasnou mysl“ (V.) a není „roztěkaný“. (K: „Neběžíš za každou myšlenkou.“; O: „Jen okamžik teď a tady je skutečný, proto je dobré veškerou energii dávat do toho okamžiku a k tomu je potřeba bdělosti, aby si to člověk uvědomoval.“)

Mysl se ve stavu, kdy se sice nenechá ničím rozhodit, ale zároveň se nesoustředí na žádný jeden konkrétní podnět<sup>60</sup> (K: „Bdělost je spojením koncentrace a uvolnění.“).

---

<sup>59</sup> Sebeopozorování

<sup>60</sup> Toto odpovídá psychologickému postupu meditace otevřeného monitorování (viz teoretická část).

### **c) Podpůrné aktivity k meditaci**

**Je třeba meditaci zkloubit i s něčím jiným k dosažení těchto výsledků? Provozujete i další duchovní či sportovní aktivity?**

Meditaci je nutné aplikovat. (R: „Že to nebudou jenom slova, ale že se to stane prožitkem.“) Jak, to už „záleží prostě na cílech každého člověka.“ (K.) Radek věří, že některé činnosti mohou pomoci správnému pochopení meditace. Jako příklad udává skok padákem, kýchnutí, leknutí ale i třeba autonehodu. Ve všech těchto situacích je chvíle, kdy člověk vnímá jen přítomnost. (R: „Vůbec nehodnotíš věci. To je právě ten moment bdělosti, té přítomnosti, kterou chceš.“) Jan vidí význam i v altruismu (J: „Nedělat věci, co jsou zaměřené soběstředně, ale které jsou zasměřeny pro druhý.“) a v rozšiřování vědomostí (J: „Stíhat co se všechno děje prostě. To jsou všechno podpůrné berličky k tomu, aby ta mysl si uvědomila, že je opravdu otevřeným prostorem.“) například v oblasti kosmologie či politiky.

Meditaci je také třeba kombinovat s učením. (V: „Ta meditace a studium je potřeba skloubit“; S: „Člověk ji (meditaci) musí skloubit i s učením.“) Učení meditaci směřuje. (O: „Meditace sama o sobě de facto nic neznamená, protože je to určitý nástroj, jak z jednoho způsobu prožívání se dostat do jiného lepšího.“).

Respondenti považují meditaci v rámci jejich filosofického systému za kompletní duchovní aktivitu. Neprovozují tudíž žádné další duchovní aktivity. To neznamená, že ostatní duchovní směry považují za špatné, ale nikdy by se neměly míchat dohromady. (O: „Já se věnuji výhradně buddhismu. Člověk by sice měl prozkoumat různé systémy, ale pak si vybrat jeden a držet se ho.“; J: „Nemělo by se to míchat, je dobrý, když dělá člověk jednu věc pořádně.“; R: „Lidé, co kombinují duchovní směry jsou jen zmatení.“) Tento přístup je podporován i učiteli (S: „Ani se nám to nedoporučuje od učitelů, dělat si duchovní guláš, ale spíš se věnovat jedné věci, ať už je to cokoliv.“) Pokud se jedná o aktivitu, která je na hranici mezi duchovní a sportovní, jsou to právě učitelé, kteří určují, zda je slučitelná s meditační praxí. (R: „Možná to jde zkombinovat s jógou, když člověk potřebuje udělat něco pro tělo, nebo s nějakým dýcháním, ale to bych se radši zeptal svého učitele, jestli se

to nějak nebije.“) v tomto případě jsou však tyto aktivity vnímány pouze fyzicky. (J: „Protože mě bolí záda, tak dělám jógu, čistě na té fyzické úrovni.“; O: „Maximálně to lidé kombinují s jógou, ale to spíš jen na úrovni tělesné a ne duchovní podpory.“)

Respondenti nepovažují sportovní aktivity jako součást duchovní praxe. (V: „Sport je tam spíš pro to, aby udržel tělo a zdraví.“). Meditace však může být nápomocná v některých sportech, jako je například bojové umění. (R: „Myslím si, že se to právě doplňuje. Člověk je teď a tady a dělá něco, co ho baví.“) Dobrá fyzická kondice může zároveň usnadňovat meditaci. (R: „Je dobré mít i nějak fyzicky zdatné tělo, to taky pomáhá v meditaci. Jak se říká, ve zdravém těle zdravý duch.“; O: „Tělesné aktivity jakýkoliv, po sezení je třeba protáhnout tělo.“)

