

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

VNÍMANÝ VLIV BUDDHISTICKÉ MEDITAČNÍ PRAXE NA MEDITUJÍCÍ A JEJICH
POSTOJE KE SMRTI

PERCIEVED IMPACT OF BUDDHIST MEDITATIONS ON PRACTITIONERS AND
THEIR ATTITUDES TOWARDS DEATH



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Markéta Pešoutová

Vedoucí práce: PhDr. Olga Pechová, PhD.

Olomouc

2019

„Ochrana informací v souladu s ustanovením § 47b zákona o vysokých školách, autorským zákonem a směrnicí rektora k Zadání tematu, odevzdávání a evidenci údajů o bakalářské, diplomové, disertační práci a rigorózní práci a způsob jejich zveřejnění. Student odpovídá za to, že veřejná část závěrečné práce je koncipována a strukturována tak, aby podávala úplné informace o cílech závěrečné práce a dosažených výsledcích. Student nebude zveřejňovat v elektronické verzi závěrečné práce plné znění standardizovaných psychodiagnostických metod chráněných autorským zákonem (zaznamový arch, test/dotazník, manual). Plné znění psychodiagnostických metod může být pouze přílohou tištěné verze závěrečné práce. Zveřejnění je možné pouze po dohodě s autorem nebo vydavatelem.“

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Vnímaný vliv meditační praxe na meditující a jejich postoje ke smrti“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V..... dne Podpis.....

Obsah

Úvod	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1. Postoje.....	6
1.1. Úvod	6
1.2. Skladba postoje.....	7
1.3. Funkce postojů.....	7
1.4. Vznik a změna postojů	8
2. Smrt.....	11
2.1. Úvod do tématu	11
2.2. Co vše smrt znamená	12
2.3. Strach ze smrti	14
2.4. Péče o umírající v minulosti	15
2.5. Péče o umírající dnes	16
3. Buddhismus.....	17
3.1. Původ buddhismu	17
3.2. Šíření buddhismu	18
3.3. Hlavní buddhistické směry	18
3.4. Buddhismus v České republice	21
3.5. Jednota a diverzita buddhismu	22
4. Hlavní teze Buddhova učení	24
4.1. Čtyři vznešené pravdy	24
4.2. Sebeklam a ne-já	25
4.3. Další zásady Buddhova učení	25
4.4. Morálka.....	26
5. Meditace.....	28
5.1. Cíle meditace	28
5.2. Co je k meditaci potřeba.....	29
5.3. Druhy meditace	30
5.4. Meditace týkající se smrti.....	32
6. Pojetí smrti z buddhistického hlediska	34

6.1.	Zákon Karmy	34
6.2.	Znovuzrození	35
6.3.	Smrt	36
6.4.	Bardo	36
6.5.	Akt umírání.....	38
7.	Současné výzkumy.....	40
7.1.	Postoje ke smrti	40
7.2.	Pozitivní vlivy meditace	42
7.3.	Problémy související s meditační praxí	45
PRAKTICKÁ ČÁST		50
8.	Výzkumný problém	50
9.	Cíle výzkumu	51
10.	Výzkumné otázky.....	52
11.	Průběh výzkumu.....	53
12.	Popis výzkumného souboru	54
13.	Etika	55
14.	Proces analýzy kvalitativních dat	56
14.1.	Interpretativní fenomenologická analýza	57
15.	Výsledky.....	58
15.1.	Cesta s meditací	59
15.2.	Vnímání meditace.....	64
15.3.	Buddhova nauka	70
15.4.	Postoje ke smrti.....	74
15.5.	Vnímaný vliv nauky a meditace na postoje ke smrti	82
16.	Odpovědi na výzkumné otázky	87
17.	Diskuze.....	90
18.	Závěry.....	96
Souhrn		98
Seznam literatury.....		102
Seznam příloh.....		110

Úvod

Meditace se stalo velmi často skloňovaným slovem dnešní doby. Víme mnoho o jejích benefitech, málo však o jejích úskalích a ještě méně o celkovém vlivu meditační praxe na meditující v České republice. Meditační praxi nelze považovat pouze za sekulární element života meditujících, pro mnoho z nich je to životní styl a etický kodex. Praxe a život se tak v mnoha ohledech proplétají. Ač meditace přináší mnoho výhod, vyžaduje také mnoho úsilí, které mnohdy není tolik viditelně. Jedná se tedy o komplexní element života meditujících, který si zaslouží bližší pozornost ze strany akademické obce.

Ruku v ruce se životem meditujících pak také přichází téma smrti, které právě buddhismus reflektuje výjimečným způsobem. Další zrození jako další utrpení. Nejistota dalšího zrození. Pomíjivost a všudypřítomnost konce. To vše jsou elementy buddhistické nauky, která se v životech meditujících silně manifestuje. Jedná se o neobvyklé splnutí buddhistické meditační praxe na podkladě české kultury.

V těchto tématech leží zdroj touhy poznat a porozumět žité zkušenosti meditujících, kteří reflektují svůj život tváří v tvář konečnosti života. Protože bez života by nebyla smrt a beze smrti by nebyl život.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Postoje

1.1. Úvod

Postoje jsou nosným tématem sociální psychologie. Tato kapitola je zpracována tak, aby obsáhla důležité aspekty postojů, které mohou hrát při jejich měření roli. Stává se kruciálním porozumět alespoň obecně tomuto konstruktovi, neboť postoje utvářejí náš pohled – pohled na nás samé, stejně jako na svět okolní. Ulehčují nám zpracování informací a naši reakci na ně. Zvláště pak, pokud je vyžadována reakce rychlá (Meyers, 2010). Vytvářejí schéma, díky němuž jsme schopni se orientovat. Z definic postojů zmiňme Zandenovu (1987, 173-174), která tvrdí, že postoj je „(...) *naučená a relativně trvalá tendence či predispozice určitým způsobem posuzovat osoby, události či situace a v souladu s daným postojem jednat*“. Může být pozitivní, neutrální, či negativní. Pohybuje se ve své intenzitě na škále od extrému pozitivního k extrému negativnímu. Postoj se zaměřuje na jakoukoliv věc – ať už se jedná o hmotný objekt či abstraktní pojem, jakým je například smrt. Jeho vznik a změnu provází celý lidský život, považují se za naučené, dle Barona a Byrneho (1997) existuje i spojitost s genetickou predispozicí.

Mimo samotné vnímání, které je nedílnou součástí kontaktu s realitou a vznikem postojů, plní zásadní funkci paměť. „*V tomto smyslu vystupují také **postoje jako determinanty procesů zpracování informací**, což se projevuje již na úrovni vnímání aktivním vyhledáváním postojově relativních informací, dále (...) tendencí ke kognitivní konsonanci (...) a posléze lepším zapamatováním postojově relevantních informací*“ (Nakonečný, 2009, 254). Vybavování si postoje a následné zpracování při kontaktu s objektem postojů může probíhat jak záměrně, tak spontánně (Hewston & Stroebe, 2006). Ovšem ne všechny postoje procházejí vědomým zpracováním. Hewston a Stroebe (2006, 284) hovoří také o tzv. „**implicitním postoji**“, jež definují jako „*hodnotící tendence, které mohou ovlivnit hodnocení či chování, aniž by si jejich vliv daná osoba uvědomovala*“.

1.2. Skladba postoje

Postoje jsou složeny ze tří částí – kognitivní, afektivní a behaviorální (Meyers, 2010). U kognitivní složky můžeme mluvit o určitých myšlenkách, názorech a domněnkách souvisejících s objektem postoje. Emocionální složku saturují prožitky celého spektra pocitů – od strachu, sympatií přes nenávisť, zlost až po lásku. Behaviorální složka je spojena s aktivizací celé osoby – s tendencí k chování. Nelze ovšem s tímto chováním vždy počítat. Projev chování v rámci postoje je ovlivněn mnoha dalšími proměnnými (Zanden, 1987).

Na základě těchto procesů můžeme také hovořit o třech typech projevů či jejich kombinaci (Hewston & Stroebe, 2006). Ze všech složek má největší mohutnost emoční komponenta. Právě ona udává sílu postoje a pohybuje se mezi dvěma extrémy – od pozitivního pólu k negativnímu. Z logiky věci vyplývá, že extrémní postoje jsou nejstabilnější a nejvíce rezistentní vůči změně. Jejich výskyt je ovšem velice nízký (Nakonečný, 2009). Bipolaritu postojů nenalzáme u všech postojů – jednostrannost postojů nalzáme například u témat, které nevzbuzují přílišnou kontroverzi, například hudba či sport (Hewston & Stroebe, 2006). V případě tématu smrti předpokládejme, že taková bipolární škála existuje.

1.3. Funkce postojů

Na úvod této části ve zkratce zmiňme dělení postojů dle subjektivního významu. Jedná se o dělení na postoje centrální a periferní. Centrální se týkají důležitých osob, objektů či hodnot, oproti tomu periferní se vztahují k méně podstatným objektům. Vztahují-li se tedy jakkoliv blíže k osobnosti člověka, jeho egu a mají-li silnější citovou komponentu, jedná se už o postoje centrální. Nelze opominout subjektivitu a interindividuální odlišnost v objektech i postojích (Nakonečný, 2009).

Postoj a jeho funkci můžeme uvést jako stálý předpoklad a charakteristiku, která lidem usnadňuje porozumění jejich okolí, slouží jako ochrana hodnocení sebe sama, dodává jistotu v komplikovaném světě (Nakonečný, 2009). Detailní rozbor funkcí postojů zpracoval Katz (1960), jehož můžeme považovat za jednu z klíčových osob spojenou s výzkumem postojů. Rozpracoval čtyři funkce postojů – funkci ego-obrannou, instrumentální, hodnotově expresivní a kognitivní.

První funkce postojů se nazývá **ego-obranná**. Tato funkce pomáhá ochraňovat celistvost osobnosti například tím, že snižuje úzkost nebo kompenzuje negativní sebeobraz tak, že podceňuje negativní vlastnosti, jež si osoba připisuje (Nakonečný, 2009). Tato funkce

je součástí energie jedince vkládané do schopnosti přežít sám se sebou. Vzniká tedy prostor pro obranu vůči vznikajícím konfliktům uvnitř jedince, zejména vůči konfliktům emočním. Podotkněme ještě, že ego-obranné mechanismy jsou z velké části nevědomé. Důvody obrany ega nám mohou zůstat skryté. Dle Katze (1960) je možné změnit tyto postoje: pokud zanikne hrozba, jež je vyvolala, dojde ke katarzi či vnitřnímu uvědomění a náhledu na svou osobu.

Následuje funkce **instrumentální**. Její popis zní následovně: pozitivní postoj si osoba tvoří vůči objektu, který spojuje s odměnou; je zdrojem současných nebo očekávaných odměn; postoje negativní jsou spojeny s objektem, který značí trest (Nakonečný, 2009). Pokud je člověk blízko možnosti uspokojit určitou potřebu, tím větší je šance, že k ní zaujme pozitivní postoj.

Třetí funkci označuje Katz (1960) jako **hodnotově expresivní** – jedná se o satisfakci z vyjadřování postojů v souladu s osobními hodnotami a vlastním sebeobrazem. Tato funkce slouží k utváření osobní identity – ze svého vlastního pohledu i z pohledu existence ve společnosti. Tato funkce se pojí s otázkou socializace dítěte i dospělého. Postoje vytvářejí určitý rámec naší osobnosti – zejména pak rodiče jako nositelé ideálního obrazu dítěte. Od nich ovšem dítě přejímá jak postoje pozitivní, tak negativní. Dítě tedy může stejně jako například lásku ke knihám přijmout za své předsudky vůči menšinám, jež rodiče vyjadřují (Sanderson, 2010).

Poslední funkcí je funkce **kognitivní**. Jedná se o funkci zásadní, a to díky potřebě jedince získat jasnou strukturu ve svém životě. Tato funkce je dále spojena s potřebou významu, smyslu a pochopení světa jako takového. Z této potřeby vyplývá, že starý postoj se nezmění, pokud nedochází k významné nekonzistenci mezi novým a starým postojem (Katz, 1960).

1.4. Vznik a změna postojů

Hovoříme-li o postojích ke smrti a očekáváme-li určitou změnu a vývoj, je nutné poodhalit podstatu dějů, které tyto procesy provázejí. K dokreslení tématu postojů je tato kapitola nedílnou součástí. *„Postoje vyjadřující vztah k hodnotám předpokládají větší či menší míru orientace ve světě těchto hodnot, která je založena na zkušenosti, a jsou tedy jako takové produktem učení“* (Nakonečný, 2009, 259). Počátek vzniku postojů se pojí s raným dětstvím, kdy dítě vstupuje do primární interakce se svým sociálním okolím. Právě průběh

seznamování se s postoji a hodnotami vnějšího světa začíná vytvářet postoje a jejich skladbu. Dítě vnímá a prožívá příjemné a nepříjemné (odměny a tresty) a učí se hodnotit objekty a situace jak v rámci společnosti, tak ego-vztažně. Interakcí a zpevněním vzniká prostor pro třídění reality dle schématu raně vznikajících postojů. Nelze také opomíjet fakt, že nejde pouze o pasivní přijímání okolních vlivů – jedná se také o psychický stav osoby utvářející postoje. Negativní informace, zastoupené například tresty, se zdají mít silnější vliv než jejich pozitivní protějšky (Sanderson, 2010). Jedním z vysvětlení může být, že je pro naše přežití důležitější umět rychleji reagovat na negativní stimuly než na ty pozitivní.

Ačkoliv jsou postoje poměrně stálé osobnostní charakteristiky, jejich změna je možná určitými způsoby. Děje se tak zejména díky tomu, že postoje vznikají učením a „*vše naučené je podmíněné*“ (Nakonečný, 2009, 267). Nejzásadnější je při proměně postoje sama osoba, která svou ovlivnitelností, percepcí a emotivitou může, či nemusí postoj přizpůsobit nové informaci. Zmiňme také, že sugestibilita negativně koreluje s inteligencí. Stejně má na změnu postoje vliv vztah k sobě samému. Platí, že čím pozitivnější má osoba vztah k sobě samé, tím nižší je míra její sugestibility (Nakonečný, 2009).

Ke změnám postojů lze také zmínit několik teorií. První uveďme Heiderovu teorii rovnováhy (Zanden, 1987). Tato teorie pracuje s několika elementy – s osobou, která daný postoj zaujímá, s jinou osobou a s objektem postoje. Naše psyché má tendenci vyrovnávat nesoulad a disonanci. Pokud máme pozitivní postoj k objektu i k druhé osobě, která má ovšem k danému objektu postoj negativní, vzniká disbalance, pro niž je charakteristický stres a nepříjemné pocity. V tuto chvíli je možné změnit jeden z postojů – buď k objektu, pokud je pro nás daná osoba významná, nebo k osobě, neboť její postoje kolidují s těmi našimi. Vždy je hlavním motivem uklidnění vnitřního prožitku nerovnováhy a návratu zpět k harmonickému prožívání světa (Zanden, 1987). Teorii rozpracoval dále Osgood (Zanden, 1987), který rozpracoval dimenze kladného a záporného hodnocení osoby či objektu do škály od +3 do -3. S postoji jako různě intenzivním kontinuem pracuje i Likertova škála, jež je k měření postojů nezdědka využívaná.

Vyjmenujme vlivy, které byly výzkumně potvrzeny. Prvním je důvěryhodnost osoby, jež předkládá odlišný postoj. Tento vliv můžeme spojit s pojmem expert. Lidé mají tendenci přejímat postoje odborníků na danou oblast častěji než od laiků. Nejen rozumová složka se může na změně podílet. Pokud si osoba jednoduše oblíbí osobu, která následně přináší jiný postoj, můžeme být daleko náchylnější ke změně svého postoje z čistě emocionálního a nevědomého rozhodnutí. U spíše nevědomého ovlivňování postojů existuje také kategorie

podobnosti. Nutí-li nás někdo změnit postoj a je nám samotným velmi podobný, předpokládáme podobnost potřeb, hodnot a cílů. Naše přesvědčení se pak může daleko jednodušeji upravit do nám předkládané podoby. V neposlední řadě měníme postoje jednodušeji, pokud získáváme stejnou informaci, odlišnou od našeho přesvědčení, z více zdrojů (Zanden, 1987).

Nyní uveďme další charakteristiky odrážející se v možnosti změny postojů. Jak již bylo zmíněno, podstatná je extrémnost postoje, jež obsahuje silné emotivní doprovody. Takový postoj lze brát jako nejvíce rezistentní vůči proměně. Kromě komplexnosti postoje, která je rezistentnější vůči změně, existuje další činitel, a to „interkonexe postojů“ (Nakonečný, 2009, 252). Obsahuje-li naše mysl konzistentní systém postojů se vzájemně silnými vazbami, pravděpodobnost změny je nižší. Nesourodost postojů a jejich osamocení v rámci struktury může vést k vyšší náchylnosti k jejich změně. Za silný stabilizátor postoje můžeme také označit míru uspokojování potřeb. (Nakonečný, 2009)

2. Smrt

2.1. Úvod do tématu

Smrt zůstává v moderní společnosti tabu, jako by sama smrt umřela (Špatenková, 2014). Ačkoliv jsme jí vystavováni v současnosti prakticky denně (převážně z médií), její samozřejmost a podstata zůstává paradoxní. Samozřejmostí zůstává, že se všechny životy chýlí ke konci, stejně jako je samozřejmé nepřipouštět smrt do života a nemluvit o ní. „*Smrt je vnímána jako nutný, ale nepatřičný fenomén, který se vlastně nehodí do světa ovládaného vědou, technikou a médii, do světa, který je posedlý mládím, sexem, úspěchem a hromaděním hmotných statků*“ (Haškovcová, 2010, 22). Jak postuluje Haškovcová (1975) nelze uspokojivě definovat smrt, neboť by to vedlo k nutnosti definovat život. Stejně tak Lukeman (1982) hovoří o mnoha oknech, kterými můžeme smrt nazírat, ona ovšem stále zůstává mnohem mohutnějším pojmem a tématem, všechna tato okna přesahující. Lidé věří, že se vše na tomto světě děje pro ně, že jsou centrem svých životů. Přejde-li smrt, všechna jistota zaniká a přicházejí otázky, co vlastně v životě máme? Kdo jsem, když i naše tělo má svůj vlastní život (Lukeman, 1982)?

Tato kapitola přináší obecné poznatky týkající se smrti a umírání. Ačkoliv i jiné kapitoly obsahují tato témata, nabízí se nutnost odlišného nespirtuálního popisu těchto pojmů. Meditující totiž stále patří do západní sekularizované společnosti, v níž i s jejími aspekty a pohledem na smrt žijí. Popsány budou hlavní myšlenky týkající se mimo jiné emocí se smrtí spojených. Dle slov Kastenabuma (in Králová & Kisvetrová, 2014, 41): „*Úzkost ze smrti, popření a akceptace spojená s uvědoměním si nevyhnutelnosti smrti se tak stávají centrálními koncepty pro porozumění postoji ke smrti.*“

Dovolíme si krátce popsat pohled na smrt v dnešní společnosti. Ačkoliv je život člověka podmíněn smrtí, stejně jako ona životem, nejedná se o jakkoliv přijímaný akt. Smrt bere jistotu a zdraví, které lze definovat jako „*stav biologické, psychické a sociální pohody (...)*“ (Haškovcová, 2010, 25). Současný nezájem a neschopnost člověka prožívat utrpení je zapříčiněn potřebou klidu, která vede k extrémní racionalizaci tohoto tématu v lidských životech (Haškovcová, 2010). Již z logiky věci a poznatků z kapitoly o postojích jasně vyplývá, že nelze pracovat pouze s kognitivní složkou vztahující se ke smrti. Významnou roli hraje medikalizace smrti. Nad smrtí vystupují lékaři, kteří proti ní úporně bojují svými prostředky (Špatenková, 2014). Smrt se tak ocitá v nové roli jako neúspěch, selhání doktorů.

Yalom (2014) poukazuje na vývoj vztahu člověka a smrti v rámci jeho ontogeneze. Již od dětství jsme v kontaktu se smrtí, ačkoliv se o ni příliš nezajímáme, nerozumíme jí. Následuje úpadek od nástupu do školy do začátku puberty. Dospívající se tímto tématem zaobírají mnohem více, hledají svou identitu i skrze fakt konečnosti svého života. Mohou se objevovat sebevražedné pokusy. Mladý člověk se snaží vyrovnat s tímto nezvratným faktem různými způsoby – od extrémního sportu, přes hraní počítačových her až po pohroužení se do literatury. Mladí dospělí se pomalu začínají od tohoto tématu odklánět a primárním zaujetím je rodina a kariéra. Avšak ve chvíli, kdy děti začínají opouštět domov, přichází pomalu i konec kariéry profesní a nastává krize středního věku. Tato krize s sebou přináší i obnovení tematiky vlastní konečnosti. Tato konfrontace již lidský život neopouští. Náš výzkum pak toto tvrzení v mnoha případech potvrzuje.

2.2. Co vše smrt znamená

Téma smrti je široké a bylo zpracováno v mnoha výzkumech, knihách i dokumentárních filmech. Tato část kapitoly si klade za cíl upozornit na okolnosti spojené se smrtí. Jejich výčet slouží jako rámec, který může ovlivňovat postoje ke smrti. Představy či osobní zkušenosti se vším, co se smrti a umírání týká, hrají zásadní roli při tvorbě postojů. Smrt se nás však netýká pouze tehdy, když o ní přemýšlíme. Yalom (2014) postuluje myšlenku, že smrt zažíváme každý den, když usínáme či jinak přicházíme o jasné vědomí. „*Smrt a spánek, v řecké terminologii Thanatos a Hypnos, byla dvojčata*“ (Yalom, 2014, 15). Není to pochopitelně jediná podobnost se smrtí. Neustále také něco ztrácíme, všechny věci mají svůj konec, stejně tak pravidelně zapomínáme (Yalom, 2014). Neopomíjeme také skutečnost, že smrt buněk v našem těle (například při genezi embrya) je klíčem k našemu zdravému vývoji a narození. Smrt je s námi od počátku (Haškovcová, 1975). Závěrem zdůrazněme nutnost brát v potaz individualitu každého lidského života – i jeho umírání.