#### **d) Meditace a změna myšlení**

##### **Změnila meditace způsob vašeho uvažování, vašeho myšlení?**

„Změnila meditace způsob vašeho myšlení?“ byla jediná otázka, u které jsem od většiny respondentů dostala přímou negativní odpověď. (V: „No, a to bych řekla, že meditace ne.“; J: „Já si myslím, že ne.“) Karel svoji odpověď odůvodňuje: „No, ne meditace jako taková, meditace je pro mě jako nástroj, ale jako taková matrice toho nahlížení je spíš buddhistická filosofie, nebo buddhismus jako takovej, to učení. Já to považuji v podstatě za logicky ucelenej celek.“ Simon má podobný pohled na věc: „V tom spojení těchto učení a s aplikací v každodenním životě.“ i Ondřej vnímá, že meditace bez učení je nedostačující: „No, není to právě jenom ta meditace, ale je k tomu třeba i nějaká filosofie a teoretické informace, aby měl člověk co zpracovávat. Ty teoretické informace spouští z hlavy do srdce, stává se z toho prožitek.“

Vliv meditace na ostatní vlastnosti, funkce a stavy respondenti nezpochybňují (V: „Meditace má vliv spíš na koncentraci, emoce, bdělost, ale zrovna ne myšlení.“), ale u způsobu uvažování váhají. Jan si myslí, že na úrovni bystrosti i samotná meditace ovlivňuje uvažování: „To souvisí s tou bdělostí, vzhledem k tomu, že jsi soustředěná, že jsi

v tom okamžiku, tak máš bližší přístup k těm věcem.“ Jedná se však spíš o hloubku vnímání, než o změnu pohledu na svět. „To asi nepřišlo díky meditaci, to změnily ty zkušenosti, které jsem nastřádal.“

Většina respondentů připisuje změnu myšlení buddhistickým učením. (V: „Na to mají spíš vliv ta učení.“) Roli meditace neopomíjejí, i zde má důležité místo. (V: „To se učí v učeních a meditací se to aplikuje do života. Člověk by měl nejdřív studovat, pak kontempletovat a třetí je meditace.“; K: „Meditace je nástroj, který pomáhá k hlubšímu pochopení.“; R: „Meditace není nic jiného, než cesta tady k tomu cíli.“)

Meditace je součástí komplikovanějšího procesu. (R: „I naše meditace se mění, je to dynamický proces.“) v tomto procesu by se učení a meditace měly navzájem doplňovat. Učení určí cíl, ke kterému se pracuje pomocí meditace. Učení zajistí správný způsob uvažování, meditace potom promění racionální uvažování v intuitivní prožívání a ostatní činnosti zajistí konkrétní aplikaci tohoto celku v životě. Tak se informace v buddhistickém světě dostává z hlavy do srdce a následně do rukou.



## **Volná otázka**

Na konci rozhovorů mi většina respondentů řekla, že už je nenapadá nic, co by chtěli ke svým odpovědím přidat. Jediný Karel využil příležitosti, aby mi vysvětlil jak se sám staví k meditační praxi. „Myslím si, že základem toho aby se člověk obecně rozvíjel a je asi jedno v jakém oboru, je, aby se tomu dostatečně věnoval.“ Jako buddhista má Karel jasnou představu toho, jak se chce rozvíjet. „Když chce buddhista dosáhnout osvícení, což je cílený stav, tak pro to samozřejmě musí něco udělat.“ Meditace je pro Karla druh cvičení, který přirozeně patří k jeho vybrané oblasti rozvoje. „Pro mě osobně je to věc disciplíny a vhodnejch podmínek k tomu, aby si člověk udělal na tu praxi čas.“

## 2.6. Souhrn

Meditace tvoří významnou součást života respondentů. Praktikují ji každodenně, což vyžaduje disciplínu i plnou angažovanost. Dotazovaní meditaci považují za duchovní aktivitu, které však nepřipisují žádné mystické či nadpřirozené vlastnosti.

Účastníci výzkumu rozlišují tři hlavní funkce meditace. Za prvé jde o cvičení, které jim poskytuje okamžité zklidnění a zaměření pozornosti. Za druhé pak nástroj, který umožňuje respondentům cíleně pracovat se svými kognitivními vzorci, a pomáhá jim tak realizovat své osobní cíle. Za třetí se meditace ve spojení s filosofií stává zdrojem životního naplnění jedinců.

Respondenti se shodli na tom, že meditace nepochybně zvyšuje pracovní výkon, soustředěnost a bdělost. Účinek na soustředěnost a bdělost vnímají jako samozřejmý, jelikož jde při meditaci právě o jejich cvičení. Změnu emocionálního prožitku a zvýšení radosti a sebepoznání na sobě respondenti rovněž pozorují, nedokáží však rozlišit, zda se jedná čistě o následek meditace, či zda se na efektu nepodílí i jiné faktory. Změny ve vnímání a uvažování účastníci (kromě Jana) meditaci nepřikládají. Způsob vnímání a uvažování je podle nich spíše ovlivňován buddhistickým učením.

Podle dobrovolníků jsou některé účinky často připisované samotné meditaci spíše důsledky složitějšího postupu, ve kterém hrají filosofická přesvědčení klíčovou roli. Meditace je zde jen dílčí součástí komplikovanějšího procesu, ve kterém by učení mělo měnit způsob uvažování. Meditace učení proměňuje v prožitek a pomáhá nám ho aplikovat. Aby byl tento proces efektivní, je nutné, aby meditující k filosofii chovali důvěru a aby ji přijali na racionální úrovni. Pro lepší přehled jsem podobu celého procesu (podle analýzy výroků dotazovaných) zrekonstruovala pomocí tabulky.

Tabulka č.1 (vlastní)

	<b>UČENÍ</b>	<b>MEDITACE</b>	<b>APLIKACE</b>
<b>JEDNOTLIVEC</b>	Učení nejdříve zkoumá, kontempluje, poté ho zkouší a nakonec se stává jeho přesvědčením. Chce je aplikovat.	Zjišťuje, že jeho myšlenky a pocity neodpovídají jeho přesvědčení. Soustředí se na svůj cíl, na své přesvědčení, učí se vnímat negativní podněty a včas zasahovat.	Trénuje, co se naučil v meditaci. Zasahuje častěji, když vnímá příchod negativních podnětů. Hledá podpůrné aktivity ke své praxi.
<b>UČITEL</b>	Pomáhá přizpůsobit a vysvětlit učení jednotlivci a jeho způsobu vnímání.	Vede meditaci – pomáhá správné meditaci, která se drží cíle.  Jednotlivce motivuje.	Určuje aktivity, které podporují vybranou cestu. Slouží jako vzor pro meditující. (Vidí, že dosažení jejich cíle je možné.)
<b>PODOBA</b>	racionální	emotivní, intuitivní	praktická
<b>POTŘEBNÉ VLASTNOSTI</b>	Logické, napsané (stálé), zcela přijaté, dosažitelné.	Pravidelná, konstantní, opakovaná, přizpůsobená cíli a jednotlivci, konkrétní.	V souladu s cílem a s vybranou cestou praxe.
<b>PŘÍKLAD</b>	Věřím pevně, že mám hodnotu, a že není správné se na sebe zlobit, když udělám chybu – věřím, že jsem schopný se naučit podle tohoto přesvědčení chovat.	Během meditace vnímám, že se na sebe zlobím. Soustředím se na to, že vím, že je to zbytečné (že jde o klam). Přestávám se na sebe zlobit. Snažím se cítit to, čemu racionálně věřím.	Udělám chybu – cítím, že se na sebe začínám hněvat. Tyto emoce považuji za nežádoucí. Včas si to uvědomím, vzpomenu si na meditaci, na emocionální jistotu toho, že mám hodnotu a že se na sebe nemusím zlobit. Včas zasáhnu a od emoce se oddálím.

Tento systém je logický a aplikovatelný do sekularizovaného prostředí. Například v psychologii by pozici učitele zastával terapeut či kouč a teoretický základ učení by odpovídal etickému kodexu psychologie.