Smrt není osamoceným aktem, jedná se jak o proces umírání, tak následné opuštění tohoto světa, kde však nechává člověk své blízké. Neméně podstatnou komponentou u některých skupin lidí je víra v posmrtný život. Nelze tedy brát smrt pouze jako nezvratné selhání orgánů a funkcí lidského těla. Proto nyní popíšeme tři fáze umírání – samotný proces umírání, smrt a stav po smrti.

Přistoupíme-li k první fázi, tedy k období před umíráním, nelze se vyhybat faktu, že člověk, který prožívá své poslední týdny či dny, se mění. „*Z patofyziologického hlediska je charakterizováno postupným nebo náhle vzniklým nevratným selháváním funkčních systémů*

lidského organismu (oběhová soustava, dýchání, metabolismus) a poruchou regulace těchto systémů“ (Kalvach et al., 2004, 9). Haškovcová (2010) dále mluví o tendenci k větší introverzi. Boyck (2005, 49) dodává, že „někteří lidé umírali stejně, jako žili, zatímco jiní se dramaticky měnili“. Dále se objevuje potřeba rekapitulovat svůj dosavadní život, což naskýtá možnost zklidnění, stejně tak vzniká prostor pro úzkost. Vyrovnanost a přijetí smrti mohou střídát bilanční otázky či prosby o konec utrpení. Umírající prožívá silné emoce, nejčastěji zármutek (Kübler-Ross, 1995). Je-li člověk zbaven možnosti plně žít dále, mnoho jeho povinností padá na ostatní příbuzné. Umírající často cítí intenzivní tlak z důvodu nutného přizpůsobení se nevídaným změnám (Boyck, 2005). I toto může být zúzkostňující pocit, který umírání doprovází a činí z něj krizovou situaci jak pro umírajícího, tak pro příbuzné. Po fyzické stránce dochází umírajícímu síly, střídají se mu chutě či přestává jíst skoro úplně. Ke konci života se objeví euforie, radost. Člověk naposledy nabere síly a energii, kterou v tuto dobu má šanci předat svému okolí. Toto období ovšem přechází do smrtelného kómatu (Haškovcová, 2010).

Dalším stavem je smrt samotná, či podle Špatenkové et al. (2014) fáze vlastního umírání in finem. „*Biologové hovoří o programu života, který je střídán smrtí, anebo o programu smrti, k jehož spuštění dojde poté, kdy byl vyčerpán program života*“ (Haškovcová, 2010, 89). O smrti jako takové můžeme říci, že častěji probíhá v důsledku nemoci než jako dovršení stárnutí.

Smrt má několik dělení – můžeme ji dělit na náhlou, rychlou a pomalou, dále pak na avizovanou a neavizovanou. Dle věku, ve kterém zasáhne do života, odlišujeme smrt předčasnou či přiměřenou. Nelze opominout smrt, kterou si osoba způsobí sama, tedy sebezabití a sebevraždu. Specifickou smrtí je eutanázie. Po smrti o tělo pečuje zdravotní sestřička, která mrtvému zavírá oči, podvazuje bradu a svléká tělo k omytí (Haškovcová, 2010).

Po smrti dle mnoha náboženských tradic probíhají další děje, kterými se u buddhismu zabýváme v samostatné kapitole. Poznamenejme jen slova Komaromyové (Payne, Seymour, & Ingleton, 2007, 489): „*Praktická skutečnost rozkladu fyzického těla (...) navíc neznamená, že tělo nemá v době smrti velký význam. Pro někoho, kdo věří v přechod z jedné existence do jiné, hraje tělo důležitou roli.*“ A samotné mrtvé tělo je také svým způsobem tabuizovaný fenomén. Vzpomeňme na zakrývání těl do neprůhledných vaků, stejně jako odvážení zemřelých obyvatel domů s pečovatelskou péčí, které se obvykle neodehrává v přítomnosti ostatních obyvatel domu (Komaromyová, 2007).

Nyní se zaměříme na smrt jako událost mající dopad na pozůstalé. Kdykoliv zemře milovaná osoba, umíráme také (Lukeman, 1982). Naše emoční odpověď může být velice různorodá a není vhodné jakoukoliv formu projevu lítosti nad ztrátou kritizovat (Haškovcová, 2010). Pochopitelně se objevuje silný prožitek zármutku a žalu. Tomu by měl být dán volný průběh a nečinit to, co kritizuje Ariés (Špatenková et al., 2014), že je žal brán jako druh nemoci, lkavý pláč jako nervový záchvat. Ba naopak potlačování není projevem normality chování. Objevují se obranné mechanismy v širokém spektru – od popření, přes nadměrnou aktivitu až po agresivitu (Vágnerová, 1991, in Kübler-Ross, 1995). Utrpení by mělo být verbalizované, aby mohlo sloužit jako katarze pocitů viny, studu, selhání a bolesti. Jistotou zůstává, že sdílíme-li bolest, snižuje se její naléhavost v našem nitru. Proto většina pozůstalých vyhledává jak laickou, tak i odbornou psychickou pomoc (Haškovcová, 2010). Ztráta blízkého není ovšem jen o emocích, ale také krade jistotu, destabilizuje sebeobraz, identitu, vztahy. Smrt s sebou bere pocit bezpečí (Špatenková, 2013).

Na závěr zmiňme koncept dobré smrti, či dobrého umírání. Dle Komaromyové (in Payne et al., 2007) je dobrá smrt dána vědomím blízkosti konce, možností projevit přání jako umírající a v neposlední řadě schopností ošetřujících přáním vyhovět. Dobrá smrt, jak píše Boyck (2005), není dílem náhody, je možné na ní v kruhu rodinném pracovat.

2.3. Strach ze smrti

Strach ze smrti je důležitým fenoménem. Nepomiňme také rozdíl mezi strachem a úzkostí. Dle Kierkegaarda (in Kerrigan, 2008, 1957) strach je vždy z „něčeho“ a úzkost nemá objekt. Křivohlavý a Kaczmarczyk (1995, in Kerrigan, 2008) jej považují za složitý jev s mnoha složkami – například strachem z bolesti, osamělosti, nezdaru, utrpení, neschopnosti dokončit svůj životní cíl. Vágnerová (1991, in Kübler-Ross, 1995) hovoří o smrti jako o konci všech možností – nelze se již dále seberealizovat, neexistuje budoucnost. I strach ze smrti dle Chorona (1964, in Kerrigan, 2008) má své dělení. Prvním strachem je obava z příchodu smrti, druhým je obava z umírání samotného. Poslední ze strachů je více existenciální – jedná se o strach z konečnosti, ze zániku bytí. *„U některých z nás se strach ze smrti projevuje jen nepřímo, buď jako všeobecný neklid, nebo zamaskovaný do jiného psychického symptomu, jiní lidé zažívají zjevný a uvědomovaný příval úzkosti ze smrti, a u některých z nás propuká strach ze smrti v hrůzu, která vylučuje jakékoliv pocity štěstí a naplnění“* (Yalom, 2014, 9).

Vágnerová (in Kübler-Ross, 1995, 212) uvádí projevy strachu ze smrti ve všech aspektech postojů. Zmiňme například složku konativní, kdy „*chování, které z něho vyplývá, souvisí s emocionálním a kognitivním přístupem ke smrti a závisí na tom, zda je ovlivněna nějakou osobní zkušeností, nebo zda je pouze abstraktní*“. U umírajícího se v souvislosti s konativní složkou vyskytuje například potřeba bezpečí a přijetí, kterou jsme již zmiňovali. Mluvíme-li o zdravém člověku, tato potřeba se v konativní složce často manifestuje jako potřeba utíkat před smrtí a stranit se umírajících. Závěrem vyzdvihněme i nepopiratelný fakt, že je-li osoba konfrontována s koncem života, s jeho pomíjivostí, může docházet k osobnímu růstu, k přijetí života takového, jaký je. Člověku tato zkušenost nabízí prostor k rekapitulaci dosavadního života, revizi hodnot a nastolení klidu a spokojenosti ještě během zdravého fungování (Haškovcová, 2004). Lehce nihilisticky zmiňme na závěr, že naše smrt je přírodě plně lhostejná (Haškovcová, 1975).

2.4. Péče o umírající v minulosti

Na úvod této podkapitoly shrňme průběh vnímání smrti v historii lidstva. Smrt hrála v lidských životech velkou úlohu, neboť byla jejich přirozenou součástí. Takto Špatenková et al. (2014) popisuje smrt ochočenou. Druhým modelem, respektive tendencí, vznikající již v 11. století, je smrt sebe sama, kdy se objevuje větší individualita smrti a pojetí duše oddělené od těla. Smrt začíná pomalu ustupovat ze životů koncem 17. století, kdy přicházejí dvě století plná válek s charakteristikou smrti blízkých. Utrpení přechází až k opěvování smrti a k poznávání její krásy (Špatenková et al., 2014).

Bavíme-li se o umírání a tzv. dobré smrti, často se skloňuje domácí model umírání. Ve většině studií lze vidět tendenci a přání lidí umřít doma v rodinném kruhu. Nezřídka se odkazuje na minulost, kdy lidé skutečně častěji umírali doma – ovšem nejedná se o nijak ideální stav věcí. Musíme brát zřetel na to, že smrt sice byla výraznější součástí lidských životů, ovšem péče o umírající byla nepoměrně horší, než je nyní. Musíme připustit, že lidé měli dříve mnohem menší šanci se dospělosti dožít kvůli vysoké úmrtnosti dětí, neschopnosti léčit nemoci a (neméně podstatnému faktoru) špatné výživě. Lidé umírali doma, neboť nebyly prostředky na lékařskou péči, nebyly řešeny ani sociální otázky, natož psychologická intervence pro umírajícího či pozůstalé. Rodiny byly obvykle na konec života svého blízkého samy. Nelze ovšem hovořit pouze o negativních aspektech této situace, neboť právě proto, že smrt probíhala v kruhu rodinném, často několikrát během jednoho lidského života, lidé byli připraveni o umírající pečovat. Umírání existovalo jako přirozený společenský jev. Lidé

dokázali odhadnout i fáze umírání, jimiž daná osoba právě prochází. Běžně existovaly výrazy jako „*už se špičatí*“ či „*má záclonky v očích*“ (Haškovcová, 2010, 28). Závěrem nelze opominout, že spirituální složka, rituály a duchovní opora byly nedílnou součástí odchodu člověka z tohoto světa (Haškovcová, 2010).

2.5. Péče o umírající dnes

Institucionální péče o umírající má dlouhodobý vývoj. Tendence k tomuto typu péče o umírající přichází se vznikem chorobinců a nemocnic, kde se o umírající začíná pečovat v moderním slova smyslu. Původně lidé umírali v prostředí pokojů sdílených se všemi dalšími pacienty, ovšem „*ve snaze zlepšit situaci umírajícího i ostatních, kteří měli být uchráněni asistence umírání neznámého člověka, vznikla praxe tzv. bílé zástěny – plenty*“ (Haškovcová, 2010, 30). Již bývalým trendem také bylo nesdělovat fatální diagnózu pacientům. Stejně tak zastaralým byla omezenost návštěv umírajících. Příbuzní měli možnost využívat takzvaných propustek, které je opravňovaly navštěvovat pacienta častěji. Ovšem velice často toho nevyužívali, neboť se obávali, že nemocný díky intenzitě jejich kontaktu pochopí, že jeho vyléčení již není možné. Díky všem těmto vlivům se stalo umírání tabuizovaným aktem, osamoceným a trýznivým pro všechny zúčastněné. Veřejnost vystrnadila nemocné do rukou lékařů v naději, že právě oni mohou poskytnout člověku ten nejdůstojnější odchod z tohoto světa (Haškovcová, 2010). Smrt již není otázkou celé společnosti, pouze úzkého kruhu nejbližších (Špatenková et al., 2015). Tuto disbalanci se snaží vykompenzovat paliativní péče – rozvoj hospiců a podpora rodin umírajících je na vzestupu, ovšem stále nejde dostatečně ruku v ruce s medicínou. Nelze popírat, že vývoj medicíny je úžasným výsledkem lidstva, i přesto jsou ovšem více než dvě třetiny obyvatel v České republice přesvědčeny, že péče o umírající není dostačující (Haškovcová, 2010).

Závěrem lze dodat slova Haškovcové (2010, 32): „*Lidstvu se splnila odvěká touha po významným prodloužení střední délky života a po výrazném z kvalitnění života.*“ Neznamená to ovšem přijetí smrti do našich životů. Ba naopak se teď smrt jeví jako cosi nevhodného.

3. Buddhismus

Pro pochopení významu meditace a obrazu smrti v buddhismu musíme projít celým vývojem tohoto nábožensko-filosofického směru. Z doby života Buddhy se nedochoval prakticky žádný text. Jednotlivé kapitoly jsou zpracovány na základě všeobecně uznávaných pramenů vztahujících se k historii buddhismu.

3.1. Původ buddhismu

Buddhismus vykvétá na základech indického bráhmánismu, který je charakterizován kněžskou mocí, která stojí mezi bohy a obyčejným lidem. Učení je založeno na védské tradici. Toto nastavení indické společnosti prokládá jógová tradice, která nemá ucelené vedení ani určitou jednotu ve své organizaci. V těchto poměrech se dle tradice kolem roku 566 př. n. l. rodí Siddhártha Gautama – syn krále malého království na severu Indie. Vyrůstá v přepychovém paláci obklopen služebnictvem. *„Lov, vojenská cvičení, tradiční bráhmanská vzdělanost, dvorské zábavy a pompa vyplňovaly patrně jeho nejmladší léta“* (Bondy, 2006, 55). Kontakt s realitou pro mladého Siddhárthu prakticky neexistuje (Snelling, 2000).

Zásadní zlom a počátek formování buddhistické nauky přichází ve chvíli, kdy mladý princ opouští palác. Na svých cestách poprvé potkává utrpení ve formě stáří, nemoci a umírání. Zde vidíme kruciálnost tématu smrti a umírání v této tradici. Utrpení se stává následně základem buddhistické nauky. Tato realita Siddhárthu vytrhává z poklidného života. *„Jedná se spíše o pozvolné stupňování vnitřního tlaku, který dlouho zůstával na úrovni nejvyšší bolestnosti, až konečně se ve vší důslednosti prosadil“* (Bondy, 2006, 57). Z dochovaných záznamů si lze o Buddhovi udělat představu jak o klidném a vyrovnaném člověku. Ve 29 letech se Siddhártha vydává na cestu poznání. Jde cestou asketického života. Odchází v prostém rouchu a bez prostředků. Moudrost čerpá od jogínských učitelů, kteří jej učí umění meditace. Pobyt s jogíny ovšem nevede k naplnění Siddhárthových ideálů o ukončení utrpení. Nevidí v meditaci dostačující cestu k vykoupení z koloběhu převtělování a cítí, že učitel vždy dojde k naplnění svého potenciálu a žák musí bádát ve svém vlastním nitru osamocen. Možná i z tohoto důvodu se Buddha nestává po svém probuzení direktivním učitelem svých žáků. Své učení předává jako možnost (Snelling, 2000).

Jeho učení vykrytalizuje během času, jenž Buddha stráví pod fíkovníkem, kde sám v sobě hledá odpovědi na otázky. Zaobírá se myšlenkami na konečnost lidského života a utrpení. Při hlubokém pohroužení Buddha prožívá své minulé životy a dostává se mu náhledu na celý koloběh životů a smrtí. Uvědomuje si nekonečnost zrození díky karmickým zákonům a utrpení, jež vzniká díky touze, nevědomosti a dalším aspektům. Poznává i cestu, jak se z kol samsáry vymanit. „*Nahlédl vesmírný řád Dharmu, své předchozí životy, pochopil smrt a zrození bytostí a odstranil příčinu znovuzrození, touhu*“ (Zemánek, 2010, 96). Vrcholným prožitkem se pro Siddhárthu stává nazření jeho pravého já, které „*je ve skutečnosti nedozírné, otevřené a nepodmíněné*“ (Snelling, 2000, 27).

3.2. Šíření buddhismu

Buddha následně odešel do Váránasí, kde se setkal se svými souputníky, kteří se stali jeho učedníky (Zemánek, 2010). Kromě laiků se objevují i žáci, kteří se vzdávají světských statků a zakládají sanghu, tedy komunitu buddhistických mnichů (Snelling, 2000). Následně vznikají kláštery, kde se mniši sdružují. Žijí asketickým životem a plně se věnují dharmě (Snelling, 2000).

Buddha umírá kolem osmdesátého roku svého života. Ač smrt tohoto velkého učitele zasahuje všechny jeho žáky, Buddha odchází z tohoto života se slovy: „*Vše stvořené je pomíjivé. Usilujte horlivě*“ (Snelling, 2000, 32). Následně jeho učení pokračuje skrze tři hlavní buddhistické směry: théravádu, mahájánu a vadžrajánu. Každý směr prochází jiným vývojem a nese odlišný druh Buddhova poslání. Filozoficky se první období soustředilo na psychologické otázky, druhé na ontologické a třetí na kosmologické (Conze, 1997).

3.3. Hlavní buddhistické směry

Slovem théraváda nazýváme prvotní směr buddhismu, blížíci se nejvíce kořenům učení z dob Buddhových. První období se zabývá tím, jak jednotlivec získá kontrolu nad svou myslí, a za svou metodu tohoto sebeovládání pokládá psychologickou analýzu (Conze, 1997). Tato tradice klade důraz na vzájemné spojení morálního jednání, soustředění a poznání, které vede k osvobození. Jiný název pro tento směr je také jižní buddhismus, neboť je rozšířen v zemích jako Srí Lanka, Barma či Laos (Honzík, 2010).

Mahájánový buddhismus vzniká na severozápadě a jihu Indie, kde se setkává indická kultura s uměním helénismu, Říma i Íránu (Conze, 2000). Mahájána rozvíjí potenciál Buddhova učení. Objevují se literární záznamy buddhistických nauk spolu s rozšiřováním systému praktického chování a morálky. Nejvznešenějším se stává soucit po boku s moudrostí. Soucit je vnímán jako společné sdílení utrpení druhých. Zájem je zde zaměřen na druhé bytosti, jejichž utrpení se pokoušíme redukovat. Místo „vznešeného“ arhaty vnímá mahájánový buddhismus Buddhu jako bódhisattvu, jehož ideálem je všeobecná spása. „*Bódhisattva přivádí některé ctnosti až k dokonalosti. Existuje šest, někdy deset těchto zdokonalení neboli 'páramit': 1. dána (dávání), 2. šila (morálka), 3. kšántí (trpělivost), 4. vírja (úsilí), 5. dhjána (meditace), 6. pradžňá (moudrost), 7. upája (zručnost v prostředcích), 8. pranidhána (odhodlání), 9. bala (síla); a 10. džňána (vědění)*“ (Snelling, 2000, 93). Důležité je v mahájánové tradici také proniknutí do prázdnoty všech jevů a přesvědčení, že všechny zkušenosti vychází z mysli a vše uvnitř i vně nás je pouhým výtvořem naší mysli. Nirvána pak pro tento směr znamená změnu pohledu na svět a péče o trpící bytosti. Vliv zejména na zenovou tradici pak měla myšlenka, že buddhovství se nachází v každém z nás a očištěním mysli se nabízí cesta probuzení každému (Honzík, 2010).

Krátce se zde zmíníme o zenovém buddhismu. Popis této tradice nebude vyčerpávající už jen z toho důvodu, že tato škola postuluje, že nelze pochopit zen jinak, než jeho praktikováním. Zen vychází z učení Buddha a má za cíl osvícení, v zenu označovaném jako „satori“ (Marco, 2000). Buddhovo učení přinesl kolem roku 520 n. l. Bohdiharma do Číny. Než se stal Bodhidharma učitelem, devět let meditoval čelem ke zdi. Jeho učení pak vycházelo z mahájánového buddhismu, který klade důraz na soucit, pomoc druhým a vlastní prožitek. Chtěl, aby se lidé oprostili od slov a písmen a nazírali na pravou podstatu věci. Okolo roku 700 n. l. se zen vyčleňuje jako samostatná větev buddhismu (Pritzker, 2011). Jedná se tedy o směr spojující duchovní nauky indické, čínské a japonské. Odmítá dogmata, klade důraz na osobní prožitek, do takové míry, že ani samotný Buddha nesmí stát mezi meditujícím a skutečným prožitkem. Dalšími důležitými charakteristikami, na které zen klade důraz je pomíjivost a neulpívání. Jak představuje Wu (62, 2008) níže:

„Předávání nauky nespočívá v textech.

Nezaměřujte se na slova a spisy.

Zaměřte se na lidskou mysl.

Poznejte svou podstatu, a dosáhnete stavu buddhy.“

Jak píše Marco (15, 2000): „*Ale jak praví zen, ani smrt není konečná. Zen zdůrazňuje: Jedno je jisté: že nic není jisté. A ani to není jisté.*“ Porozumět zenu lze pouze skrze vlastní prožitek, nelze jej konceptualizovat nebo intelektualizovat. Skutečná spirituální cesta neříká lidem, v co mají věřit, spíše jim ukazuje, jak mají přemýšlet, v zenu nad čím nepřemýšlet (Navrátil, 2004).

V neposlední řadě mluvíme o tibetském směru, vadžrajáně, která snoubí složku buddhistickou, jogínskou a magicko-rituální. V 7. století buddhismus proniká do Tibetu a spojuje se s animistickou tradicí bön (Honzík, 2010). „*Cílem tantrických cvičení je pomocí speciálních jogínských cviků přetvořit své tělo, mluvu a mysl v plně osvícený stav*“ (Snelling, 2000, 42). Vadžrajána přichází opět ve chvíli, kdy její předchůdkyni docházejí síly, a přidává nové příměsi do Buddhova učení. Jde za cílem co nejrychlejšího dosažení osvícení. Učení se předává skrze tajné spisy, tzv. „tantry“ (Conze, 1997). S tímto směrem přichází i pojmy jako „*mantry (rituální zvuky), mandaly (rituální obrazy), mudry (rituální gesta) a jidamy (personifikované buddhovské formy odpovídající individuálním dispozicím meditujícího)*“ (Honzík, 2010, 29). Na závěr svého vývoje se i tato větev buddhismu dostává do větší organizovanosti a učení se předává v kláštorech (Snelling, 2000). Průběžně v rámci tibetského buddhismu vzniklo mnoho různých škol jako Kagjü, Sakja či Ningma, pro kterou je zásadní nauka dzogčhenu odkazující na přirozenost mysli (Honzík, 2010).

V sedmém století začíná buddhismus v Indii upadat a dostávat se mimo její hranice. Buddhovo učení putuje třemi směry: jižní, severní a západní trasou. Na jihu se dostává až na Srí Lanku, Barmu, Kambodžu a na severu do Tibetu, Číny, Japonska. Nejmladší západní trasa pak přináší buddhismus do Evropy a Severní Ameriky (Snelling, 2000).

Pro tuto práci je zásadní cesta buddhismu na západ. Díky imperialismu začínají v 19. století pronikat Evropané do asijských kolonií, kde se učí místním jazykům a získávají vhled do filosofického prázákladu jednotlivých zemí. Přinášejí tedy Buddhovo poznání zpět do Evropy, kde se jeho nauka setkává s radostným přijetím ve chvílích krize monoteistických náboženství. Kontaktu přibývá a nyní v Evropě existuje mnoho různých buddhistických škol a center. Buddhismus si v duších Evropanů nachází neochvějné místo. Dnes můžeme vidět i vznik a expanzi západní jány (vozu), která přináší modifikované buddhovo učení (Snelling, 2000).

3.4. Buddhismus v České republice

V této kapitole krátce představíme, kdo byli nositelé buddhismu u nás a jak je dnes buddhismus zastoupen. Vztah naší země a tohoto východního náboženství je poměrně blízký. První zmínky pochází již z konce 19. století, kde se ve Slovníku naučném, sestaveného F. L. Riegerem objevují hesla spojená s buddhismem. První knihu pak sepsal A. Lang, který podrobil buddhismus silné kritice. Zejména z důvodu, že práce nevycházela z primárních zdrojů. Jméno, které můžeme s příchodem kvalitní literatury o buddhismu spojovat, je profesor Vincenc Lesný, jenž se zabýval studiem indických textů a zasloužil se o mnoho jejich překladů do češtiny. Nejdůležitější je pak jeho dílo Buddhismus, které vyšlo v roce 1921, rozšířeně pak v roce 1948. Dalším průkopníkem byl doktor Leopold Procházka. Ten se zaměřoval zejména na théravadovou tradici. Velmi významnou osobou českého buddhismu byl František Drtikol, který se také věnoval překladu textů. Drtikol pak svými texty ovlivnil další důležité postavy českého buddhismu. Za všechny můžeme jmenovat například Egona Bondyho. Kromě kvalitní monografie Buddha napsal Bondy i první knihu, která u nás představila základní myšlenky významných buddhistických myslitelů (Holba in Honzík, 2010). Nyní se podíváme na jednotlivé skupiny, které se v České republice v současnosti vyskytují. Některé z nich pak detailněji popíšeme.

Jako zástupce théravadového buddhismu můžeme jmenovat skupiny Bodhi, které se nachází v několika městech po celé zemi. Cíle skupiny Bodhi Olomouc představuje Ivana Herzogová (in Honzík, 2010): *„Naším cílem je zprostředkovat kontakt s tradiční buddhistickou spiritualitou, především théravadovým buddhismem, využívat tyto kontakty k rozvíjení individuální meditační praxe členů v pravidelně se scházejících skupinách a přispívat k popularizaci meditační praxe a prohloubení znalostí buddhistické psychologie ke zvýšení etické a spirituální úrovně společnosti.“* Klášter, kde sídlí ctihodná mniška Visuddhi, théravadová mniška, pak můžeme nalézt v Prostějově. Na Srí Lance je jedním z hlavních učitelů ctihodný Pemasiri. Z théravadové tradice můžeme zmínit dále skupiny Buddha Mangala, Dibbava, Přátelé Dhammy či Doán Pardubice. (Honzík, 2010)

Z praxe zenového buddhismu pak můžeme jmenovat Daruma, Kodo Mugen kai, Sótó zen Česká republika (Honzík, 2010). V neposlední řadě zenovou školu Kwan Um. Ta má kořeny v korejském zenovém buddhismu. V roce 1983 byla založena mistrem Seung Sahn

a má přes sto center. Dále pak popis školy z oficiálního webu této školy: „*Název školy pochází z korejštiny a znamená 'vnímej zvuk světa'. Vyjadřuje směr zenové praxe: učit se naslouchat a rozumět tomuto světu, v každém okamžiku pozorně vnímat jeho potřeby a správně na ně reagovat. Název je odvozen od korejského jména bódhisattvy soucitu Kwan Seum Bosal (Ten, kdo vnímá pláč tohoto světa). Posláním školy je zpřístupňovat zenovou praxi všem lidem, kteří o ni mají zájem, bez rozdílu vyznání, národnosti, věku či vzdělání. Poskytnout jim prostředí, podporu a pomoc v hledání jejich skutečného 'já' a směru.*“ (online Kwan Um Zen, 9. 9. 2018).

Za tibetský buddhismus můžeme jmenovat Bodhi Path Praha, Buddhismus diamantové cesty linie Karma Kagjú či Komunitu dzogčchenu (Honzík, 2010). My více popíšeme skupinu Ligmincha Česká republika, která se věnuje směru Yungdrung Bön, tedy jedné z pěti škol tohoto směru. Skupina funguje již 8 let. Vznikla po návštěvě jednoho z učitelů Tenzina Wangyala Rinpočeho (online Ligmincha, 9. 9. 2018).

Mimo meditační skupiny je v naší republice také mnoho projektů podporující šíření Buddhovy nauky.

3.5. Jednota a diverzita buddhismu

Závěrem je třeba říci, že buddhismus nebyl nikdy jasně definovaným náboženstvím. Proto je možné najít mnohé stoupence buddhismu, kteří zastávají více či méně odlišné názory. Nabízí se úvaha, že neexistuje pouze jeden buddhismus, nýbrž se již extrahovala celá řada buddhismů (Lester, 2003). Tato věta je dozajista pravdivá, ovšem lze ji kontrovat tak, že všichni buddhisté mají jeden a týž cíl, kterým je 'vyhasnutí já', vymření oddělené individuality a jejich učení a praktiky (Conze, 1997). A jak dodává Lama Ole (2011, 43) všechny směry spojuje také přijetí tří útočišť. Lester (2003, 20) uvádí výčet těchto útočišť: „*Beru útočiště v Buddhovi. Beru útočiště v dharmě. Beru útočiště v sanze.*“

V knize Jednota v rozmanitosti Buddhismu Jan Hozík (2010) přibližuje, co mnoho různých škol v buddhismu spojuje. Buddhismus dle něj můžeme vidět jako náboženství, neb nás spojuje s tím, co je uvnitř nás opravdové (religere), a jako filozofii, neb se opírá o lásku k moudrosti. Buddhovo učení – dhamma či dharm – je pak pro všechny buddhisty učení o pravé podstatě věcí, které můžeme pochopit jen po plném probuzení, když se staneme buddhou. Jako jediné učení pak odkazuje na zodpovědnost každého z nás za stav svého

vědomí. „*Proces poznávání sebe a světa je v buddhismu chápán jako proces odosobňování a ten je považován za jedinou cestu k osvobození se od utrpení v samsárické, tedy osobní existenci*“ (Hozník, 2010, 13). Dále Hozník (2010) postulují, že je důležité klást důraz na společné kořeny všech bytostí, morálnost jednání a nenásilí, než rozdílnost jednotlivých směrů.

4. Hlavní teze Buddhova učení

Buddhovo učení se několik set let tradovalo pouze ústně, zejména v kláštorech. První zápis Buddhovy moudrosti se datuje do prvního století našeho letopočtu a nazývá se Pálijský kánon či Tripitaka. Ve zkratce tento kánon obsahuje morální zásady buddhismu, Buddhovy rozpravy, učení a disciplínu pro mnichy a mnišky. Stejně jako tento kánon můžeme celou nauku, jak ji dnes známe, rozčlenit do tří částí: „*Šíla neboli morální zdrženlivost. Samádhi, 'koncentrace', která zahrnuje celou řadu 'duchovních technik', spadajících pod obecný název meditace. Pradžná neboli moudrost*“ (Snelling, 2000, 65). Na tyto tři složky také dělíme Osmidílnou stezku vedoucí ke konci utrpení (Lester, 2003). Důraz je pak kladen na rozvoj všech těchto složek. Četba autorů zabývajících se buddhismem byla natolik podnětná, že nelze nezprostředkovat přímé vyjádření jejich myšlenek, vycházející z jejich dlouholetého pronikání do hloubky Buddhova učení.

4.1. Čtyři vznešené pravdy

Buddhovo údajně první kázání, které nazval „*Roztočení kola dharmy*“ (Lester, 2003, 87), vyjadřuje nejzásadnější myšlenky buddhismu. Toto kázání je součástí dharmy s jejími čtyřmi vznešenými pravdami:

1. „*Utrpení (dukkha) jest.*“
2. *Příčinou utrpení je žádostivost.*
3. *Odstranění žádostivosti vede k odstranění utrpení (nirvána).*
4. *K dosažení žádostivosti vede jistá stezka*“ (Lester, 2003, 97).

Tyto čtyři pravdy jsou považovány za východisko i závěr jeho poučení. Pokud chce člověk dojít k osvobození, musí přijmout toto učení jako jistou premisu. Závěrem je toto učení z důvodu, že pochopení pravdy ukončuje samsáru a dochází k nirváně. Buddha dále uvádí výčet zdrojů utrpení: „*narození je utrpení, stáří je utrpení, nemoc je utrpení, smrt je utrpení, spojení s tím, co není milé, je utrpení, odloučení od toho, co je milé, je utrpení, nedosáhne-li člověk toho, čeho si přeje, i to je utrpení*“ (Bondy, 2000, 69).

Toto ovšem neznamená, že buddhisté považují život za jedno velké, těžké utrpení. Můžeme prožívat i radost, ta ovšem nepřináší problémy, zato utrpení či strast ano (Snelling, 2000). Osoba, jež prahne pouze po radostech života a vyhýbá se bolesti, přichází o nezměrné množství své síly a energie, aby potlačila život takový, jaký skutečně je. Z toho vyplývá, že utrpení se nelze vyhnout. „*Z utrpení odvozujeme svou zkušenost hloubky – plnosti našeho lidství*“ (Snelling, 2000, 68), což nelze, pokud nenajdeme cestu po správné stezce, jak nám říká Buddhovo učení.

4.2. Sebeklam a ne-já

Uvědomění si sebe nás automaticky vede k poznání něčeho, co nejsem „já“ – tedy ne-já. Toto logické tvrzení Buddha vyvrací koncepci, že ve skutečnosti „*‘já’ nemůže nikdy ovládnout nezměrný prostor, vůči němuž se vymezilo*“ (Snelling, 2000, 69). Existence „já“ je tedy iluzí našich smyslů, které nás vedou k touze a následně k utrpení (Lester, 2003). Okolní svět totiž vytváříme jen a pouze my – svým chováním, jednáním a myšlením.

Pokud ovšem neexistuje já a prakticky ani ne-já, dostáváme se k pojmu prázdnota. „*Prázdnota samozřejmě neznamená nicotu ani žádný druh transcendentálního jsoucna. Spíše je to prostředek sloužící k nápravě obsedantního návyku naší mysli vytvářet si různé představy, zvláště její tendence chápat osoby a věci jako jednotlivé, samy ze sebe pocházející a svébytné*“ (Snelling, 2000, 89). Představíme-li si v tomto kontextu probuzení, jedná se o stav, kdy osoba přestává vnímat dualitu, nevnímá „*znečištění ani očištění, žádné vytváření (dharem) ani vyhasnutí, žádnou karmu ani její následky*“ (Snelling, 2000, 95). Nirvány jakožto nejvyššího stavu se snaží dosáhnout všichni buddhisté a meditující.

4.3. Další zásady Buddhovo učení

Kromě utrpení pocházejícího ze stáří, smrti, nemoci či špatné interpretace „já“ hovoří Buddha o dalších pojmech odvádějících člověka ze správné stezky k nirváně. Jedná se o pomíjivost, touhu a odpor.

Za jedno z nejdůležitějších učení předávaných Buddhou můžeme považovat přesvědčení o nestálosti světa. Každou chvíli tedy zakoušíme něco zcela nového, pomíjivého. Pokud přijmeme tuto premisu, naučíme se neulpívat na věcech. Přijímat každý vjem jako cosi, co nemá pevné zakotvení v našem životě. Toto uvědomění nám pomáhá při meditaci a hlubokém průniku do Buddhova učení (Snelling, 2000).

Utrpení přináší odpor (nenávist) a přelud. Tyto tři chyby jsou nekonečnou pastí, stejně jako kolo samsáry. Dokonce jsou zobrazeny „*u samé osy Kola života jako kohout, had a vepř – jeden honí druhého a koušou se do ocasů v nekonečném řetězci*“ (Snelling, 2000, 82). Stejnou bolest a nekonečnost přináší touha. Tu v buddhistickém učení označujeme jako „*(...) jed, nemoc, šilenství. V těle, které podléhá touze, se nedá žít, neboť je jako dům v plamenech*“ (Snelling, 2000, 81). Každého člověka žene pocit touhy, potřeby, chťiče vůči vnějšímu objektu. Dosáhneme-li ovšem věci, po níž toužíme, obvykle se objevuje další objekt našeho zájmu.

Pro ty, kteří chtějí vystoupit z těchto pastí, nabízí Buddha řešení v praxi zdrženlivosti a uvědomělosti (Snelling, 2000). K tomuto cíli pak vede cesta skrze meditaci. Díky ní se otevírá člověku svět plný „*takových vlastností, jako je trpělivost, laskavost, odhodlanost, schopnost sdílet s druhými radost z úspěchu a tíži utrpení*“ (Snelling, 2000, 83).

4.4. Morálka

Výše uvedené zdroje utrpení lze redukovat meditací. Meditace ovšem nutně musí jít ruku v ruce s Buddhovým učení o morálním jednání. Jedná se o prazáklad veškerých kroků na cestě k osvícení. Nazývá se Pañčašila či Pět záporů. (Snelling, 2000)

Prvním pravidlem je nezabíjení – týká se nezabíjení jak lidských bytostí, tak zvířat. Zvířata jsou brána jako tvorové, kteří mají duši, což z nich činí entity schopné duši rozvíjet s možností dosažení narození ve světě lidském. Pochopitelně je možné i zrození opačné – špatného člověka v říši zvířat. Zákaz konzumace masa se ovšem liší v závislosti na škole – od tantriků používajících maso k rituálům až po Buddhova slova jasného odmítání v Lankávatárasútře (Snelling, 2000).

Druhým pravidlem je nenabývat statků, jež nám nebyly dány. Žádná krádež tedy není omluvitelná. Jedná se o to, že brát cizí majetek a způsobit tak druhému utrpení, považuje buddhismus za nemorální i ve chvílích, kdy jednání není protizákonné (Snelling, 2000).

Třetí pravidlo pojednává o zákazu nezkrotitelných sexuálních pudů a tužeb. Obsahují vysoký karmický náboj. Prapůvodní buddhismus postuluje v této otázce jasný názor zkaženosti pohlavního styku hlavně díky faktu, že přivádí na svět nový život, jenž je lapen v klepetech rodinné výchovy, která neposkytuje jedinci dostatečný duchovní vývoj. Mnišská

obec tedy přijímá plný celibát, laici tuto povinnost nemají, ovšem přijmout ji mohou (Snelling, 2000).

Čtvrtým pravidlem je řeč. Buddha hovoří konkrétně o využití řeči ve smyslu „*lhaní, pomluv, zlomyslného či jalového tlachání, osočování, vydírání a podobně*“ (Snelling, 2000, 114). Taková mluva vede k utrpení ostatních a odvádí z cesty pravdy.

Posledním pravidlem je vyhýbání se drogám a alkoholu. Udržují mysl v omamném stavu. Uchyluje-li se člověk ke konzumaci drog, může se dopouštět špatných činů, utíká od svých starostí, kterým se ovšem stejně nevyhne, neboť utrpení skrze zavírání očí před skutečností nikdy neskončí. Opět se tu dostáváme k problému, nakolik tento zákaz buddhistické směry dodržují. Tantrický i západní buddhismus se staví k otázkám alkoholu benevolentněji než mnišská obec v Asii (Snelling, 2000).

5. Meditace

Jak již bylo několikrát zmíněno výše, meditace je hlavním prostředkem k dosažení osvícení. „*V mnoha indických buddhistických textech se uvádí, že je potřeba určité úrovně soustředění, aby poznání nirvány mělo vysvobozující moc. To znamená, že vize nirvány musí být dost silná, aby zničila všechna semínka budoucího zrození. V tomto smyslu slouží soustředění jako nezbytný předpoklad vhledu do skutečnosti*“ (Lopez, 2003, 170). Právě z hlubokého meditačního vhledu samotného Buddha jeho učení pochází. Cesta meditace je proces, kdy docházíme k uvědomění a pochopení stereotypů naší mysli a nakonec se od všech oprostíme (Harrison, 1996). Právě přijetí všeho, co myslí prochází, pomáhá zmírňovat sílu našich vnitřních démonů (Burns 1989; Harris, 2008).

5.1 Cíle meditace

Cíle meditace lze shrnout do tří hlavních bodů. Prvním cílem je oprostít se od myšlenek, při nichž se neustále mění smyslové podněty, a myšlení člověka je soustředěno na něho samotného. Následný cíl spočívá v přesunutí pozornosti od smyslového světa k jiné, subtilnější sféře, a tím zklidnění rozbouřené mysli. Otvíráme tedy uzavřené smyslové dráhy tak, aby se mysl plně otevřela. Nejvyšším cílem je poté postup do nadsmyslové skutečnosti samé, k pouti mezi transcendentálními fakty, a toto hledání vede k prázdnotě jako jediné nejvyšší skutečnosti (Conze, 1997).

Z praktičtějšího hlediska západního buddhismu se Ole Nydahl (2011) vyjadřuje k meditaci tak, že jen ona může pomoci odstranit nechtěné zvyky a zmenšit sílu rušivých vlivů a negativních emocí. Je důležité si také uvědomit, že meditace není tajemnou činností. Jak píše Kabat-Zinn (2015, 12): „*Meditace znamená, pouze to, že jste sami sebou a víte něco o tom, kým jste. Znamená to postupně poznat, že se nacházíte na cestě, ať už se vám líbí, nebo nelíbí; totiž na cestě, která je vaším životem.*“ Meditace pomáhá vymanit se z chaosu myšlenek a impulzů. Přispívá k objevení pravé podstaty věcí.

5.2. Co je k meditaci potřeba

V této části uvedeme základní kameny nutné pro úspěšnou praxi. Jedná se o bdělou pozornost, meditační místo a čas, jeho meditační pozice, role učitele a správný postoj.

Nejzásadnějším elementem meditace je bdělá pozornost, která obsahuje jasnou mysl, „*bez chtivosti, zlosti a klamu*“ (Sujiva, 2006, 13). Její kvality jsou pevnost a klid. Jakmile mysl těchto aspektů dosáhne, může se dále kultivovat, zaměřovat se na předmět či bezpředmětnou meditaci a dosáhnout plného vhledu.