## ZÁVĚR

Značná část vědecké komunity dnes meditaci přijímá jako právoplatnou terapeutickou metodu. Tento druh seberegulační praxe si pozornost věd získal zejména díky četným připisovaným účinkům na psychiku jedince. Mezi ně patří cvičení soustředěnosti a bdělosti, hlavně však schopnost naučit jednotlivce, jak měnit své kognitivní vzorce, což by mohlo vyřešit mnohé psychické problémy dnešní společnosti.

Výsledky mé práce nicméně naznačují, že samotní medituji právě tuto třetí zmiňovanou změnu (ačkoliv ji na sobě pozorují) nepřipisují meditaci. Z výzkumu totiž vyplývá, že respondenti rozlišují dva druhy účinků meditace. Ty, které přímo souvisí s průběhem meditace, jakožto práce s myslí, a účinky, které jsou důsledkem složitějšího procesu, jehož je meditace součástí. Tento proces je logicky ucelený celek, ve kterém je prostřednictvím učení vytvořeno přesvědčení, které meditační praxi vede a udává jí strukturu. Meditace, ve které se medituji učí cíleně zaměřovat svoji pozornost a vnímat vlastní kognitivní procesy, umožňuje respondentům aplikovat učení, které přijali.

Dnes se psychologie a ostatní vědy snaží meditaci jasně definovat, sekularizovat a převzít do upravené podoby, aby mohly využít jejích benefitů bez nábožensko-filosofického kontextu. Dospěla jsem k tomu, že některých účinků takto dosáhnout nelze. Nemůžeme oddělit formu od jejího obsahu. Psychologie by se měla snažit zkoumat meditaci v jejím přirozeném prostředí, spíše než se jí snažit izolovat, pokusit se převzít celý logicky propojený systém, který umožňuje medituji, aby cíleně měnili své chování.

Do budoucna by bylo vhodné výzkum doplnit o další školy či náboženské proudy. Výsledky práce budou využity k vytvoření brožury vysvětlující základy meditace pro začátečníky, které budou dány k dispozici příchozím do meditačního centra Bodhi Path Praha.

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Přehled procesu vedoucí ke změně u respondentů.

## SEZNAM CITACÍ

- [1] LUTZ, SLAGSTER, DUNNE, DAVIDSON, 2008
- [2] *Meditatio latin.* [online]. 19 March 2012 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://en.wiktionary.org/wiki/meditatio#Latin>
- [3] HARPER, Douglas. *Online Etymology Dictionary: Meditation.* [online]. [cit. 2012-12-16]. Dostupné z: <http://www.etymonline.com/index.php?term=meditation>
- [4] WALSH, SHAPIRO, 2006, str. 228
- [5] WALSH, SHAPIRO, 2006, str. 228-229
- [6] MURPHY, DONOVAN, TAYLOR, 1997, str. 4
- [7] WYNNE, Alexander. *The origin of Buddhist meditation.* New York: Routledge, xi, 169 p. ISBN 02-039-6300-8.
- [8] DUMOULIN, Heinrich, HEISIG, James, KNITTER, Paul. *Zen Buddhism : a history.* Bloomington, IN: World Wisdom, c2005-, v. <1>. ISBN 09415329092.
- [9] HOLDAWAY, Gervase. *The oblate life.* Collegeville, Minn.: Liturgical Press, 2008, s. 109. ISBN 0-8146-3176-2.
- [10] ABELSON, Peter, 1993
- [11] MIKULAS, WL. Mindfulness, self-control and personal growth. In M.G.T. Kwee (Ed.). *Psychotherapy, meditation, and health.* 1990, s. 151-164.
- [12] *Cognitive function.* In: *Mosby's Medical Dictionary, 8th edition* [online]. Elsevier, 2009 [cit. 2012-11-15]. Dostupné z: <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Cognitive+Function>