Meditační místo by každý meditující měl mít vyhrazené. Je důležité mít svůj prostor, kde se formální praxi věnujeme. U mnichů se jedná o prostory v kláštorech, u laiků se doporučuje mít svůj prostor například doma. Dobrým místem jsou také meditační centra, určena pro scházení se ke společné meditaci. Bdělé jednání je však možné v každém okamžiku, aniž bychom byli pohrouženi do meditace v klidu domova. (Sujiva, 2012)

Čas si může vybrat každý meditující dle svých možností. Nejčastěji se doporučuje medítovat ráno či večer. U večerní meditace ovšem hrozí, že člověka přemůže únava a mysl nezůstane dostatečně bdělou. Ať si člověk zvolí jakýkoliv čas, nejdůležitější je pravidelnost. Nejlépe několikrát denně (Sujiva, 2012). Specifický je pak několika denní, týdenní či měsíční pobyt tzv. zásed, ústraní či retreat (názvy se různí dle tradice). Jedná se o intenzivní praxi zejména v kláštorech, či jiných meditačních prostorech. V tomto případě má pak meditační praxe daný program. Medituje se v základu mnoho hodin v průběhu dne, většinou různé druhy meditace. Často jsou součástí rozhovory s učiteli. (Harrison, 1996)

Pozice je důležitou součástí meditační praxe. Nejčastěji se medituje vsedě na meditačním polštářku. Nohy jsou buď skrčené vedle těla či v lotosovém sedu. Ovšem jiných variant je mnoho. Důležité je si na meditační sezení zvyknout a udržovat jej. (Sujiva, 2006)

Učitel je pro meditační praxi důležitou složkou. Jedná se o člověka, který meditujícího směřuje a pomáhá mu překonávat obtíže. Nejlepšími učiteli jsou pak mniši, kteří se praxí zabývají každý den a nejlépe znají Buddhovo učení. Učitelem by měl být velmi zkušený laik či mnich. Žádný učitel však není zodpovědný za žákovo úsilí, to leží pouze na jeho bedrech. Roli učitele pak můžeme vidět jako roli dobrého přítele, který nás doprovází na naší vlastní cestě. (Goleman, 1972)

Postoj meditujícího je základním atributem meditace. Nutná je důvěra v učení, morálnost a dále například disciplína. Morálka se považuje za kruciální aspekt meditace. Meditující by měl přijmout Buddhovo učení i s morálním kodexem a rozvíjet tak svou mysl v souladu s naukou prosociálním způsobem. Ač Buddha kladl důraz na to, aby si meditující jeho učení zkusili a na jeho základě pak věřili či nikoliv, v některých případech, jako například u tématu smrti, nelze jeho nauku přímou zkušeností ověřit. Proto je důležitá důvěra kterou lze charakterizovat slovy Buddhy (Sujiva, 2012, 29): „*Dvěře nesmrtelnosti jsou otevřeny těm, kdo mají víru.*“

5.3. Druhy meditace

V této části popíšeme meditační techniky, které se vyskytují zejména v rámci theravádového buddhismu, ale nejen tam. My popíšeme konkrétní techniky a to meditaci na dech, vipassanu (všímavost), meditace kultivující vznešené postoje a čankamanu (meditaci chůze). Na závěr pak meditaci vycházející ze zenové praxe. Výčet technik není dostatečný, jejich popis nepřináší celý kontext jednotlivých metod, ale pro účely práce je toto shrnutí dostačující. Vybrány byly techniky, kterým se meditující věnují nejčastěji. Také formulace instrukcí se může různit, avšak podstata je vždy popsána co možná nejpřesněji. Pro úplné pochopení uvedených technik doporučujeme přečíst si podrobně zdroje, které nalezneme v seznamu literatury.

Mezi nejzákladnější meditační techniky patří meditace nádechu a výdechu. Jedná se o způsob koncentrace a práce s myslí. Meditační instrukce jsou jednoduché. Meditující má za cíl oprostit se od svých myšlenek, plně se soustředit a pozorovat pouze svůj nádech a výdech. Důležitou zásadou je dech neovlivňovat. Nádech a výdech také manifestuje pomíjivost všech věcí. Tato forma meditace se doporučuje zejména na začátek praxe, jako první stupeň kultivace koncentrace. Skrze ni může přicházet jak zklidnění, tedy určité „vnory“, tak vyvíjení vhledu. Jak píše Nyanaponika Théra (2013) skrze důslednou praxi pak získává dech větší hloubku a pravidelnější rytmus. Tato meditace má tedy na naše zdraví pozitivní vliv, ač se jedná o vedlejší projev.

Vipassanu, což ve volném překladu znamená vidět různými způsoby, můžeme vidět jako meditaci, která nechává mysl otevřenou všemu, co okolní i vnitřní svět přinese. Zásadní ovšem je vjemy nerozvíjet, nepřemýšlet, pouze pozorovat. U všech předmětů, kterými se naše

mysl zabývá, platí, že jsou nestálé, strastiplné a prázdné. Tento způsob meditace tak pomáhá objevovat pravou podstatu věcí. Díky ní je mysl čistá. Dále v popisu pokračuje Sujiva (2006, 11): „*Během procesu pronikání k pravé podstatě mysl překračuje vše – nejprve konceptuální skutečnost, posléze skutečnost podmíněnou a nakonec spočine v absolutní skutečnosti, stavu, jenž je nepodmíněný.*“ Shalom (2018) vipassanu popisuje ne jako meditační či terapeutickou techniku, ale jako způsob života.

Nyní popíšeme čtyři základní meditace, které se věnují vytváření vznešeného postoje. Negativní emoce jsou dle buddhistické tradice karmickým nánosem a v tomto životě pak vznikají díky ulpívání. Tyto meditace pak přináší dobro jak meditujícímu samotnému, tak jeho okolí. Prvním z meditací je mettá, také nazývána jako meditace dobrotivosti. Staví se do protikladu k nenávisti, či zášti. Meditující se zaměřuje na dobro, které se může vyvolat vzpomínkou na příjemný zážitek. Takto pozitivně posílen pak člověk přeje dobro sobě, druhým, které má rád, těm, ke kterým má vztah neutrální a v neposlední řadě i těm, ke kterým má vztah negativní. Druhou meditací je karuná, meditace soucitu. Zde je kladen důraz na soucit jako takový, oproštěný od lítosti. Přejeme sobě i druhým, aby se od nich utrpení odvrátilo. Třetí meditace má název muditá, tedy sdílená radost, která je postavena do kontrastu k žárlivosti a závisti. Zaměřuje se na prožitek radosti z úspěchů a štěstí druhých. Poslední meditací je upekhá, tedy vyrovnanost. Souhrnně se dají tyto meditace nazvat jako brahma-vihára, tedy božské dlení. (Harrison, 1996)

Meditace čankamana se uskutečňuje v chůzi. Jedná se o pozorování procesu chůze, jejích jednotlivých elementů. Zejména pak meditující zaměřuje pozornost na svá chodidla a kvality, které zde vnímá. Pro správnou koncentraci je nutné chůzi zpomalovat. Chůze se také provádí na jasně vyznačeném chodníčku, místě, které má začátek a konec. V této meditaci je důležitý aspekt začátku, kdy volíme záměr dojít do konce, kde je důležité dojít k uvědomění si konce naší chůze. Přispívá to k uvědomění si počátků a konců, které mají všechny věci. Opět je důležitá všímavá mysl, která neanticipuje kvalitu, kterou chodidlo zaznamená. (Sujiva, 2012)

V zenové tradici pak hovoříme o zazenu (v japonštině „za“ znamená sedět, „zen“ znamená meditovat). Zazen je formou meditace, která se koncentruje na dech, zklidňuje tak rozbouřenou mysl a oprostuje člověka od vědomí svého těla. Cílem je dosáhnout stavu, kdy čas, prostor a vědomí odpadnou (Pritzker, 2011). Jedná se o „*sezení bez myšlenek, cíle a záměru*“ (Marco, 2000, 10).

V rámci zenové praxe se využívá koanů, které se dají považovat za paradoxní otázky, jež nelze zodpovědět užitím obvyklé logiky. Jejich cílem je člověka zmást ba dokonce vyčerpat natolik, aby se rozum rozložil. Objevuje se v nich také určitý humor. Můžeme uvést příklad: „Jeden starý zenový mistr před shromážděnými mnichy zvedl do výše hůl a řekl: ‘Vidíte to? Vidíte-li to, co to je? Řekli byste, že je to hůl? Učiníte-li to, jste úplně obyčejní lidé a nemáte zen. Řeknete-li však, že nevidíte hůl, namítnu vám: Vždyť ji tu držím v ruce, jak tuto skutečnost můžete popírat?’“ (Marco, 2000, 68). V některých směrech zen-buddhismu se koany opakují během meditace, aby člověk došel k odpovědi. Otázky klade nejčastěji učitel při rozhovorech se žáky (Pritzker, 2011). Kromě koanů se také v některých školách zenu v rámci mediační praxe zpívají sůtty a dělají se poklony.

V rámci tibetského buddhismu pak nacházíme mnoho různých praxí. Často je meditace spojena s jógovým cvičením (Powers, 2009).

5.4. Meditace týkající se smrti

Nyní se podíváme na vybrané meditace, které se týkají smrti. Uvedeme specifické meditace a to smrti, „hřbitovní“ kontempace a Phowu. Ještě před tím uvedeme jedno z meditačních cvičení, které nám blíže přináší realitu konečnosti. Jedná se o meditaci na jednotlivé části našeho těla. Procházíme průběžně v duchu 32 složek našeho těla, například tělní tekutiny, vlasy či kosti. Díky této meditaci pak ztrácíme pocit pevnosti a uvědomujeme si živelnost a energii našeho těla, která je však vratkým přeludem.

Ctihodný mnich Sujiva (2012) ve své knize popisuje, ve chvíli, kdy přichází smrt, objevují se v nás zejména složky moudrosti a soucitu. A právě meditace nám pomáhá tyto složky kultivovat. Meditace smrti pak přináší do života meditujícího určitou neodkladnost a možnou motivaci pro svou vlastní praxi (Powers, 2009). Co nám smrt ukazuje? Sujiva (2012) postuluje, že nás smrt učí následující věci. Předně je vždy přítomna, smrt vše bere (jak majetek, tak moudrost), smrt se nevyhýbá nikomu, tělo je křehké, smrt přichází v mnoha různých podobách, smrt nás před svým příchodem nevaruje, délka života je nejistá, kontempace na okamžik smrti. Všechny tyto lekce, kterými nás smrt obohacuje, si meditující představuje v osobě, se kterou měl vztah, který nebyl ani čistě negativní, ani výhradně pozitivní. Člověk si zvědomuje fakt, že tato osoba již smrt zakusila. V každé fázi meditace tak

člověk nejprve myslí na daný aspekt smrti a vybranou osobu, pak tento fakt vztáhne na sebe. Doporučuje se meditaci doplnit verši.

Nyanaponika Théra (2013) pak ve své knize uvádí meditaci s názvem „hřbitovní“ kontemplace. Na počátku získáme, či si představíme, části těla v jednotlivých stádiích rozkladu. Cílů, proč takto meditující činí je několik. Předně může tato meditace pomoci lidem, kteří v sobě mají silně zakořeněnou vášeň a důraz na tělesnost, získat odpor k tělu, k předmětu jejich touhy. To i ve smyslu touhy po druhých, tedy sexuální (Powers, 2009). Tělo všech bude po smrti vypadat stejně, proto není důvodu, aby nám někdo připadal atraktivnější než jiný. Důležité je však udržet si odstup a nedojít k tomu, že nám druzí začnou být odporní. Druhým cílem je představit si pomíjení tělesnosti, které sice v daný moment u sebe ani u druhých nevnímáme, ale všechny nás čeká. Třetím důsledkem je uvědomění si, že tělo není ve skutečnosti „naše“. Po smrti jej již nevládneme, patří například zemi a v ní žijícím červům. Jedná se tedy o získání určitého odstup.

Jednou z meditací úzce souvisejících se smrtí je Phowa. Tento typ meditace přispívá ke smíření se se smrtí již během života. Ti, jež ovládají tuto meditaci, odchází automaticky do „čistých zemí“, to znamená vysvobozených a nesmírně radostných úrovní vědomí, ze kterých již není možné klesnout“ (Nydahl, 2011, 26).

Jak bylo zmíněno, meditace je důležitým prostředkem odchodu z tohoto světa. Proces umírání zjednodušuje důvěra v duchovního učitele, ve své dovednosti pracovat s myslí. Základem tohoto umu je dlouholetá meditační praxe (Nydahl, 2011).

6. Pojetí smrti z buddhistického hlediska

Sám Buddha učil důležitost přijetí smrtelnosti. Základní myšlenka pak byla, že člověk získá svobodu pouze ve chvíli, kdy přijme svou konečnost. Právě díky meditaci pak stojíme tváří v tvář konečnosti jevů a zvědomujeme si jejich subtilní formu. Harrison (1996, 73) přináší citaci Nágádržuny, buddhistického filosofa, jenž tuto myšlenku realisticky formuluje: „*Život je tak křehký, ještě křehčí než bublina, se kterou si vítr povívá sem tam. Velmi mě udivují ti, kdož si myslí, že po vydechnutí se znovu nadechnou nebo že se každé ráno probudí ze spánku.*“ Pokud jsme schopni vydržet pohled do očí smrti, může se dostavit pocit úlevy

a strach nahradí vnitřní soucit. „*Když nalezneme útočiště v tom, že jevy vznikají a zanikají na úrovni okamžiku, roztančíme se s pravdou naší konečnosti, místo abychom s ní urputně zápasili. Žijeme se svou smrtelností, ne pouze jí navzdory.*“ (Harrison, 1996, 82)

6.1. Zákon Karmy

Slovo karma v doslovném překladu znamená 'čin', karma je zároveň latentní silou v činech a výsledkem, který naše činy přináší (Sogyal, 1994). Zjednodušeně lze karmu popsat jako zákon příčiny a důsledku (Snelling, 2000). Zákon karmy tedy postuluje, že jedinci jsou znovu zrozeni dle podstaty a kvality jejich činů (Harvey, 2000). Buddhistická morálka poukazuje na to, co bychom dělat měli a co nikoliv. Nejedná se ovšem jen o naše skutky během života, nýbrž i o karmické zatížení, které si přinášíme z životů minulých (Lester, 2003). Nenechme se mást tím, že ihned po činu nevidíme jeho následek. Následek činu létá v oblacích jako orel, beze stínu, bez náznaku své existence, v určité chvíli ovšem udeří s absolutní přesností (Sogyal, 1994).

„*Karma je dvojitá: záslužná (punja neboli dobrá karma) a zhoubná (pápa neboli špatná karma)*“ (Lester, 2003, 18). Dobré je mít na paměti, že i drobný špatný či dobrý čin vede k následkům. Jak radí Buddha, neměli bychom přehlížet negativní činy, protože jsou malé; i malá jiskra může spálit kupu sena jako horu vysokou (Sogyal, 1994). Stejně tak promlouvá o skutcích dobrých, které připodobňuje k malým kapkám vody, které mohou naplnit velkou nádobu (Sogyal, 1994). Nelze vidět ve všech špatných následcích vždy špatné chování či myšlenku. Součástí učení o karmických zákonech je i skutečnost, že naše tělo je živý

organismus sám o sobě, který nekopíruje vždy naše chování a působí na něj tedy i jiné vlivy, než naše osobnost a skutky (Snelling, 2000).

V neposlední řadě je nutné dívat se na karmu jako proces, na který máme vliv my. Naše činy nejsou dány bohy či jinou nekontrolovatelnou entitou, nýbrž námi samými. Proto jsme my změna, kterou hledáme ve svém životě i v postojích ke smrti (Sogyal, 1994).

6.2. Znovuzrození

Na premisu existence karmy navazuje volně pojem znovuzrození. Znovuzrození v sobě obsahuje hrůzu kola samsáry, ovšem i naději vykoupení z tragického a nekonečného opakování se bezútěšných životů. Co přežívá fyzickou smrt, je pro buddhisty jakási entita, určitá forma vědomí. Nerodí se tedy znovu absolutně stejná entita, není ovšem ničím ani pozměněna. Zde buddhismus opět přichází k paradoxu, že první akt vědomí při znovuzrození není stejný jako poslední akt vědomí v předchozí existenci, není ovšem ani jiný (Sogyal, 1994). Jelikož neexistuje žádná lidská duše či jasně ohraničené self, ale spíše existuje mentální kontinuum, které vchází do bytosti v momentě početí, proto je již embryo považováno za plnohodnotného člověka, vědomí není tedy vázáno na plně funkční nervový systém (Rinbochay & Hopkins, 1980).

Místa znovuzrození jsou rozdělena do několika částí. První je 18 pekel, ve kterých duše zažívá muka. Popis těchto míst zní podobně jako popis středověkých mučicích prostředků. Umístění v rozžhavené budově, ze které není úniku. Vaření v kotli. Shrneme-li všechny postupy, jedná se o mučení – ať již fyzické, či psychické – probíhající během miliónů let (Patrul, 1998).

Následuje zrození ve sféře hladových duchů. Ti trpí nemožností napít se, ač je trpící umístěn mezi vodopády. Cestují bezútěšně vesmírem, prožívají nekonečnou muka. Vyšší sférou jsou zvířata. Ta trpí například kvůli tomu, že jsou zabíjena na maso, kožešinu atd. Následná sféra lidská zahrnuje všechna utrpení popsána v kapitole o buddhismu (Patrul, 1998). Přesto není za nejvyšší zrození považováno zrození v oblasti bohů, nýbrž narození ve světě lidí. „*Naděje na lidské zrození, odkud je jediný možný únik ze samsáry, je prý velice malá. Jestliže by slepá želva jednou za sto let vyplavala z hlubin oceánu, aby se nadechla, jaká je pravděpodobnost, že prostrčí hlavu zlatým kroužkem plovoucím na hladině?*“ (Snelling, 2000, 79).

Hierarchicky vyšší je zrození ve sféře polobohů, kteří jsou ovšem zatíženi svými špatnými činy z předchozích životů. Nejsilnějším negativním pocitem je zde závist, obrácená k bohům. Bohové jsou považováni za poslední z reinkarnačních oblastí. Ačkoliv si užívají nejvyšší blaženosti, nejsou seznámeni s učením Buddhovým. Proto, když prochází opět znovuzrozením, setkávají se s utrpením smrti. Toto utrpení neumí přesáhnout a dosáhnout nirvány, proto zůstávají v kruhu samsáry (Patrul, 1998).

6.3. Smrt

Jak jsme již zmínili, smrt je jedním z utrpení člověka na tomto světě. Ačkoliv zůstává možnost vyvanutí v tomto životě, cesta není jednoduchá. Smrt proto zůstává kruciólním problémem do poslední chvíle. *„Buddha připisoval smrt působení zlé síly zvané Mára, 'Zabiják', která nás láká pryč od našeho pravého já a svádí nás z cesty vedoucí zpět ke svobodě. Podle principu, že 'je to nižší část, jež umírá', jsme připoutáni k říši Máry prostřednictvím našich žádostí a lpění na individuální osobnosti, která je jejich viditelným ztělesněním. Tím, že se zbavíme svého ulpívání, dostaneme se mimo 'říši smrti', 'z dohledu krále smrti' a dobudeme úlevy od nekonečné řady opakovaného umírání, jež nás pokaždé oloupi o kus života“* (Conze, 1997, 11).

Nirvána jako jasný cíl buddhistů může být definována jako stav, kdy cyklická existence, zrození a smrt, byly překonány. Prakticky je možné žít po dosažení nirvány – jak prokázal sám Buddha. Objevuje se možnost sdílet dharmu s dalšími lidmi a přispívat tak k ulehčení jejich cesty za jejich vlastním probuzením. Po konci života ve fyzickém těle pak dochází ke stavu věčného vyvanutí (Snelling, 2000).

6.4. Bardo

Velice podrobně rozpracovaný koncept týkající se umírání pak nalzáme v tibetském buddhismu. Jedná se o pojem bardo. *„Mezistavy, trvající od určitého počátečního až do určitého koncového okamžiku, se označují pojmem bardo“* (Nydahl, 2011, 19). Jelikož je vše pomíjivé a nestálé, není pouze určitý počet *bardů*, permanentně se nacházíme v jakémsi „mezistavu“. Barda přesto dělíme na několik základních. Jsou jimi bardo života, bardo snu, bardo meditace, bardo umírání, bardo takovosti a bardo vznikání. Blíže se podíváme na bardo meditace a bardo umírání.

Bardo meditace Lama Ole Nydahl (2011, 22) popisuje u osoby pravidelně meditující tímto způsobem: „*Během dne udržuje při každodenních činnostech co nejčistší pohled a prokládá jím každodenní, většinou návykový tok prožívání. Tak se učí méně a méně reagovat na rušivé pocity, vědomě spočívat v přítomném okamžiku a postupně se mu daří prožívat nadčasové vlastnosti mysli.*“ Lama dále upozorňuje, že o tomto bardo lze hovořit pouze ve chvíli hlubokého vhledu do svého nitra, kdy jsme schopni rozlišit mezi meditací a fází po meditaci.

Bardo umírání a bardo takovosti zastupuje odchod člověka z tohoto světa – čas před tím, než je stanovena klinická smrt, čas během tohoto stavu a čas po této diagnóze. Také se mu říká bolestivé bardo umírání, neboť každá smrt, ať probíhá jakkoliv, obsahuje stěp bolesti (Rinpoche, 2007). Volně pak na bardo umírání navazuje bardo takovosti, kdy je možné opustit kola samsáry a dospět do nirvány. Pokud k tomuto nedochází, přichází 68 hodin bezvědomí (Nydahl, 2011). Praktikuje-li člověk meditaci, přijme-li za života Buddhovo učení, může se následně setkat se svými učiteli a Buddha a dostat se do energetických polí skýtající absolutní radost. Z tohoto jasně vyplývá, že jaký jsme žili život, takové budou naše posmrtné zážitky (Nydahl, 2011).

Můžeme se také podívat na popis znaků blížící se smrti. Jedná se o vnitřní znaky – snovou činnost během spánku obsahující velice negativní prvky, například jízdu na divokém nezkrotném zvířeti či měsíc tonoucí v moři. Objevují se i změny charakteru, což by správný praktikující měl rozpoznat a uvědomit si blížící se smrt. Jeho následná reakce by měla spočívat v maximálně koncentrované praxi. Rozpracovanost tohoto velice specifického okamžiku ukazuje výjimečnost postavení tohoto tématu v buddhismu (Rinpoche, 2007).