- [13] SCHACTER, Daniel L, GILBERT, Daniel Todd, WEGNER, Daniel M. *Introducing psychology*. New York, NY: Worth Publishers, c2011, xxxi, 488, [82] p. ISBN 14-292-1821-5.
- [14] VAŠINA, Lubomír, KOSTROŇ, Lubomír, ŠVANCARA, Josef. *Kapitoly z kognitivní psychologie*. 1. Vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1991. ISBN 8021003278.
- [15] RUBINŠTEJN, S. L. *Základy obecné psychologie*. 1. Vyd. Praha: SPN, 1964, s. 147. ISBN 16-906-67
- [16] STERNBERG, Robert J. *Kognitivní psychologie*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2002, s. 90. ISBN 80-7178-376-5.
- [17] BAUMEISTER, R. F., VOHS, K. D., 2007, p.14
- [18] GERLA, Václav. *Bdělost, souvislost s Reiki: Definice bdělosti*. In: [online]. [cit. 2012-11-22]. Dostupné z: <http://reiki.zivotni-energie.cz/relaxace-meditace/bdelost.html>
- [19] FREDRICKSON, COHN, COFFEY, PEK a FINKEL. Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 2008, roč. 95, č. 5, s. 1045-1062 [cit. 2012-10-22]. Dostupné z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/a0013262>
- [20] KABAT-ZINN, J. et al. *The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain*. *J. Behav. Med.* 8, 1985, s. 163–190
- [21] CANTER, P. A E. ERNST. *The cumulative effects of Transcendental Meditation on cognitive function: a systematic review of randomized controlled trials*. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 115, 2003, s. 758-766.
- [22] SAGET, Estelle, 2009
- [23] ROSCH, E. Is wisdom in the brain? *Psychological Science*, 10, 1999, s. 222–224.
- [24] CRESWELL, John W. *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. In: HENDL, Jan. 2008, str. 50
- [25] HENDL, Jan. 2008, str. 51

- [26] Buddhismus Diamantové cesty. Centrum buddhismu Diamantové cesty Brno [online]. [cit. 2013-02-19]. Dostupné z: <http://bdc.cz/brno/buddhismus/>
- [27] Program pro praxi a studium. *Bodhi Path* [online]. [cit. 2013-01-05]. Dostupné z: <http://www.bodhipath.cz/knihovna/curriculum>
- [28] BODHIPAKSA. *Lying down to meditate*. [online]. [cit. 2013-01-19]. Dostupné z: <http://www.wildmind.org/posture/lying-down>
- [29] *Lama Ole Nydahl*. [online]. [cit. 2013-02-02]. Dostupné z: <http://www.lama-ole-nydahl.org/>

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ABELSON, Peter. Schopenhauer and Buddhism. *Philosophy East and West* [online]. 1993, roč. 43, č. 2 [cit. 2012-10-09]. Dostupné z: <http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-PHIL/peter2.htm>
- BAIR, Asatar. 8 Basic Kinds of Meditation. In: *Institute for applied meditation* [online]. June 12, 2010 [cit. 2012-10-14]. Dostupné z: <http://www.iam-u.org/index.php/8-basic-kinds-of-meditation-and-why-you-should-meditate-on-your-heart>
- BAUMEISTER, R. F., & VOHS, K. D. *Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. Social and Personality Psychology Compass*, 2007, 1, pp.14
- BHIKKHU, Buddhādāsa. *Ānāpānasati = mindfulness with breathing: unveiling the secrets of life*. 2nd ed. [Bangkok, Thailand: Dharma Study-Practice Group, 1988. ISBN 97-484-8622-2.
- BODIAN, Stephan. *Meditation for dummies*. 2nd ed. Hoboken, NJ: Wiley, c2006, xxii, ISBN 04-717-7774-9.
- BURIAN, Jan. *Meditace z pohledu neurověd*. In: [online]. 2011 [cit. 2012-11-10]. Dostupné z: <http://centrum-lavka.cz/meditace-z-pohledu-neuroved>
- CAHN, B. Rael a JOHN POLICH. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin* [online]. 2006, roč. 132, č. 2, s. 180-211 [cit. 2013-02-18]. ISSN 1939-1455. DOI: 10.1037/0033-2909.132.2.180. Dostupné z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0033-2909.132.2.180>
- CARVER, C. S., SCHEIER, M. F. *On the structure of behavioral self-regulation*. In BOEKAERTS, M. PINTRICH, P. R., *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press, 2000. pp 42-80
- Curriculum for Practice and Study* [online]. c2012 [cit. 2013-01-28]. Dostupné z: <http://www.bodhipath.org/teachers/>
- DUMOULIN, Heinrich, HEISIG, James, KNITTER, Paul. *Zen Buddhism : a history*. Bloomington, IN: World Wisdom, c2005-, v. <1>. ISBN 09415329092.
- GUNARATANA, Henepola. *Mindfulness in plain english*. BodhiNet, 1994.
- HARPER, Douglas. *Online Etymology Dictionary: Meditation*. [online]. [cit. 2012-12-16]. Dostupné z: <http://www.etymonline.com/index.php?term=meditation>
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. Vyd. Praha: Portál, 2008, 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.
- HONZÍK, Jan. *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*. 1. Vyd. DharmaGaia 2010, ISBN: 978-80-7436-006-0