Závěrem můžeme dodat, že smrt neznamená pouze kritickou fází plnou utrpení. Lama Ole Nydahl (2011, 26) ve smrti vidí potencionální rozvoj člověka: „*Když opadnou všechny smyslové dojmy, rozpustí se návyky a uvolní se všechny energie, otevře se cesta k nesmírnému rozvoji. Podle vhledu a odvahy pak budeme svou mysl poznávat stále hlouběji jako nadčasovou pravdu, spontánní radost a aktivní lásku.*“

6.5. Akt umírání

Pokud chceme blíže porozumět smrti a umírání v buddhistické tradici, nelze opomenout průběh smrti samotné. Seznámíme-li se lépe s vizí umírání jako takového a doprovázení umírajícího, můžeme jednodušeji uchopit to, jaké postoje ke smrti meditující zaujmají.

Dle Buddhova učení bychom měli, ať již při doprovázení umírajícího, či umíráme-li sami, dbát na páramity, které nás mohou osvobodit v časech smrti od jejího hlubokého utrpení. Dle rad je nejlepší, když umírající spočívá v klidné místnosti s milujícími lidmi, oproštěn od myšlenek zatěžujících jeho vědomí. Stálá přítomnost blízkých dodává umírajícímu na klidu a nabízí mu čas věnovat se meditaci. Tibetská kniha mrtvých (2014) nabádá, že přichází-li umírající do poslední fáze, měl by být otočen na pravý bok, aby byly osvobozeny nervové dráhy. Příbuzní mají vystavit vyobrazení Buddhů a stvořit prostředí co nejvíce podporující vyrovnanost umírajícího.

Při nepříjemných změnách charakteru umírajícího mohou pomoci mantry Neomezené světlo a Milující oči, které ulehčí umírajícímu i blízkým oprostít se od osobní angažovanosti. K zármutku, silnému negativnímu pocitu přicházejícím po smrti blízkého, se vyjadřují buddhistické nauky jako k přirozenému, leč nežádoucímu pocitu. Neb vše je pomíjivé a je nutné zaměřit se na bytí teď a tady. I v těchto chvílích pomáhá meditace, jež o pomíjivosti všeho učí v praxi. Shrňme-li otázku doprovázení, člověk by měl být v co největším klidu a mít co nejvíce času na vlastní meditaci. U toho všeho by měl být obklopen blízkými lidmi (Nydahl, 2011).

Po deskripci okolí umírajícího se můžeme podívat na jednotlivé fáze umírání aneb rozpouštění živlů. Tak jako „*pět živlů dává lidskému tělu v okamžiku početí jeho vlastnosti a možnosti*“ (Nydahl, 2011, 71), odchází při smrti těchto pět živlů z našeho těla a končí tak naši existenci. Pět živlů sestává ze země, vody, ohně, větru a prostoru. Při odchodu z toho světa dochází k opuštění těla živly v jasné posloupnosti. Nejprve nás opouští země, což se pojí s pocitem padání, mysl bloudí ve své nejasnosti, tělo ztrácí vitalitu. Začínají-li slábnout svaly, krev zpomaluje ve svém proudu a mysl zcela ztrácí svou racionalitu, ztrácíme element vody. Odchází-li oheň, tělo slábne, stává se chladnějším a ubývá dechu. Když nás opouští schopnost vnímat svět kolem nás, nachází se u konce i živel větru (Nydahl, 2011).

Po klinické smrti ovšem život, respektive vědomí jako takové nekončí. Je staženo do centrálního kanálu, kde prochází bardem smrti. Objevují se vzpomínky a pocity hněvu,

následované pocity radosti, absolutního blaha – vědomí se odpoutává od tělesnosti. Dle tibetské tradice popsané v Tibetské knize mrtvých (2014) člověk po své smrti ještě 14 dní prochází různými stavy mysli – setkává zlá i dobrá božstva, nahlíží na svůj život. Jeho cílem se stává překonání strachu a úplně oprostění se. Na závěr vše zahalí tma (Nydahl, 2011).

Proces samotného umírání je velice pečlivě popsán. Otázkou zůstává, zda intenzita meditační praxe snižuje strach či úzkost z něj. Právě tímto se zabývá výzkumná část této práce.

7. Současné výzkumy

Následující část této práce se odkazuje na soudobé výzkumy týkající se postojů ke smrti, benefitů a možných problémů, které přináší meditace.

7.1. Postoje ke smrti

Ke konci padesátých let se začíná rozvíjet měření postojů ke smrti díky práci Fiefela, který otevírá nové pole výzkumné činnosti (Neimeyer, Wittkowski & Moser, 2004). Výzkumy procházejí vývojem – od projektivních testů přes dotazníky, či kvalitativní přístupy. Tato kapitola nabízí vhled do problematiky výzkumů postojů ke smrti a zaměřuje se na jednotlivé faktory, které mohou ovlivňovat výše zmiňované postoje. Hned úvodem ovšem zdůrazněme, že se výsledky výzkumů velice často liší, či si dokonce protirečí.

Shrneme-li poznatky týkající se věku a postojů ke smrti, je zřejmá tendence k úbytku strachu ze smrti s rostoucím věkem (Thorson & Powell, 1989; Neimeyer et al., 2004; Jackson, 2008). Vrcholem je věk okolo 20 let, kdy je úzkost ze smrti nejsilnější, což platí pro obě pohlaví. U žen se ovšem ještě kolem 50. roku objevuje druhý vrchol úzkosti, který u mužů nebyl zaznamenán (Russac, Gatliff, Reece & Spotswood, 2007). Jak vysvětluje Kastenbaum (2000, in Russac et al., 2007) mladí lidé se bojí smrti více, neboť ještě nestihli splnit své životní cíle a úkoly, jejich hodnoty jsou smrtí více ohroženy a jsou teprve na počátku přijetí své smrtelnosti. Existuje zde tedy možnost, že ani ne tak věk, ale spíše různé moderující proměnné, skrze niž se věk manifestuje (jako například copingové strategie, integrita ega apod.) mohou být daleko praktičtějšími prediktory než věk samotný (Neimeyer et al., 2004).

Pohlaví se stalo častým faktorem zkoumaným mnoha odborníky. Ve spojitosti s postoji ke smrti bylo nejčastěji zjištěno, že ženy mají větší strach a úzkost ze smrti než muži (Esbaugh & Henninger, 2013; Jackson, 2008). I zde nalézáme jedno z možných vysvětlení, tudíž že ženy mají větší ochotu sdílet své emoce a úzkosti. Je zde ovšem i řada výzkumů, kdy jmenujme například Fortnerův a jeho kolegů, kteří dospěli ve svém výzkumu z roku 2000 k závěru, že u starších dospělých věk a pohlaví ubývá na své intenzitě jako prediktor postojů ke smrti (Fortner, Neimeyer, & Rybarczyk, 2000).

Mluvíme-li o vlivu náboženství na postoje ke smrti, opět nelze najít shodu. Feifel (1959, in Neimeyer et al., 2004) postuluje, že věřící mají větší strach ze smrti z důvodů obav z posmrtného života. Falkenhain a Handal (2003) nenacházejí žádnou spojitost mezi tímto postojem a náboženským přesvědčením. K opačným závěrům dochází například Ladd (2007), jenž nachází vztah mezi silou víry a pozitivnějším přístupem ke smrti. Dezutter, Soenens, Luyckx, Bruyneel, Vansteenkiste, & Hutsebaut (2009) poukazují na fakt, že nám náboženství odpovídá na existencionální otázky spojené se smrtí, poskytují návod, jak se vypořádat s neočekávatelnými událostmi, mezi něž rozhodně v dnešní společnosti patří i smrt. Myšlenky Frankla (1977, in Dezutter et al., 2009) podporují názor, že víra a spiritualita jsou efektivními nástroji pro začlenění smrti do života a utvořením tak smysluplného žití. Wink a Scott (2005) poukazují na interakci faktorů – vírou v posmrtný život a náboženskou praxí, která ovlivňuje strach ze smrti. Lze dojít k závěru, že pevnost víry a náboženské praxe buduje obranu proti úzkosti ze smrti ve vyšším věku. Zde zmiňme výsledky výzkumu Hui a Colemana (2012), kteří nenacházejí spojitost mezi vírou v reinkarnaci a úzkostí ze smrti. V diskuzi tedy poukazují na fakt, že ne veškerá víra v posmrtný život přináší větší vyrovnanost se smrtí. Faktem zůstává, že reinkarnace není v buddhistickém pojetí koncem utrpení, naopak jeho přímým pokračováním.

Novým konceptem v měření postojů ke smrti ve spojitosti s vírou je dělení víry na extrinsickou a intrinsickou. Nesčetně studií (Cohen, Pierce, Chambers, Meade, Gorvine & Koenig, 2005; Ardeli & Koenig, 2006; Wong, Fung & Jiang, 2015 aj.) dokazuje negativní vztah mezi úzkostí ze smrti a intrinsickou vírou. Wong et al. (2015) následně nachází pozitivní korelaci mezi vyhýbavými postoji ke smrti, stejně jako s přijetím smrti u respondentů buddhistické víry.

Faktorem ovlivňujícím postoje ke smrti je dozajista i kultura, v níž jedinec žije. Česká republika je svými postoji ke smrti velice specifickou. Jak postulují Pechová, Machů a Dostál (2013) česká populace má vysokou potřebu přizpůsobení si své víry. Obyvatelé České republiky se nadržují rigidně doktrín jednotlivých náboženských směrů, ale přizpůsobují si vizi sobě samým. Například víra v Boha se netýká pouze osob, jež uvádějí příslušnost k náboženství. Výsledky výzkumů Pechová et al. (2013) však hovoří jasně o pozitivním ovlivňování postojů ke smrti díky náboženské víře.

Podíváme-li se základní demografické údaje týkající se smrti a umírání v České republice, můžeme konstatovat, že úmrtnost a její příčiny jsou u nás analogické s úmrtností a jejími příčinami v dalších podobných zemích. Nejčastěji lidé umírají od 65. roku dále.

Hlavními příčinami úmrtí jsou kardiovaskulární a cerebrovaskulární nemoci, nádory a nemoci dýchacího ústrojí (Kalvach et al., 2004). Obecněji k postojům ke smrti v České republice lze dodat, že více než 68% úmrtí probíhá ve zdravotnických zařízeních, a přibližně 5% v sociálních zařízeních (Kalvach et al., 2004). Z tohoto vyplývá, že pouhá čtvrtina lidí umírá doma. Tento fakt ovšem silně odporuje tendencím, které česká společnost má. Ve výzkumu Cesty domů (2011) 85 % respondentů uvedlo, že by preferovali smrt doma. Naopak nejméně preferované byly léčebny dlouhodobě nemocných a nemocnice. Dále tento výzkum (Cesta domů, 2011) poukazuje na fakt, že se pouhá jedna čtvrtina dotázaných (n = 1095) domnívá, že se o umírání dostatečně hovoří, ačkoliv více než polovina respondentů o smrti přemýšlí. Hytych (2008) provedl svou studii týkající se reprezentace smrti v České republice a na Srí Lance. Z výsledků vyplývá, že postoje ke smrti jsou u českých respondentů více individuální, nejsou dogmaticky určeny autoritami a cestu k náboženskému pohledu na smrt a umírání si nacházejí převážně sami. V České republice tak „(...) *chybí možnost interpersonálního sdílení problematiky smrti*“ (Hytych, 2008, 168).

Další faktory mající vliv na postoje ke smrti může být osobní zkušenost (Neimeyer et al., 2004; Bluck, Dirk, Mackay & Hux, 2008), sebevědomí (Jackson, 2008), životní spokojenost (Wong et al., 1994), sebezážitekovaná zkušenost (Harrawood, Doughty & Wilde, 2011), zaměstnání (Griffith, Toms, Reese, Hamel, Gu & Hart, 2013) a mnoho dalších.

7.2. Pozitivní vlivy meditace

Nyní si uvedeme příklady, jaké přínosy může meditace mít. Z oblasti somatické mindfulness pomáhá lidem s chronickou bolestí (Kabat-Zinn 1982; Kabat-Zinn et al. 1985, 1986; Kingston et al. 2007), zlepšuje well-being pacientů s rakovinou (Bränström et al. 2010; Speca et al. 2000; Tacon, Caldera & Ronaghan 2004). Redukuje stres a úzkosti pacientů s kardiovaskulárními onemocněními a zvýšeným krevním tlakem (Abbott et al. 2014; Tacon et al. 2003; Yen, Patrick & Chie 1996).

Výzkum (Kemper, Powell & Kim-Shapiro, 2015) specificky zaměřený na vliv meditace laskavosti na přenos oxidu dusnatého (NO) v těle ukázal, že výchozí hladina stresu a srdeční frekvence byla signifikantně nižší u skupiny pokročilejších meditujících. S meditací pak signifikantně poklesl stres a naopak se zvýšila relaxace u skupiny bez meditačních zkušeností. U obou skupin se pak po meditaci laskavosti zvýšila hladina NO. Alberto (2009) shrnul zjištění, která ukázala, že meditace zvýšila théta aktivitu u pokročilých meditujících,

pomohla snížit stres a krevní tlak. Domníval se, že zenová meditační praxe by mohla pomoci kognitivnímu úpadku, který přichází s věkem, stejně jako podpořit aktivitu antioxidantů.

Z oblasti kognice se ve svém článku Horrigan (2007) věnuje několika výzkumům, které prokázaly, že meditace má efekt na osoby trpící Alzheimerovou chorobou. Prezentuje studie, které ukázaly, že tří měsíční intenzivní kurz meditace vzhledu zlepšily funkci mozku. Další studie pak ukázaly, že meditace zlepšila paměť a průtok krve mozkem u osob, které zažívaly problémy s pamětí. Co se týče kognitivních funkcí, schopnost pozorovat mysl bez hodnocení byla spojena s realističtějším vnímáním (Brown et al., 2007) či zlepšeným konstruktivním myšlením (Kabat-Zinn, 1990). Výzkum Ren et. al. (2011) prokázal, že meditace přispívá k rozvoji vzhledu a porozumění. Účastníci po meditaci oproti skupině, která nemeditovala, vyřešili signifikantně více úkolů, se kterými si neporadili před meditací. Studie taky ukázala, že se nejedná o stav relaxace, ale stav bdělé pozornosti, který k tomuto výsledku přispěl. Článek Brittona et al. (2014) poukazuje na neurobiologické aspekty meditace. Aktivace navozená meditací se projevuje zejména v pravé hemisféře a koresponduje s aktivitou částí spojených s bdělostí. Dorzolaterální část prefrontální a přední cirkulární kůra, které jsou spojeny s bdělostí, během meditace zvyšují svou aktivitu. Také se prokázalo zhutňování šedé hmoty. Některé studie poukázaly i na fakt, že meditace, zejména pak z tibetské tradice, může vést ke kultivaci lucidního snění (Mason et al., 1997).

Oblast vlivu meditace na emoce je poměrně podrobně prozkoumána. Článek, který uvedl Toneatto (2002) ukazuje, že buddhistická nauka o pomíjivosti věcí a kognici, jako například, že kognitivní fenomény jsou nevyhnutelné, pomíjivé, iluzorní, které mají svou hodnotu, ale jsou stále jen myšlenkami, ne chováním; může být využívána v rámci kognitivně behaviorální terapie jako nástroj pomáhající úzkostným osobám v redukci jejich obtíží změnou naučených vzorců myšlení. Autoři se domnívají, že největší účinek má pak meditace všímavosti, která redukuje jedincovu tendenci k metakognitivnímu přemýšlení. Snižuje se tak tendence mysli ztotožňovat se s myšlenkami, které se objevují, oprostít se od nich a neulpívat. Meditační cesta by je pak měla vést k většímu přijetí a soucitu, na rozdíl od nenávisti a averze k prožívaným stavům. Na závěr autoři shrnují, že meditace všímavosti může pomoci klientům rozvinout vhled, který redukuje nejen symptomy týkající se úzkosti.

Pozitivní vliv na redukci deprese a úzkosti potvrzuje i výzkum Shreiner a Malcolma (2008) provedený na 50 účastnících, kteří absolvovali 10 týdenní mindfulness program. Pozitivní vliv na úzkost se netýká pouze mladých lidí, Lindenberg (2005) ve svém výzkumu dokázala, že meditace může i u starších lidí přispět ke zmírnění úzkosti. Účastníci výzkumu,

kteří byli v meditaci začátečníky, popisovali pocity klidu během meditace i několik hodin po ní. Meditace také přispěla k většímu pocitu zvládnutí a celkovému lepšímu emočnímu i fyzickému zdraví.

Meta-analýza 39 studií dokázala důvěryhodné výsledky v redukci úzkosti a deprese terapií pracující s mindfulness (Hofmann et al., 2010). I další výzkumy (Barnhofer et al. 2009; Eisendrath et al. 2008; Jain et al. 2015; Kenny & Williams 2007) pak tento pozitivní efekt potvrzují. Kromě deprese se pak ukázal přínos meditace v těchto oblastech: panická porucha (Levitt and Karekla 2005), manio-depresivní porucha (Williams et al. 2008) či porucha hraniční (Linehan 1993a, 1993b). Studie Reese et al. (2014) ukázala, že transcendentální meditace signifikantně snížila symptomy posttraumatického stresu u kongolských uprchlíků během deseti dnů od instrukce. Účastníci byli sledováni a testováni třikrát během 90 dní. Po celou dobu se výskyt symptomů redukoval. Podobně pozitivní vlivy přináší i další studie (Kearney et al. 2012; Polusny et al., 2015).

Výzkum Charoensukmongkola (2014) prokázal, že mindfulness meditace byla pozitivně spojována s emoční inteligencí a negativně s vnímaným stresem. Mindfulness meditace facilituje rozvoj emoční inteligence, zejména skrze porozumění vlastním emocím (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Lidé si také více všímají toho, jak se cítí ostatní (Brown et al., 2007). Míra mindfulness pozitivně korelovala s pocitem interpersonální blízkosti (Brown & Kasser, 2005). Pravidelné meditování mindfulness pomáhá lidem lépe kontrolovat své emoce (Cahn & Polich, 2006). Také se ukázalo (Feldman et al., 2007), že lidé s rozvinutou mindfulness, se rychleji dostávali z distresu oproti těm s méně rozvinutou mindfulness. Výsledky podporuje i výzkum (Asin, 1997), kde se ukázalo, že po dokončení kurzu mindfulness, účastníci popisovali větší pocit kontroly nad svou myslí i emocemi. Meditace všímavosti věnuje pozornost jakémukoliv předmětu, který se v mysli objeví. Ať už se jedná o zvuk, tělesný vjem či vnitřní mluvu. Cílem je pak jakýkoliv podnět dále nerozvíjet, ale vrátit se do stavu bdělé pozornosti. Jak se všímavost vyvíjí, člověk je méně rozčilen každodenními stresory. Psychická pohoda se tak rozšiřuje (Ricard, Lutz & Davidson, 2014).

Meditace neprospívá jen meditujícímu samotnému, ale jak popisují autoři (Snyder, Shapiro & Treleaven, 2012) mindfulness program pro matky mohou přispět k lepšímu rozvoji dítěte. Ve spojení s teorií attachmentu se domnívají, že redukce úzkosti a stresu u matky může přispět ke kvalitnějšímu rozvoji dítěte i vztahu matky s dítětem.

V oblasti chování byly benefity meditace také výzkumně potvrzeny. Jak ve svém výzkumu postuluje profesor Shalom (2018) meditace vipassana prokázala vliv na pozitivní změny v chování u lidí se závislostí, stejně jako u vězňů. Meditace pak svůj vliv manifestuje ve dvou klíčových rovinách. První je regulace emocí a vliv na kognitivní a fyzický stav člověka. Druhým je pak potřeba nalézt celistvost a hlubší smysl života. Dále ve svém článku Shalom (2018) poukazuje na význam morálky v rámci meditační praxe. Ta je nutnou součástí k dosažení stabilní mysli a moudrosti. Pomáhá meditujícímu žít život směrem k pozitivnímu, proaktivnímu a prosociálnímu přístupu.

Jedním z nejpozoruhodnějších přínosů meditace vipassana je změna, kterou přinesla v největším vězení na světě – Tihar. Věznice nabízela za určité výhody vězňům kurzy vipassany. Změny na chování vězňů byly natolik pozitivní, že uvnitř centra vzniklo samostatné meditační centrum. U vězňů se díky meditaci zmírnila například hostilita či pocity beznaděje. Vězni u sebe vnímali větší naději a zlepšení well-beingu (Kishore, Jena & Hemraj 1995). Podobně pozitivní výsledky se pak ukázaly i ve Spojených státech amerických, kde absolventi kurzu vipassany měli menší recidivu, pocity deprese a větší optimismus (Parks et al. 2003). V jiné studii se pak ukázal vliv na snížení užívání tabáku či alkoholu (Parks et al., 2003).

7.3. Problémy související s meditační praxí

Na počátku meditační praxe se objevuje mnoho překážek, kterým je nutné čelit. Od bolestí při dlouhém sezení v doposud nepřirozené poloze, přes nekonečný vír myšlenek, které kalí mysl a odnáší bdělou pozornost pryč. Zejména u začátečníků je důležité dodržovat pravidelnost a nepodléhat náročnosti meditační praxe. Dlouhé meditace, silná koncentrace mohou vést ke stresu a napětí. Mohou se objevit i migrény. Pokračující meditující pak mohou ztratit důvěru a chuť k meditaci ve chvíli, kdy si uvědomí, že dosažení osvícení, či většího meditačního posunu stojí mnohem více úsilí, než očekávali. (Sujiva, 2012)

Níže uvedené současné výzkumy týkající se negativních prožitků je nutné předem okomentovat. Jedná se o výčet problémů, se kterými se meditující potkali, nejedná se o kauzální propojení, že meditace vede ke vzniku různých obtíží. Jedná se spíše

o informativní kapitole, aby byli meditujiící připraveni, že meditace nepřináší pouze stavy klidu, blažené radosti či relaxace.

Meditace nemusí být vhodná pro každého. U některých meditujiících může zdrojem nepokoje mysli být i určitá psychická nestabilita, dokonce se může jednat o vyvolání psychotického stavu. Ve svém článku Michalon (2001) uvádí, že jeho pacientka Jane, která se nějakou dobu již léčila u psychiatrů a psychologů s chronickou depresí a zažila také opakované sexuální zneužívání, během prvních praxí meditace vhladu zažila znovu vybavení vzpomínek na své zneužívání z raného dětství. Zasáhla ji silná panika, díky které ukončila veškerou svou meditační praxi. Výskyt depresivních epizod u meditujiících potvrdil i výzkum Lazaruse (1976). Ačkoliv může nevhodně uchopená meditace přispět k výskytu psychotických atak, mindfulness se úspěšně využívá jako podpora léčby psychotických pacientů. Brown et al. (2010) naučili 15 účastníků, kterým byla diagnostikována schizofrenie či schizoafektivní porucha, všímavě dýchat, jíst či chodit. Po sérii meditací účastníci popisovali větší relaxaci, úlevu od symptomů a zaměření pozornosti do přítomnosti. Nikdo z účastníků nehovořil o zhoršení psychotických symptomů či jiných symptomů během meditace.

V oblasti kognice mohou vzniknout následující obtíže. Ve studii Castilla (1990) se objevily u účastníků pocity depersonalizace a derealizace při transcendentální meditaci. Chan-Ob a Bonnyanarunthee (1999) popisovali výskyt halucinací či dezorientace, snížení příjmu potravy a problémy se spánkem, které se dříve u respondentů neobjevovaly. Druh meditace zde nebyl určen. Všechny symptomy se objevily po sedmi denním intenzivní retreatu, kdy byli účastníci vyzýváni, aby se věnovali meditaci v každou možnou chvíli. U meditujiících po třech dnech meditací v chůzi, která probíhala v noci, se objevil pocit velikášství či ztráta chuti k jídlu. Výzkum Lindhala (2017) se věnoval zkušenostem 12 praktikujících tibetského buddhismu. Ti popisovali proud energie skrze jejich těla, bolesti či tenzi. Dále se objevovaly i emoční výkyvy či opětovné prožívání traumatu. Někteří pak vyhledali i psychologickou pomoc k překonání obtíží.

Více si nyní ukážeme na studii Lomase et al. (2015), která přináší výsledky polostrukturovaných rozhovorů s 30 muži praktikujícími meditací. Někteří z nich měli zkušenost s psychiatrickou či psychologickou léčbou. Problémy, se kterými se v meditaci setkávaly, oscillovaly na škále od méně závažných až po velmi vážné. Zpočátku pro muže bylo náročné se naučit meditoval, některé emoce a myšlenky bylo těžké zvládat. Meditace

některým respondentům zhoršila problémy spojené s duševním zdravím (deprese a úzkost), v pár příkladech byla asociována s psychotickou atakou.

Na kognitivní úrovni se vyskytly pochybnosti či pocity uvěznění. Někdy se objevovaly pocity nudy, opakování i pochybnosti nad přínosem meditace. Mnoho mužů bylo během meditace svými pocity a myšlenkami překvapeno. Dosud se muži od svých emocí a nepříjemných myšlenek odpojovali. Čelit jim bylo výzvou. Muži byli rozrušeni uvědoměním, nakolik je jejich mysl přeplněná a jak málo kontroly nad ní mají. Některé myšlenky pak otrásaly identitou účastníků. Jeden z nich vyhledal pomoc psychologa. Pro některé muže byla meditace metta velkou výzvou, nebyli na myšlenku soucitu k druhým a sobě zvyklí. Meditace přinesla pro muže zcitlivění a pocity spojení s okolím. Pro některé to bylo zdrojem úzkosti, pro většinu však přínos. (Lomas et al., 2015)

Je důležité poznamenat, že muži, kteří nebyli dostatečně mentálně stabilní a pokročili v meditaci se často v nepříjemných myšlenkách spíše cyklili, než aby jim meditace pomáhala tyto stavy překonávat. Jeden z meditujících nedoporučoval meditoval, pokud v sobě člověk nemá dostatek světla. Muži se shodli, že je důležité mít učitele či sanghu, která meditujícího podpoří a pomůže interpretovat meditační zkušenosti. Zejména pak ve chvílích, kdy se člověk odosobňuje od svého prožívání, což je cílem meditace, mohou být prožitky spíše děsivé než osvobozující. (Lomas et al., 2015)

U jednoho z účastníků vyvolaly vhledy, které se mu dostavily během týdenního ústraní, téměř psychotický stav. Dva muži pak byli z důvodů psychotické epizody hospitalizováni. Jeden z nich svůj stav přičítal meditaci. Věnoval se jí o samotě. Mimo jiné meditoval na téma reinkarnace, představoval si, jaké prožitky mohou být v pekle. Před svým zhroucením měl pocit, že se stane dalším Buddhou. Oba muži pak reflektovali, že je nutné brát meditaci s respektem a vedením. Nepřikládali své obtíže meditaci samotné, ale například nedostatku vedení. (Lomas et al., 2015)

Celkově muži považovali meditaci za pozitivní zkušenost, která přispěla ke zlepšení jejich well-beingu. Zlepšila jim například copingové strategie a práci s emocemi. Přinesla jim prožitky klidu, radosti či naplnění. V diskuzi pak autoři uvádějí několik poznatků. Důvodem, proč může meditace podporovat rozvoj psychotického stavu je smyslová deprivace, která se během praxe objevuje (Lustyk et al., 2009). Dále se domnívají, že lidé s úzkostí by se neměli zaměřovat v meditaci na své emoce, ale spíše na fyzické prožitky – jako například meditace nádechu a výdechu. Doporučují také vedení po prvních meditačních praxích, aby se

meditujícím dostávala dostatečná podpora. V meditačních centrech by dle nich měly být informace o všech efektech meditace. Učitelé by měli také být dobře seznámeni s prožíváním meditujících a zachytit včas možné obtíže.

Jako poslední pak uvedeme studii Lindahla et al. (2017). Zde bylo využito polostrukturované interview s otevřenými otázkami. Výzkum byl proveden s 60 účastníky různých buddhistických tradic. Nejvíce účastníci v kognitivní sféře popisovali stavy mentálního klidu, jasnosti a meta-kognice. Tyto stavy byly vnímány pozitivně, ale i negativně, v závislosti na intenzitě a případných doprovodných jevech v somatické oblasti. Problémy v kognitivní oblasti se týkaly exekutivních funkcí (jako neschopnost se koncentrovat), pocity zrychleného myšlení či živější představivost. Ve vnímání se objevovala zvýšená senzitivita na světlo, zvuk či jiné podněty. Objevila se i vnímání intenzivnější barevnosti – hyperchromia. Respondenti také hovořili o prožitku distorze v času a prostoru, pocitech nereálnosti okolí, iluzích či halucinacích.

Ze somatické oblasti se nejčastěji objevovaly prožitky bolesti, které se při meditaci ztrácely, v některých případech ale sílily. Praktikující také hovořili o snížené potřebě spánku. V malé míře se vyskytly pocity malátnosti, nepravidelnosti dechu či srdečního rytmu, únava či bolesti hlavy. Meditující hovořili o spontánních reakcích na prožitky smutku pláčem a na blaho či radost smíchem.

V kognitivní oblasti se vyskytly změny v motivaci, prioritách a pohledu na svět. U některých přišly i změny v sociální oblasti. Zejména se objevovaly problémy po návratu z retreatů, kdy se lidé vraceli zpátky do běžného života. U některých se však naopak objevila větší extroverze a radost ze sociálního kontaktu. Z oblasti emoční se objevil strach, panika či paranoia. Výskyty pozitivních emocí, jako euforie byly často následovány stavy depresivního ladění. V některých případech se vyskytly i sebevražedné myšlenky.

V rámci prožitku self se u některých praktikujících objevily pocity spojení s vnějším světem či opačně zvnitřnění veškerého světa v self. Často se pak objevovaly pocity ztráty kontroly či vlastnictví myšlenek a emocí. Docházelo k zvědomování automatického chování. Pár účastníků hovořilo i o pocitu ztráty svého self. Jak ve své studii uvádí Michalon (2001), u meditujícího začátečníka se může objevovat určitý strach z prožitku prázdnoty. Meditující může vnímat tento stav jako emoční prázdnotu. Měl by v meditačním stavu však naopak vidět zdroj, který může problematické emoce uvolnit.

Na závěr autoři uvádí, že někdy se může jednat čistě o diskrepanci mezi očekáváním, cíli a realitou meditační praxe. Buddhistická nauka přináší jiný rámec a interpretaci prožitků. Může být pro meditující obtížné najít smysl v mnohosti interpretačních rámců, neboť západní společnost vychází z konceptu diametrálně odlišného. Tato práce se pak v závěru odkazuje na to, že její výsledky ukazují, že náročné zážitky během meditace se neobjevují pouze u těch, kteří k tomu mají predispozice, jsou na dlouhém retreatu, kdo jsou málo supervidováni či ti, kdo praktikují nesprávně anebo mají neadekvátní přípravu. Autoři ovšem říkají, že všechny tyto faktory obecně svou roli hrát mohou. Na závěr dodejme, že cílem této studie bylo ukázat, co vše se může u meditujících objevit za negativní zkušenosti. Proto byli záměrně vybíráni účastníci, kteří negativní zkušenosti měli. Nejedná se tedy o reflexi reality praktikujících. Jak se také ukáže ve výzkumné části této práce.

Jelikož primárním cílem této práce není vyčerpávající popis negativních zážitků během meditace, doporučíme pouze další studie, které výše zmíněné fenomény potvrzují. Jedna se o studie například Lustyk et al. (2009) či Shapiro (1992).

PRAKTICKÁ ČÁST

8. Výzkumný problém

Jak jsme uvedli v teoretické části práce, téma smrti zůstává ve společnosti stále upozaděné. Tomuto tématu se lidé raději vyhýbají a nevpuští do života (Haškovcová, 2004). V rámci různých náboženství je toto téma ovšem reflektováno jiným způsobem. Smrt je součástí téměř všech spirituálních přístupů. Vždy má však jinou podobu. Naše práce tedy přináší pohled do nepříliš prozkoumané oblasti buddhistické meditace a jejího života na praktikující v České republice.

Otázka postoje ke smrti, na kterou jsme nenalezli uspokojivou odpověď v rámci našeho výzkumu na bakalářskou práci (Pešoutová, 2016), sloužila jako úvodní rešerše k tomuto tématu. Během rozhovorů, které neplánovaně doprovázely kvantitativní výzkum, byla otevřena témata vlivů meditační praxe na postoje ke smrti i na život a prožívání meditujících obecně. Jelikož toto téma zůstává stále neprobádané, byl vytvořen tento výzkum.

Přínosem je porozumění žité zkušenosti meditujících. Přispíváme tak pochopení této specifické skupiny. Ověřením funkčnosti tohoto výzkumu můžeme také pole rozšířit na další skupiny – ať již porovnat různé buddhistické směry, meditující s velmi rozdílnou délkou praxe (např. začátečníky, pokročilé a mnichy) či jiná náboženství. Dále pak výzkum přispěje k nalezení témat, jako například přínosů meditace, či jejích rizik, které mohou být zreflektovány další výzkumnou činností, která by dosáhla exaktnosti a možnosti postulovat závěry jako obecně platné.

9. Cíle výzkumu

Výzkum byl vytvořen za následujícími cíli:

- 1) Prohloubit porozumění vlivu meditační praxe na život účastníků.
- 2) Nalézt faktory, které ovlivňují meditační praxi.
- 3) Zachytit průběh vývoje postojů ke smrti u účastníků.
- 4) Prozkoumat současné postoje účastníků ke smrti
- 5) Nalézt souvislosti mezi meditační praxí, Buddhovým učením a postoji ke smrti.

10. Výzkumné otázky

Na základě bakalářské práce autorky, rešerše literatury, cílů a v průběhu samotné analýzy byly vyvozeny následující výzkumné otázky. Z důvodu zachycení žité zkušenosti účastníků v co nejširším měřítku zůstaly otázky položeny otevřeně.

Otázka 1: Jaký vliv meditační praxe vnímají praktikující na svůj život?

Otázka 2: Co ovlivňuje meditační praxi praktikujících?

Otázka 3: Jaké postoje ke smrti mají praktikující?

Otázka 4: Jaký vliv meditační praxe vnímají meditující na své postoje ke smrti?

11. Průběh výzkumu

Nyní popíšeme cíle výzkumu, jeho průběh, vzorek, metody užívané k analýze a jednotlivé závěry našeho zkoumání. Pro udržení absolutní anonymity budeme v textu níže ve většině případů pro popis používat pouze slova „účastník“ v mužském rodě i pro popis účastnic výzkumu. Nejedná se o genderovou diskriminaci, ale o zajištění absolutní anonymity účastníků, neboť většina respondentů je pohlaví mužského. Pouze ve chvíli, kdy hovoříme o partnerovi či manželovi meditujiící, využíváme slova „účastnice“.

Na základě rešerše a bakalářské diplomové práce byly zvoleny výzkumné otázky a vytvořen návrh polostrukturovaného rozhovoru. Scénář rozhovoru byl schválen vedoucí práce. Následně probíhalo oslovování potenciálních účastníků výzkumu.

Podoba rozhovoru byla otestována během prvního, pilotního, rozhovoru. Po rozhovoru byly přidány dvě otázky. První otázka se týkala vnímaných nevýhod či problémů, které meditační praxe účastníkům přinesla. Druhá otázka se zaměřila na popis představ posmrtného života. První otázka byla přidána z důvodu, že slovo „vliv“ mělo tendenci asociovat pouze pozitivní meditační zkušenosti a benefity, které praxe přinášela. Druhá přidaná otázka reflektovala hloubku tématu smrti a vyplynula z prvních rozhovorů, kde spontánně představy posmrtného života účastníci sdíleli. Přidávali tak tématu hodnotu a přispívali k pochopení reálného vlivu meditace a Buddhova učení na svůj postoj ke smrti.

Následně byly provedeny všechny rozhovory v průběhu dvou měsíců. Během rozhovoru byl s každým z účastníků podepsán Informovaný souhlas se zpracováním údajů. Následoval doslovný přepis rozhovorů. Ten byl zaslán účastníkům ke kontrole a souhlasu. Rozhovory byly kódovány a následně analyzovány. Výstupy jsou prezentovány spolu s diskuzí v této části práce.

12. Popis výzkumného souboru

Jako respondenti byli vybíráni dospělí praktikující, kteří měli minimálně roční zkušenost s buddhistickou meditační praxí a v současné době medituji. Preference byla dávana těm, kteří mají zkušenost s meditací ve skupině a také těm, kteří se minimálně rok intenzivně (5x – 7x) týdně věnovali meditační praxi. Tím jsme chtěli zajistit, že medituji mají zkušenosti s meditační praxí i s buddhistickou naukou.

Zisk respondentů probíhal skrze oslovení respondentů bakalářské práce, dále pak využití kontaktů jednoho z respondentů. Oslovení probíhalo metodou sněhové koule. Další účastníci pak doporučovali kontakty na medituji. Pro jasnější komunikaci byla vytvořena soukromá událost na sociální síti Facebook, kde byl výzkum popsán. Tuto událost pak mohli účastníci výzkumu sdílet se svými známými medituji. Kdo vybral možnost, že se události zúčastní, byl následně osloven výzkumníci. Dále byl vytvořen informační e-mail, který respondenti, kteří chtěli oslovit další potenciální respondenty, mohli použít pro jejich oslovení, bez zkrácení důležitých informací o výzkumu.

Celkem bylo sesbíráno 12 rozhovorů. Jedenáct z nich proběhlo osobně, nejčastěji pak u respondentů doma, mimo jiné i u respondentů v kanceláři, meditačním centru, čajovně či v parku. Jeden rozhovor proběhl on-line s využitím aplikace Skype.

Celkem se výzkumu zúčastnilo 8 mužů a 4 ženy. Věkové rozpětí bylo od 29 do 57 let. S průměrným věkem 46,4 a mediánem 50,5. Většina respondentů měla nejvyšší dosažené vysokoškolské vzdělání, 4 účastníci pak vzdělání středoškolské. Povolání respondentů byla z oblastí sociální, medicínské, přes právní, obchodní až po technické obory. Polovina účastníků byla z Olomouckého kraje, tři z kraje Praha, dva z Jihomoravského a jeden z Moravskoslezského.

Většina medituji začala medítovat kolem 20. roku života. Nejnižší věk pro začátek praxe byl 12 let a nejvyšší 38 let. V průměru respondenti meditovali 20,25 let, medián 19,5 let. Nejkratší doba praxe byl 1 rok, nejdelší pak 40 let.

V době rozhovoru se praktikující věnovali těmto meditacím: vipassana, nádech a výdech, dobrotivosti, zenová meditace, čankamana, klidu, trulkor a pozorování. Intenzita meditační praxe byla rozdílná. Pár medituji praktikovalo denně, většina však jednou týdně či méně. Sedm respondentů chodilo jednou týdně na meditační skupinu. Zbylí nechodili pravidelně na skupinu, ale jezdili například na meditační akce.

13. Etika

Téma smrti je citlivým tématem. Během našeho výzkumu bylo nutné zajistit bezpečí účastníků. Fakt, že se účastníci hlásili do výzkumu sami a jeho téma nebylo tajemstvím, jednalo se s nejvyšší pravděpodobností o účastníky, kteří o tomto tématu mluvit chtěli. Poukazuje to na fakt, že se účastníci pravděpodobně cítili dostatečně vyrovnaní, aby téma s cizí osobou probírali.

Výzkumnice následně pracovala na vytvoření vztahu s respondentem tím, že nechala respondentu zvolit, kde bude rozhovor probíhat. Tato možnost byla zvolena z důvodu, aby měl respondent maximální pohodlí. První část rozhovoru byla postavena na zachycení zkušeností s meditací, což mělo přispět k uvolnění účastníka a utvrzení kontaktu mezi výzkumníci a respondentem. Byl zde prostor pro vznik vztahu, který poté přispěl ke sdílení náročnějšího tématu smrti. Po skončení rozhovoru byl účastník dotázán, jak rozhovor vnímal a jak se cítí. Byla nabídnuta možnost výzkumnici v případě potřeby po rozhovoru kontaktovat. Dále byli účastníci při zaslání přepisu rozhovoru dotázáni, zdali se neobjevilo něco, co by k výzkumu ještě rádi sdíleli a reflektovali.

U žádného z respondentů se neobjevily negativní reakce na průběh výzkumu, ať už během rozhovoru či po jeho skončení. Naopak se objevily reakce pozitivní. Jednalo se zejména o radost z možnosti toto téma zpracovat do slov a zreflektovat. Dále pak někteří účastníci sdíleli, že rozhovor byl podnětem pro rozhovor s jejich nejbližšími, který přinesl příjemnou zkušenost. Několik účastníků pak během následné e-mailové komunikace s výzkumníci pokračovalo ve sdílení svých pohledů na smrt či zkušeností s ní.

14. Proces analýzy kvalitativních dat

Rozhovory byly přepsány doslovně. Přepisy byly znovu zkontrolovány, anonymizovány a následně zaslány ke kontrole účastníkům, kteří dostali možnost případně označit části, které nechtějí publikovat. Většina respondentů možnosti nevyužila, neměli problém s publikací jakékoliv části své výpovědi. Následně byly rozhovory kódovány v programu NVivo10. Celkem vzniklo 42 kódů. Tyto kódy spadaly do dvou hlavních kategorií – postoje ke smrti a meditace. Příklady kódů k tématu smrti uvádíme v tabulce:

Smrt	První kontakt se smrtí	
	Průběh postoje ke smrti - vlivy	
	Postoje nyní	Ovlivňující faktory
		Myšlenky týkající se smrti
		Pocity doprovázející myšlenky
		Chování, které myšlenky na smrt vyvolává
		Jak často na téma smrti myslí
		Představy posmrtného života
		Sdílení postojů ke smrti s druhými
		Strach ze smrti
		Téma smrti ve společnosti
	Smrt jako vykoupení	
	Smrt blízkého	
	Asociace slova smrt	

Tab. 1. Ukázka hierarchie kódů.

Byla provedena opětovná kontrola kódování, aby byla maximalizovaná kvalita kódování a zachycení všech fenoménů z výpovědi respondentů. Na závěr byla provedena analýza jednotlivých kódů, tedy fenoménů, které se v rámci výzkumu objevily. Během závěrečné analýzy byly hledány souvislosti mezi jednotlivými výpověďmi a vše bylo doplněno zkušeností výzkumníka.

14.1. Interpretativní fenomenologická analýza

Výzkum byl zpracován Interpretativní fenomenologickou analýzou – (Interpretative phenomenological analysis, IPA). Jak uvádí Kostínková a Čermák (in Řiháček a kol., 2013), jedná se o metodu zachycující fenomény lidské zkušenosti tak, jak ji zakouší sami účastníci výzkumu. Její kořeny sahají do 90. let minulého století. Tato metoda však klade důraz i na vliv výzkumníka, který svou zkušenost s daným tématem i následnými rozhovory pečlivě reflektuje. Metoda (Řiháček a kol., 2013) stojí na třech bodech – fenomenologii, hermeneutice a idiografickém přístupu. Ve svém využití dává výzkumníkovi značnou volnost a kreativitu. Tento přístup je vhodný zejména pro nezvyklé výzkumné soubory (jako je například naše skupina meditujících). Dalším důležitým bodem je fakt, že zkušenost není pouze dílem účastníka výzkumu, ale jedná se o realitu spoluvytvořenou s výzkumníkem.