HUSSAIN, Dilwar, BHUSHAN, Braj. Psychology of Meditation and Health: Present Status and Future Directions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, listopad 2010, vol. 3, pp. 439 – 451 Dostupné z:<http://www.ijpsy.com/volumen10/num3/273/psychology-of-meditation-and-health-present-EN.pdf>

KUMAR, S.K. Kiran. *Psychology of meditation: Theory and practice*. Indian institute of psychology, 2001. Dostupné z: <http://www.ipi.org.in/texts/kirankumar/kk-psychologyof-meditation.php>

LUTZ, A., SLAGSTER, H., DUNNE, J., DAVIDSON, R. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, duben 2008, č. 12, No. 4. , s. 163-169. Dostupné z :  
[http://brainimaging.waisman.wisc.edu/~lutz/Lutz\\_attention\\_regulation\\_monitoring\\_meditation\\_tics\\_2008.pdf](http://brainimaging.waisman.wisc.edu/~lutz/Lutz_attention_regulation_monitoring_meditation_tics_2008.pdf)

*Meditace buddhismu Diamantové cesty* [online]. Vystaveno 4. 1. 2013 [cit. 2013-01-27]. Dostupne z URL: <http://bdc.cz/meditace/>

*Meditatio latin.*[online]. 19 March 2012 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://en.wiktionary.org/wiki/meditatio#Latin>

MIKULAS, William L. Not-doing. *Constructivism in the Human Sciences* [online]. 2004, roč. 9, č. 2, s. 113 - 120 [cit. 2012-10-18]. Dostupné z: [http://uwf.edu/wmikulas/documents/Notdoing\\_001.pdf](http://uwf.edu/wmikulas/documents/Notdoing_001.pdf)

MURPHY, Michael, DONOVAN, Steven, TAYLOR, Eugene. *The physical and psychological effects of meditation: a review of contemporary research*. 2nd edition, Inst of Noetic Sciences, 1997, ISBN: 978-0943951362

SAGET, Estelle. *Méditer contre la dépression*. [online]. 2. února 2009 [cit. 2012-11-18]. Dostupné z: [http://www.lexpress.fr/actualite/sciences/sante/mediter-contre-la-depression\\_73776.html](http://www.lexpress.fr/actualite/sciences/sante/mediter-contre-la-depression_73776.html)

SHAPIRO, Rabbi Ramo. A Brief Introduction to Jewish Meditation. In: [online]. [cit. 2012-10-01].Dostupné z: [http://shulamit18.tripod.com/id65.htm#what\\_is\\_jewish\\_meditation\\_\\_i\\_am\\_largely](http://shulamit18.tripod.com/id65.htm#what_is_jewish_meditation__i_am_largely)

THIRAKOUL, Phouttasone. *Buddhist Meditation and Personal Construct Psychology*. Serendip, 1997. Dostupné z : <http://serendip.brynmawr.edu/bb/Pilou.html>

*Učitelé buddhismu Diamantové cesty* [online]. Vystaveno 4. 1. 2013 [cit. 2013-01-27]. Dostupne z: <http://bdc.cz/ucitele/>

WALLACE, B.*The attention revolution: unlocking the power of the focused mind*. 1st Wisdom ed. Boston: Wisdom Publications, c2006, xv, 200 p. ISBN 978-086-1712-762.