„Výzkumná otázka se v IPA ptá, jak určitý jednatel nebo skupina vnímají či prožívají určitou situaci, s níž jsou konfrontováni, a jakým způsobem této zkušenosti přisuzují smysl“ (Smith a Osborn, 2003, in Řiháček a kol., 2013, 12). Ponechává tak prostor pro zachycení hluboké a bohaté zkušenosti účastníka výzkumu s daným tématem. Proto je vhodné pracovat následně s polostrukturovaným rozhovorem. Ten nechává volnost určit výzkumníkovi, jaká témata se budou probírat, zároveň i účastníkovi rozhovoru zpracovat téma – odpovídat – dle své vlastní potřeby (Smith, Flowers a Larkin, 2009). Postup analýzy získaných dat může dle výzkumníků (Smith, Flowers a Larkin, 2009) zůstat kreativním procesem. I přes toto tvrzení je nabízen postup (Řiháček a kol., 2009) začínající reflexí výzkumníka a jeho zkušeností s tématem. Jedním ze způsobů je využít vnitřního dialogu či rozhovoru s jinou osobou. Dalším krokem je opětovné čtení přepisu rozhovorů. Zde je cílem porozumět a co nejvíce zevnitřnit prožívanou zkušenost účastníka výzkumu. Přiblížit se jeho prožívání a chápání daného tématu. Následuje komentování a kódování textu. Zde do popředí vystupuje výzkumník, který dává textu řád a strukturu a pracuje s tématy, která se začínají rodit. Z počátku se pracuje s komentáři, které si výzkumník vytvořil, následně se vrací k samotnému textu. Po tom, co se vytvoří základní témata, hledají se mezi nimi spojitosti. Na konci fáze tedy vzniknou hlavní témata s jejich podtématy. Po analýze dalších rozhovorů se pracuje s tématy napříč jednotlivými rozhovory. Pracujeme zde s interpretací zkušeností účastníků výzkumu.

15. Výsledky

V této kapitole budeme prezentovat výsledky, které náš výzkum přinesl. Bude se jednat o jednotlivé kódy, které nesly výpovědní hodnotu z oblasti meditace, jejího průběhu, zkušenostech s ní, vnímání meditační praxe okolím účastníka. Důležitou kapitolou jsou pak pozitivní a negativní vlivy, které meditace do životů meditujících přinesla. V druhé části přichází témata smrti, zkušenosti našich účastníků s tímto tématem, představy posmrtného života a vnímaný vliv meditační praxe na jejich nynější postoje.

Interpretace analýzy výsledků je rozdělena do čtyř hlavních částí. První je cesta s meditací, jedná se o část popisující zkušenost účastníků s meditací od počátku praxe do doby rozhovoru. Jedná se tedy o začátky a průběh praxe s jednotlivými faktory, které na praxi měly vliv. Další částí je vnímání meditace, zde meditující popisují svůj přístup a pohled na meditaci, sdílí také, jak se na jejich praxi dívá jejich okolí a jaké jsou kolem meditujících mýty. Na závěr této části pak meditující popisují benefity, které jim meditace přináší, stejně tak jako negativní aspekty, které se během praxe mohou objevit. Třetí částí je Buddhova nauka. Zde praktikující hovoří o vlivu učitele, učení, etiky, meditačních skupin a retreatů na svou praxi. Poslední část se věnuje postojům ke smrti. Opět je zde popsán vnímaný vývoj postojů a prožitků souvisejících se smrtí. Dále pak meditující popisují vnímaný vliv meditační praxe na své postoje ke smrti. Tato část zahrnuje i představy o posmrtném životě.

15.1. Cesta s meditací

Počátky praxe

Na začátek uvedeme zdroje, které respondenty k meditaci přivedly. Nejvíce respondentů za zdroj prvního kontaktu označilo literaturu. U té zmiňovali velký boom a dostupnost v 90. letech. Druhá nejčastěji zastoupená byla přímo meditační instrukce, kterou slyšeli respondenti například na kurzech či seminářích. Dále se jako zdroj objevovala inspirace jiným meditujícím, kdy respondentu oslovily zejména benefity meditace, které meditující popisoval. Jako zdroj informací o meditaci byl zmiňován také rodinný příslušník, učitel či léčitel. V neposlední řadě u jednoho z meditujících cesta s meditací a buddhismem započala u bojových sportů.

„A tak jsem prohlížela jsem si jeho knížky a bylo tam hodně filozofických knížek, který mě zajímaly a pak tam byla i jedna o buddhismu. Taková tenká, stará brožurka, a ta mě zaujala nejvíc, ze všeho, i když jsem ne úplně všemu rozuměla, co tam bylo napsaný, ale nějak se mi to líbilo a taky táta tam měl hrozně moc poznámek v tom, tak jako v žádné jiné knize. Tak jsem si říkala, tak kdyby žil v téhle té době, tak by byl určitě praktikující buddhista. A pozdějc jsem měla tuhle knížku, půjčila jsem někomu a dostala jsem oproti tomu půjčit knížku o zenu, to byl tenkrát samizdatovej přepis jenom. To se mi líbilo hodně. To jsem si říkala, že to je úplně ono. Buddhismu jsem tomu tolik nerozuměla, tady tomu zenu taky úplně ne, ale bylo mi to bytostně blízký.“ (Ž, 57)

Další důležitou složkou začátku meditační praxe byl důvod, který respondenty vedl k vlastní praxi. Výpovědi v této oblasti byly nejednotné. Jedním z důvodů byla Buddhova nauka. Někteří respondenti hledali smysl života či odpovědi na duchovní otázky. Buddhismus a meditace jim je přinášely. Dále byla zmiňována smysluplnost nauky. Smysluplnost teorie pak vedla k odhodlání začít meditační praxi aktivně rozvíjet. Posledním důvodem pak byla naléhavost Buddhovy nauky a chuť využít čas v životě správným způsobem. Kromě nauky respondenti začali praktikovat zejména pro možnost vnitřního rozvoje, využití benefitů praktikování či opoře při řešení problémů. Jako motivace začít se objevila i zvědavost či obecný zájem o východní kulturu a filozofii.

„ (...) ale zároveň se věnovala i buddhistickým meditacím a oslovilo mě to hlavně nebo ona jaká byla, jo, že byla vyrovnaná, pozitivní, příjemná a tak. A bavily jsme se spolu blíž a bavily jsme si o tom, že se věnuje těm meditacím a že se i těm meditacím věnuje její maminka a povídaly jsme si o těch našich maminkách, jo, že jaký jsou, byly podobný typy (smích) jo

a že ta její maminka právě se nějakým způsobem pozitivně změnila i po těch meditacích a tak.“ (Ž, 36)

První kroky s meditací byly spojené se škálou pocitů a prožitků. Celkově byly počátky s meditací popisovány jako příjemné, přínosné, nové či neznámé. Mnoho z účastníků již na začátku své praxe absolvovalo retreat. Dále se objevil zájem o buddhismus a meditaci i na vědecké úrovni v podobě účasti na různých přednáškách či napsání diplomové práce na toto téma. Respondenti také zmiňovali první návštěvy skupinových meditačních setkání. Někteří respondenti pak přijali již na počátku své cesty buddhismus jako náboženské předsevzetí a prošli iniciací.

U někoho se na začátku cesty s meditací objevilo období hledání, kdy došlo k vyzkoušení více meditačních směrů a následné zakotvení u jednoho. Podobně jako byl hledán správný směr, bylo hledáno i správné uchopení praxe.

„Jo, na začátku byl, na začátku byla kniha, že sem dostal knihu o meditaci. Bylo to, bylo to úplně jiný systém, vycházela spíše z jógy, a moc se mi to líbilo. Tak jsem začal meditovat, protože mě hodně zajímalo, jestli můžu vystoupit ze svého těla, nebo můžu mít nějaké nadpřirozené schopnosti. No, takové dětinské představy. A ty mě k tomu vedly. A začal jsem meditovat. Ale to bylo takové, ta meditace nebyla moc seriózní. Ale jako tak opravdu jakože seriózní a systematicky jsem začal meditovat až za pár let, až když jsem se setkal s nějakou meditační technikou.“ (M, 35)

Průběh praxe - ovlivňující faktory

Praxe účastníků měla ve většině případů kolísavý charakter. Pár účastníků svou meditační praxi v průběhu přerušilo. Než se blíže podíváme na důvody a příklady, uvedeme faktory, které byly účastníky zmiňovány jako podporující a naopak jejich praxi limitující. Nejčastějším důvodem snížení intenzity praxe byl nedostatek času. Ten byl spojen se zátěží v práci či hledáním práce. Dále jako důvod byla uváděna péče o děti a domácnost.

„Ten život v té rodině, v té domácnosti, ti nedává příležitost k té meditaci tolik. Nebo spíš je, v tom smyslu té klasické sedící meditace, kdy, nebo chodící, kde máte ten prostor, kde vás nikdo neruší, nebo nevyžaduje po vás někdo něco dalšího. Takže to v těch našich podmínkách není tak možný a taky velmi často spoustu lidí medituje brzy ráno, když se probudí a má čas, já tím, že dojíždím do práce, takže vstávám poměrně brzo, a ještě tím, že začínám v práci na

6, tak ten prostor tam ráno takhle nemám. Vím, že když jsem býval v předchozím zaměstnání, tak třeba tý půl hodinky bylo ráno možný si sednout, ale to jsem jezdil na 7, to jsem třeba ještě dal.“ (Ž, 52)

Dalšími důvody ke snížení své meditační praxe účastníci uváděli zakalenost mysli, přílišnou roztěkanost v běžném životě, která nedávala prostor meditační praxi. Mimo jiné se jako důvod objevila i zamilovanost, únava či špatný učitel. Níže uvádíme jednu z příčin – nedostatečně vytvořený návyk.

Co naopak podporovalo meditující v jejich odhodlání medítovat, byly převážně retreaty, meditační skupiny, učitelé a benefity, které meditace přináší. Všechny tyto faktory budeme rozebírat v samostatné kapitole. Důležitým pomocníky při udržení motivace byly i různé rituály a přípravná meditační cvičení, která přispívala k projasňování mysli a zkvalitňování průběhu meditace.

„To pochází z jógy, takový cvik a na mysl to má opravdu velký vliv, že ta mysl jde dolů, jo, že ta poklona, tam jdete na zem, máte hlavu níž než tělo, to působí nějak, že člověk je pokornější, i když v tom není ten záměr, ale sama ta poloha. Pomáhá to i v tý meditaci, že to myšlení není třeba takový rušivý potom, že člověk je víc vycentrovanej.“ (Ž, 57)

Podpůrné dle jednoho z meditujících bylo i znát sám sebe a vědět, jak nastavit podmínky, aby byl průběh meditace hladký. Na závěr se také jako faktor podporující meditační praxi objevovalo čtení sutt, příběhů Buddhových žáků, zvědomování morálky, zpětná vazba sanghy, dostatek času díky volnému dni či rozpad dlouhodobého vztahu, který přinesl časovou možnost se meditaci věnovat.

„Ale som si všimla, keby ťa to zaujímalo, fakt je to hrozne vidno, stačí si len napríklad čítať ty suttu. Keď se jako od tej prax odkloníš, začneš na to trošku jako kašľať, na viacero vecí, tak aj ta morálka, všetko ti upadá. A stačí, že som si začla, sem tam si prečítala suttu, aj keď som ju už čítala, to je jedno, ale som su ji prečítala. A ja každé ráno, aj totu to môžeš vidieť, mám oltárik, zapalujem sviečky Buddhovy, aj vonú tyčinku a to urobí ten rituál. Je to akoby nějaká pobožnosť, nebo tak nejako, religiózne.“ (Ž, 29)

Mnoho respondentů také uvedlo, že motivací k praxi je vědomí vlastní smrtelnosti.

„No, já jsem jezdila na dlouhodobé retreaty vipassany a tam to bylo přidáno jako jedna z ochranných meditací, jo si uvědomovat to, že smrt může přijít každým okamžikem, přímo

tam byla řízená taková meditace, kterou jsme si jí i dělávali. A to mělo vlastně zintenzivnit to naše snažení, tehdy, meditační, to nás mělo tak motivovat, bych tak řekla tehdy, jo.“ (Ž, 36)

Průběh praxe

Průběh meditační praxe není možné přesně popsat. Jak jsme již zmiňovali, většina účastníků měla ve své praxi různou intenzitu, u některých se objevila i období výpadku. Všichni respondenti však v určitou dobu své praxe navštěvovali meditační skupiny či byli na retreatu, kromě jednoho respondenta, který absolvoval pouze kratší kurzy či akce.

Největší posilou motivace medítovat byly dle účastníků retreaty, po nich se intenzita praxe snižovala. Někteří meditující se vraceli k meditaci v těžkých životních situacích, aby opět našli klid a vyrovnanost. K nepravidelnosti se vyjádřil jeden z respondentů následujícím způsobem:

„Pocítil jsem hroznou únavu, tak jsem začal se vléct, ten muklovskej pohyb, tak jsem se dostal do toho stavu, kdy jsem se vlekl, a pak se stala jedna zajímavá věc, jak jsem zpomalil, tak vlastně se to automaticky přeneslo do čankamany, jsem zjistil, že vlastně medituju, že naskočila pozornost a byl jsem na těch chodidlech, to moc nedělám teď už. Dala mi hrozně moc meditace v chůzi (...) A to a tak sem plakal dojetím, mě to přišlo jako moc hezký, jako že to vlastně, že se to vrátilo v okamžiku, kdy jsem to neplánoval, nechtěl, nezamýšlel, kdy se to stalo samo.“ (M, 45)

Kromě občasných výpadků v intenzitě praxe hovořili i dva respondenti o odvrácení se od meditace na několik let. Jeden z nich své důvody přerušení uvádí níže:

„ Každopádně efekty to mělo a to takové, že nakonec jsem si řekl, že asi začínám ztrácet zdravý rozum. Takže jsem sbalil všechny knížky o všech tady těch záležitostech do krabice a dal někam do sklepa, nebo někam. A na pár let jsem s meditací úplně přestal. (...) Tak když jsem vlastně meditoval jako samouk, tak vlastně mnoho věcí jsem z toho dělal metodou pokus omyl, nevěděl jsem jak správně medítovat, kam to má vést a proč to dělám. A tím pádem ta meditace způsobila to, že jsem byl strašně vnímavý, ale zároveň ne dostatečně stabilní. A tím pádem, když se člověku hrozně zjemní mysl a hrozně toho vnímá z ostatních lidí a z děje kolem, tak je v takovém stavu, jak se tomu říká, schizofrenik.“ (M, 35)

Další respondent se odvrátil z důvodu zahlcení pracovními povinnostmi. Oba se však k meditaci vrátili. První zmíněný respondent se vrátil, protože po několika letech bez meditace cítil duchovní prázdnotu. Druhý z respondentů se vrátil, neboť si uvědomil, že mu meditační praxe a její benefity v životě chybí.

Meditační praxe respondentů v současnosti je popsána v kapitole popisující vzorek tohoto výzkumu. Uvedme jeden příklad respondenta, který poskytoval rozhovor chvíli po meditaci.

„A zároveň, to je další věc, teď jsem před obědem seděl, meditoval jsem. Měl jsem tam knížku, chvíli jsem si četl, dělal jsem mettá, pak jsem se díval na stromy, přišel tam pes, co tady hlídám, lehl si na mě, nechal se pohladit, dělal jsem mettá dál“ (M, 45)

Dodejme však, že kromě formální praxe jednotlivých druhů meditací respondenti hovořili o přenášení meditačních aspektů do každodenního života. Někteří meditující se domnívali, že meditovat lze všude – například v tramvaji, o pauze v práci, při čekání na zastávce nebo ve frontě. Elementy všímavosti byly přeneseny i do života jako soustředění se v jednu chvíli na jednu aktivitu. Jeden z respondentů viděl praxi všude a formální praxi bral jako nácvik na jednání v každodenním životě.

„Já mám, od každého učitele si беру – ctihodná Visuddhi: „Nemusíte meditovat denně hodinu, třeba nemáte čas. Ale když jedete v tramvaji, zavřu si oči, nemusím koukat do mobilu, zavřu oči, useberu se a vnímám ten dech, patnáct minut, jo. A když to udělám čtyřikrát za den, tak je to hodina. Nasbírám se to. Někdo říká, no, já nemám na to čas, to jsou. Chce to určitou tu sebekázeň, jo prostě, vždycky to rozhodnutí jsem v té tramvaji, můžu napsat kámošce, anebo prostě tady si sednu a zavřu si oči a až mi zahlásí mou stanici, tak vystoupím.“ (M, 50)

15.2. Vnímání meditace

V této části se zaměříme na otázku, jak respondenti meditaci vnímají obecně, jaký vnímají vliv na svůj život a jak vnímá jejich praxi okolí.

Přístup k meditaci – sami meditující

Meditaci praktikující vnímali především jako práci s myslí. Participanti často zmiňovali důležitost neulpívání a přijetí všeho, co přichází. Věci jsou vnímány tak, jak jsou. Zde vidíme soulad mezi Buddhovou naukou, popsanou v teoretické části, a jejím reálným přijetím participanty. Ti v rámci pohledu na meditaci často zmiňovali i důležitost neočekávání. Kladli důraz na fakt, že meditace je živým, často náročným, procesem. Bylo zmíněno, že meditaci si každý řídí sám a hledá tak svou vlastní cestu. Dále byla zmiňována důvěra v celý proces. Meditaci participanti vnímali například jako nástroj, který přináší benefity a lze jej pěstovat. Zmíněn byl i příměr, že meditace je jako lupa, která vše okolo zintenzivňuje a dává tak možnost odkrýt podstatu věcí.

„A ještě pak ctihodný Vinithe no, tak já nevím, na jaký téma jsme se bavili, a on říká, člověk může na sobě pracovat, pokud má teda mozek v pořádku, jo, i když je nějaký nemocnej, má rakovinu, nebo tak, má bolesti, tak jo, třeba má možnost má nějaký vedení, on může dosáhnout osvícení na smrtelný posteli.“ (M, 50)

V neposlední řadě byla zmíněna důležitost etického a morálního podkladu meditace. Dle participantů by měl být soulad mezi praxí a etickými zásadami.

„Na jednu stranu je dobré, že meditace přišla do různých programů moderních, že to lidem pomáhá řešit jejich problémy a že to lidem pomáhá poprvé navázat kontakt se sebou a zmírnit tu strojovitost, ale si myslím, že by tam mělo být zároveň i náboj něčeho pozitivního, jak pozitivně pracovat s tím vztahem, nejlépe budování soucitu, jak to dělá buddhismus, protože když to tam není, tak ten člověk třeba dokáže do jisté míry lépe zvládnout svoji mysl, v tom smyslu, že jí lépe ovládá, ale to ještě nutně neznamena, že je to dobrý člověk a je spousta, jak bych to řekl, možná ne spousta, ale jsou zde i lidé, kteří konají i špatné skutky, ale kteří jsou jinak velmi silné osobnosti s velmi silnou myslí a tohle je podle mě velmi nebezpečné, takže morální zázemí je velmi důležité k tomu.“ (M, 35)

Někteří meditaci vnímali jako způsob, jak se zbavit věcí, které považovali za falešné. Jeden z participantů cítil, že jej meditace plní dobrými věcmi. Další hovořili o tom, že meditace funguje, dává jim smysl a všestranně pomáhá. Otázku přínosu popíšeme v samostatné kapitole.

Přístup k meditaci – okolí

Okolí respondentů meditaci vnímalo různými způsoby. Někteří meditující se setkali s nepochopením u svých blízkých. Jiní se o tom s přáteli nebavili. Očekávali nepochopení či tuto informaci považovali za intimní záležitost, se kterou se nesvěřovali. V některých případech meditaci nerozuměla rodina, která například nerozuměla rozhodnutí meditujícího abstinovat.

„Tak samozrejme naši tomu nerozumeli. A tým pádom som sa chvíľku našim odcudzila, mamině dajme tomu. Lebo ale to bolo fakt ako na začiatku, kolem tej 18, pretože si myslela, akože blbnem a lebo niečo. Nevieam to ani opísať, v niečom som sa jej vzd'alovala a ju to, ju to trápilo a lebo som sa inak vyjadrovala ani neviem. A tak to, ale to ani mē, to tak bylo súčasťou tej cesty, teraz je to úplně v pohode. Sama, ona teraz sama sa jako napríklad moje prvého Buddhu, jako sošku Buddhu mi kupovala mamina.“ (Ž, 29)

Kromě spíše negativního přijetí okolí se vyskytovala i pozitivní zpětná vazba. Jedna z účastnic měla se svým manželem buddhistický obřad. Dva z účastníků byli praktikující manželé, kteří na akce do klášterů brali i své děti. Jedna z účastnic pak sdílela, že je její partner rád, když jede na retreat. Vnímá, že se vrací spokojenější a klidnější.

Specifickou skupinou jsou lidé, se kterými se účastníci setkali, kteří začali medítovat, ale následně přestali. Meditace pro ně byla náročná, dostatečně rychle se nenaplnila očekávání či nepřišlo osvícení.

Přístup k meditaci – mýty

Specifickou kategorií reakcí, které na svou meditační praxi účastníci slyšeli, byly výroky podobné mýtům o lidech praktikujících buddhistickou meditaci. Jeden z výroků se týkal představy, že buddhisté jsou sobci. Účastník na tento mýtus odpovídal, že buddhismus nevytváří sobce. Vnímá, že buddhisté nejdříve začínají u sebe a pak teprve pomáhají druhým.