WALSH, Roger, SHAPIRO, Shauna L., The meeting of meditative disciplines and western psychology.*American Psychologist*, April 2006, Vol. 61, No. 3, pp. 227- 239. Dostupné z: [http://www.drrogerwalsh.com/wp-content/uploads/2009/07/1062\\_101\\_Articles\\_The-meeting-of-meditative-disciplines-and-Western.pdf](http://www.drrogerwalsh.com/wp-content/uploads/2009/07/1062_101_Articles_The-meeting-of-meditative-disciplines-and-Western.pdf)

WEST, M.A. *The Pscyology of Meditation*. Oxford University Press, 1987, ISBN: 0198521693

WILLIAMS, J. M. G. La dépression vaincue par la méditation. [online]. Feb. 15, 2006 [cit. 2012-11-10]. Dostupné z: <http://www.project-syndicate.org/commentary/from-depression-to-freedom/french>

## **PŘÍLOHY**

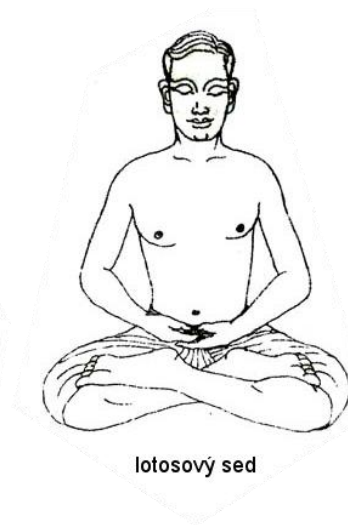
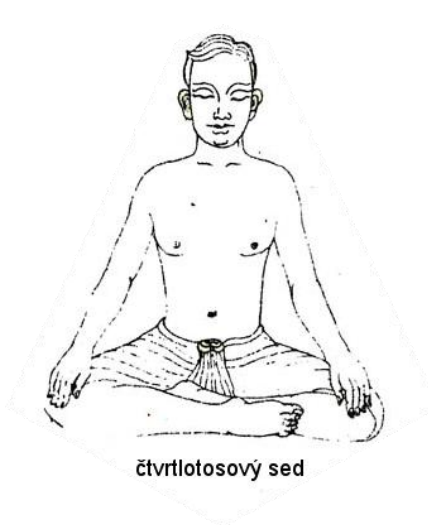
### **Seznam příloh**

Příloha 1: Lotosové sedy

BHIKKHU, Buddhadāsa. *Ānāpānasati = mindfulness with breathing: unveiling the secrets of life*. 2nd ed. [Bangkok, Thailand: Dharma Study-Practice Group, 1988. ISBN 97-484-8622-2.

Příloha 2 : Otázky pokládané respondentům (ústně). (vlastní)

**Příloha 1 : Druhy lotosových sedů.**



## Příloha 2: Otázky pokládané respondentům (ústně).

### Obecné informace:

Věk:

Meditativní skupinka:

Vzdělání:

Současná profese:

### Meditace

1. Jak dlouho už meditujete?
2. Jaký typ meditace provozujete?
3. Dělal jste dřív jiný druh meditace?
4. Jak často meditujete? Meditujete jen v rámci skupinky, nebo i doma?
5. **Jak jste k této meditaci přišel?**
6. **Proč meditujete/ Proč jste začal medítovat? Co vám meditace přináší?**
7. Vnímáte meditaci jen jako jednu z dílčích aktivit vašeho týdne, nebo v ní vždy vnímáte nějakou hlubší, duchovní podstatu?

### Vliv meditace na kognitivní funkce, prožitek a povahu

8. **Všiml jste si nějakých změn u sebe, potom, co jste začal medítovat? Jakých?**
9. Myslíte si, že meditace nějak ovlivňuje váš pracovní **výkon**? Jak?
10. Myslíte si, že vám meditace pomohla se lépe **soustředit**? Jak?
11. Naučila vás meditace jinak **vnímat** svět kolem sebe?
12. Ovlivnila meditace váš emocionální **prožitek**?
13. Myslíte si, že vás dělá meditace **šťastnějším**? a **optimističtějším**?
14. Myslíte si, že meditace pomáhá k **sebepoznání**? Jak?
15. Jak vnímáte **bdělost**? Pomohla vám k ní meditace?
16. Je třeba meditaci zkloubit s něčím jiným k dosažení těchto výsledků? Provozujete i další duchovní či sportovní aktivity?
17. **Změnila meditace způsob vašeho uvažování, vašeho myšlení?**
18. (Volná otázka)