Objevoval se také předsudek, že buddhisté jsou kameny bez emocí, což bylo vysvětleno následovně. Meditující vnímal, že se jedná spíše o fakt, že praktikující se snaží nenechat se emocemi zaplavit. Cílem tedy není ani emoce neprožívat, ani se jimi nechat úplně ovládnout. Často si lidé představují praktikujícího jako člověka, který nejí maso a celé dny pouze medituje. Tato představa neodráží realitu každodenního života účastníků rozhovorů. Jedním z dalších mylných vnímání byla představa, že je meditace způsob útěku před světem. Zde účastník výzkumu kontroval tvrzením, že je tomu právě naopak. Meditace vede k tomu být přítomen v každé chvíli čemukoliv, co se děje. Postavit se realitě čelem, nikoliv od ní utéci.

„Já jsem to tak nikdy nevnímal, i když spousta lidí, když nakonec na to přišla řeč, že se tomuhlenctomu věnuju, tak z té nějaké povrchní znalosti, co to nějaký buddhismus, nebo Buddhovo učení je, tak si myslelo, že vy jste takoví ti negativní, pro vás je všechno pomíjivý, nic není uspokojivý, nemůžete mít žádnou radost z ničeho, že jo. Tak to je samozřejmě mýlka těch, kteří si to nevyzkoušeli, že tam nejenom člověk, kterej už má nějakou vyšší meditační praxi, nebo schopnost a dosahuje těch stavů, kdy je skutečně jako blaženej, kdy je mu jako výborně, dobře, tak ten pohled to, že všechno jako pomíjivé a neuspokojivé, není proto, aby z toho měl, nebo mít smutnej pocit, nebo nebo, být z toho nějak zklamanej. Ale protože to je podstata těch věcí, že prostě vznikaj a zanikaj. Takže ne, že se s tím nedá, dá se s tím dělat právě to jediný, vyskočit z tý samsáry a být v tom, co není neuspokojivé (smích).“ (M, 52)

Pozitivní aspekty meditace

„To bez pochyby, to samozřejmě to má dosah. Jednak tím, že člověk ví, že v tý meditaci může přijít cokoli, ať už je to z vlastní minulosti nebo nějaký fantazie, obrazy, a ví, že, ví co s tím, nevydělá ho to. Tak i v těch reálných situacích nemusí být tolik překvapenej a může reagovat s větším klidem. Nebo snažím se. (...), že se nejenom na tom zásedu, ale i později člověk snaží dodržovat 5 etickejch rozhodnutí, tak má jako výbornej základ, a nemusí mít tolik nebo tak velký výčitky, že se mu něco nepovedlo, nebo pokazilo se, a nevyšlo, takže tím, že na to má nějaký nadhled, tak sem mu to snadněji přijímá tady tyhle věci, který se prostě dějou, protože ta, nechci moc používat ty termíny.“ (M, 52)

Každý z účastníků hovořil o přínosech, které pro něj meditační praxe má. Rozdělili jsme je do několika kategorií – vliv na emoční prožívání, kognitivní funkce, seberozvoj, komunikace, somatické prožívání.

Z oblasti emocí účastníci hovořili o tom, že díky meditaci nepodléhají v takové míře emocím jako dříve. Dále se necítí být obětí života, ale jeho tvůrcem. Dále vnímají, že si již neberou věci tolik osobně, dokáží si udržet nadhled. Praxe jim pomáhá rozvíjet pozitivní emoce jako pokoru, lásku k druhým či soucit. Jeden z účastníků i na podkladě kultivace těchto emocí založil neziskovou organizaci. Sám však v rozhovoru polemizoval, na kolik to byl akt soucitu k druhým bytostem a na kolik touha ega vytvořit dobrý pocit.

„(...) věnuji meditaci dobrotivosti, jo a rozvoji té vnitřní kvality lásky k sobě a ostatním bytostem. Že i s těma dětma to člověk potřebuje (smích), člověk to potřebuje vyvážit, oni opravdu, třeba mám hyperaktivního synka, že jo, ten hněv tam přichází a práce s těma negativníma emocema. Takže jakoby se mi s tím líp pracuje, když si dělám tu meditaci mettá, tak líp zachytím ten hněv, líp to pomenuju, líp prostě, i díky té všímavosti taky, tak líp vlastně (hm) jsem vyrovnanější s těma emocema, jakoby ne, že bych je chtěla potlačovat, to právě se učím právě tak pořád, jak s něma nakládat, ale ale no pořád mě to pomáhá a pořád se mám co učit, no, takže a posunovat se dál.“ (Ž, 36)

Dále účastníci zmiňovali schopnost prožívat radost intenzivněji a být obecně více optimističtí. Za přínosné považovali i schopnost udržet si klid v různých životních situacích.

„A že jsem si vlastně na základě toho rozhovoru uvědomila hodně, že to pomáhá opravdu i ta meditační praxe, i, no, vlastně to, že ten buddhismus je mně nějak jako hodně blízkej jako jako cesta, že mě to pomáhá opravdu jako žít víc vyrovnaně.“ (Ž, 52)

Další skupinou vnímaných přínosů meditace byla oblast seberozvoje a sebepoznání. Účastníci hovořili o tom, že jsou lépe schopni rozeznat automatismy ve svém chování a změnit je. Vnímali, že meditace přispívá ke schopnosti sebereflexe. Někteří meditující zmiňovali také posun v oblasti sebeúcty a sebe-přijetí. Svou mysl pak účastníci díky meditaci vnímají jako stabilnější, ostřejší, koncentrovanější. Někteří hovořili o vnímaném zlepšení paměti. Jeden z účastníků zmiňoval i projevy lucidního snění, které dle něj vzniklo na podkladě projasňování mysli skrze meditační praxi.

Dále účastníci zmiňovali, že méně ulpívají na svých názorech a celkově vnímají, že jim meditace přinesla moudrost. Ve spojitosti s etickým základem také hovořili o prožívání života s čistým svědomím. V neposlední řadě meditace účastníkům pomáhá s prioritami v životě a následném rozhodování.

V oblasti postojů účastníci hovořili o vnímání překážek jako růstu či schopnosti přijímat věci tak, jak jsou. To podle nich zahrnuje určitou disciplínu a odolnost vydržet i nepohodlí, neutíkat před ním do náruče příjemnějších věcí.

„Potkají se dva kamarádi dlouholetí a po nějakých letech strašně rádi se vidí a baví se spolu a jeden říká tak jako tehdy ses mě svěřil, že se počůráváš, no, jako je to problém furt, hrozný, nejradši bych se zahrabal, ničí mně to život, vidí se za dalších pět let a on se ho ptá, tak co je to lepší to počůrávání, a on, no jako ne, furt se probudím vedle ženy a je to tam, ale už to tolik neřeším, prostě se to děje, potkají se za dalších pět let a on se ptá, tak co, jak to je v tomhle ohledu, a on říká, no furt se počůrávám, ale jsem na to hrdej (smích). Jo, jako je to vtip, ale říkal ho mnich v souvislosti se zráním meditačním, jo, co přináší vipassanová praxe.“ (M, 45)

V oblasti somatické účastníci zmiňovali schopnost pracovat s bolestí. Dále popisovali pocit lepšího kontaktu s tělem.

„Ono když vás v meditaci něco bolí, tak se dá myšlenkama jít, když jdete přímo k tý bolesti, když jdete po tý podstatě tý bolesti, tak ta bolest prostě zmizí. To jsou nějaký impulzy prostě, jde o to, jak to ta mysl vnímá jako. Je to zajímavý, ale říkám, moc lidí to nedělá, nebo u toho nevydrží. Já si myslím prostě, že samozřejmě možná v ten okamžik by to bylo jiný.“ (M, 50)

Dle účastníků má meditace vliv i na jejich komunikační schopnosti. Vnímají v této oblasti zlepšení – například v rozvoji asertivity. Dále byla zmíněna lepší schopnost tolerovat a porozumět druhým. Poslední z pozitivních aspektů, které byly zmíněny, je oblast lepší schopnosti relaxovat. Účastníci hovořili o tom, že jim meditace dodává energii, přináší odpočinek či svěžest.

„Je to takový pro mě momenty, kdy, když je mi opravdu zle, tak mi hodně pomáhá i recitovat, nebo si sednout. Dýchat si a nechat to co víří v hlavě sednout. A je to takový jako blahodárný, taková i jako psychohygienu.“ (Ž, 52)

Negativní aspekty meditace

Většina účastníků nevnímala, že by meditace měla negativní aspekty. Mnoho z nich například náročnost meditace přijímala jako její nedílnou součást. Pro některé z účastníků bylo náročné, jak dlouho reálný posun v meditaci trval.

Pokud se problémy v rámci meditační praxe objevily, byly spojené se špatným uchopením meditace či špatným vedením učitele. V jednom případě měl účastník, který nebyl v meditaci veden, pocit, že ztrácí zdravý rozum. Ze zkušenosti nedoporučoval medítovat psychicky nestabilním osobám. Účastnice níže zažila pocity paranoie, které poměrně dlouho dle svých slov věřila. Procitnout jí pomohli zejména její učitelé. Jedna z učitelek zdůraznila, že je důležité při meditaci ponechat zdravý rozum a dívat se na věci s odstupem. Sílu klamu popisuje meditující těmito slovy:

„A pak když meditujete hodně dlouho a dýl, tak můžete mít všelijaký, se tomu říkají démoni, že jo, se tomu říká v těch tradicích. Ale to jsou výplody naší mysli. A může to být tak silný, že to mu začneme věřit. A pak když vás v tom někdo podpoří, že to tak, že s tím musíte nějak pracovat, tak to prostě je docela průšvih. Mně se tohle stalo třeba. Sem měla takovej pocit, jako, vlastně že se člověk spojuje s ostatníma a máte pocit, že na vás ostatní působěj a máte pocit, že. Je to v hlavě, ale je to vlastně v rámci té projekce do druhých. Že pak se to děje na takové jemné úrovni a člověk si myslí, že je to pravda.“ (Ž, 57)

Dalším tématem bylo čelení negativním emocím v nás. Meditaci účastníci mnohdy vnímali jako katalyzátor emocí a také cestu, jak odhalit své nitro. Proto se objevovala prožitá traumata, různé nečistoty, démoni či zvědomění nenávisti vůči druhým. Účastníci toto popisovali jako nepříjemné, ale smysluplné vzhledem k cílům meditace. Jakmile si člověk vypracuje dostatečně silnou základnu, díky které může vnitřním bolestem čelit, jsou tato setkání vítaná a poskytují možnost meditačního pokroku.

Z oblasti somatické meditující hovořili o různých bolestech během meditace. Některým také nebyla příjemná fyzická pasivita při meditaci.

15.3. Buddhova nauka

Učitelé

Role učitele byla zmiňována jako jeden z nejdůležitějších aspektů meditace. Už jen z důvodu, že první meditační instrukci dostávali účastníci nejčastěji od učitele. Přínosem je zejména správné vedení, pomoc a podpora. Důležitou je také reflexe a zpětná vazba. Účastníci hovořili o prožívání vzájemné důvěry s učiteli.

„Že to nie je primárne ako vedieť ako sa svet rozpína a spína, či sú božstva, môžeš tomu veriť, môžeš tomu neveriť. Dôležité je, ako sa v tých konkrétnych situáciách zachováš. Hlavná je ta kultivácia, ti mnísi čo predávajú. Ja tomu verím, keď že Buddhu mám, to bol veľký učiteľ, mám ho na najvyššej piedestáli. Verím, že to, čo som si už od nej vyskúšala v živote a fungovalo mi, tak i to čo si vyskúšať nemôžem, tak tomu dôverujem. To je dôvera, to nie je že to viem, to je moja dôvera, že to tak je. Nikomu to nehovorím, kto nepraktikuje.“ (Ž, 29)

V neposlední řadě byli učitelé pro meditující inspirací. Pohled na svět, přístup k věcem či rady, které žákům jejich učitelé dávali, se pak netýkaly pouze oblasti meditace. Někteří z účastníků měli se svým učitelem přátelský vztah a radili se i v oblasti osobního života. Někteří z účastníků sami nyní předávají Buddhovo učení v různých buddhistických centrech v České republice. Snaží se předávat nauku a vytvářet prostor pro setkání meditujících.

„a tady je třeba i nebezpečí, že člověk někdy, ti mistři jsou opravdu takoví otevření a zářící lidi, že lidi, že studenti na nich ulpí, že jim hodně důvěřují a vlastně jde o to důvěřovat reálně sobě. Oni to nechtěj ti učitelé, ale přesto tam někdy lidi mají tendenci. (...). Mně se třeba stalo, že jsem se ptala na nějakou důležitou věc učitele, kterému jsem hodně důvěřovala, kterej byl taky hodně dobřej. Že mi i odpověděl dobře, nejlíp, jak uměl. Nakonec jsem si ale musela tu odpověď najít sama. Nakonec to nebyla odpověď dobrá pro mě, mně pak došlo. A tak. No, nejlepší mistr je vždycky v nás samotnejch.“ (Ž, 57)

Rizik spojených s učitelem se v rozhovorech objevovalo více. Kvůli zklamání učitelem se od nauky odklonil manžel jedné z meditujících. Další z účastníků pak podobné zklamání po nějaké době překonal a k nauce se vrátil. Dále meditujícím nevyhovovalo, když učitel nauku nevykládal v její pravé podobě, ale přidával elementy z jiných spirituálních konceptů. V neposlední řadě jedné z meditujících nevyhovovalo, že jim učitel dával instrukci, aby své myšlenky potlačovali.

Učení

„A tam ještě ta vlastně, tam je důležitá ta důvěra, že tomu musím jako dův-, jako tý nauce jako takový důvěřovat, vlastně Buddhova nauka jako taková, at' už je to jakákoliv tradice, tak to není o, nebo si myslím, že i ty ostatní tradice to nemají postavený, není to na žádné víře, je to vlastně jenom důvěra a že mi to přináší nějaký benefity a pak samozřejmě jo, je to otázka, komu co říkám tady z tý své cesty, protože ne všichni lidi to můžou zpětně jako pocho-, chápat, jo.“ (M, 54)

Učení pro všechny meditující s meditací úzce souviselo. V nauce a etice vidí v životě přínos. Mnoha účastníkům se líbí, že v nauce nejsou dogmata. Pár účastníků pozitivně reflektovalo fakt, že se buddhismus dá spojit s dalšími náboženstvími. Jeden z účastníků hovořil o tom, že poctivost a důslednou je jednou z důležitých komponent buddhistické meditace.

Správná cesta je Buddhou stanovena, ale jakým způsobem ji meditující projde, která etická doporučení bude či nebude dodržovat je na praktikujícím. Někteří účastníci pak důvěřují pouze určitým prvkům nauky, ne všemu.

„Ano, zatím v podstatě vždycky, nemám opačný případ, ani jeden. Že by se mi něco, že by něco bylo v rozporu s buddhismem v mém životě. Stejně jako věda, vlastně. Od malička mě baví astronomie. Vznik tohohle vesmíru je 100% buddhisticky popsáný, přesně. Akorát teda jeden detail tam mají, pokud by vznikl vesmír velkým třeskem, tak v pořádku, ale musela by to být série velkých třesků a zániků. Pak je to všechno v pořádku (smích). Tak to jedině drobný rozpor. Protože se zatím nekoumají tady ty další varianty. Nebo koumají, protože se přemýšlí o tom, že se vesmír smrskává a rozpíná, takže možná“ (M, 41)

V souvislosti s učením meditující také zmiňovali, že recitují mantry, říkají modlitby či v zenové praxi pracují se zpěvem, koany a poklonami. Jedna z účastnic popisovala, že poklony, které vycházejí z jógové praxe, podporují meditační praxi vyčistit a vycentrovat mysl. Dále také hovořila o ústraních, kde se po celý pobyt pouze zpívá. Doplnila, že se zde lidé učí čelit libému i nelibému, neboť účastníci nejsou pouze zpěváci. Proto je nutné se zbavit hodnocení „krásné“ či „ošklivé“ a akceptovat zpěv takový, jaký je a nevázat se na libé či nelibé.

Etika

Jak jsme již zmiňovali výše, etický základ meditující považují za podstatný element praxe. Účastníci ve většině hovořili o přijetí etických přesvědčení jako svých životních hodnot. Jeden z účastníků zmiňoval, že si lze tato předsevzetí stanovovat i na každý den a reflektovat na konci dne jejich naplnění. Několik účastníků se také v rámci přijetí etických předsevzetí vzdalo konzumace masa a alkoholu.

„Je to, jsou to postoje k utrpení. Je to, je to nějaký akcentování soucitu, všímavosti, jako bdělosti určitý. Jsou to nějaký jako etický nastavení, který, který vlastně skrze tu praxi se nějakým způsobem zvnitřňují, takže pak člověk už nechce jednat proti nim. Že to není jako intelektuální přijetí jenom, nějaký ideji, ale je to nějaký zvnitřnění. Asi tak.“ (M, 51)

Meditační skupiny

Nyní si představíme zkušenosti účastníků s meditačními skupinami. V určité fázi meditování byli všichni účastníci součástí meditační skupiny. Domnívají se, že je setkávání dobré hlavně pro nové členy, kteří získají potřebnou podporu a praxi. Mnoho účastníků vidí benefity i v pokročilém stádiu meditační praxe. Vnímají setkání jako zdroj nabití či dostatečného času se meditaci bez vyrušení věnovat. Pár hovořilo i o tom, že cítí meditaci ve skupině jako intenzivnější. Někteří skupiny již nenavštěvují, zejména z důvodu, že nemají potřebu se setkávat či jsou skupiny příliš daleko od jejich místa bydliště.

Retreaty

Téměř všichni účastníci výzkumu absolvovali v minulosti retreat. Považovali jej za velmi přínosnou zkušenost, která pomohla rozvoji jejich praxe. Zde byla často zmiňována role učitele a rozhovory s ním v průběhu pobytu.

„No a ten třetí pobyt byl celkem jako, tam sem od toho fakt nic nečekal a vím, že jsem tam měl nějaký období, že jsem nemohl nějak, že prostě první týden, jsem, jako když přepne knoflík, jsem tam byl myslím po roce, nebo po dvou letech. A to bylo jako když bych odjel včera, člověk to zná, když jezdí taky pořád na stejný místo, tak to je jak když se vrací dom, nebo já, jo, tak všechny tam znám, všechno vím, jak funguje, jo, tak nic, tak když člověk otočí knoflíkem, super.“ (M, 50)

Meditující jako benefity retreatů vyzdvihovali zejména možnost meditačního posunu, prostor pro to být plně ponořen do meditace, potvrzování si dobré cesty s učitelem či vědomí, že člověk daný prostor sdílí s dalšími meditujícími. Mimo jiné byla jako přínos vnímána možnost vypnout a věnovat se sám sobě, zklidnit se. V neposlední řadě pak některým meditujícím sloužily retreaty jako motivace k intenzivnější praxi doma. Někteří účastníci litovali, že nemohli jezdit na retreaty více, zejména z důvodu rodičovských povinností.

Pro některé účastníky byly náročné návraty domů. Zdálo se to být tím nejvíce negativním aspektem meditačních pobytů. Dále se objevovaly různé negativní zkušenosti spojené s počátky meditační praxe obecně. Jednalo se například o somatizaci v podobě vyrážek a ekzémů, které se u jednoho účastníka objevily během prvního 14 denního retreatu. I přes tyto nepříjemnosti pobyt účastník dokončil.

15.4. Postoje ke smrti

První kontakt s tématem smrti

Většina účastníků jako první kontakt se smrtí označilo období dětství. Pár účastníků hovořilo o prvním zvědomění v době dospívání – v období puberty a mladé dospělosti. Jeden účastník vnímal otázku smrti jako skutečně zvědomělou až od 40. roku života. Někteří účastníci si nepamatovali, kdy nad smrtí poprvé přemýšleli.

K tématu smrti se nejčastěji účastníci dostali díky smrti v jejich okolí. Ve většině případů se jednalo o smrt příbuzného, rodinného přítele či zvířete. Dále pak účastníci zmiňovali, že se smrt vyskytla v knize či filmu. Jeden z účastníků hovořil o osobním zájmu nad tímto tématem z podstaty povahy své osobnosti. Označoval se jako depresivně laděný člověk.

„Někdo zemřel ve filmu. Já si pamatuju, to jsem byl dítě, viděl jsem, že někdo zemřel ve filmu, tak jsem se šel maminky zeptat, jestli všichni umřou. Jestli taky umřu. Tak mi něco takového, dala mi nějakou vyhýbavou odpověď jako, já nevím, že mi to vysvětlí později a už mi to nevysvětlila, takže něco takového. Takže to byla první, to byla asi taková první setkání se smrtí. Pak jsem dostal dětskou knížku Bambi to bylo tuším, tam na začátku šel nějaký myslivec a zastřelil Bambimu maminku. To mě hrozně rozčilovalo, že Bambimu zastřelili maminku. Ale taky jsem si uvědomil, že to nebude tak jednoduché s tou smrtí. A že mi můžou taky zastřelit třeba moji maminku. To mě hodně trápilo tehdá. No, tak tehdy. To jsou takové prvotní setkání se smrtí.“ (M, 35)

Nejčastěji myšlenky na smrt, které se objevily v dětství, vyvolávaly smutek, strach či úzkost. Pro většinu účastníků byla smrt nepředstavitelná. Pár účastníků si začalo klást otázky, zdali také zemřou, či co bude na světě po jejich smrti. Jeden z účastníků hovořil o prožívání smutku na pohřbu z důvodu, že ostatní byli smutní. V dětském věku ještě nebyl schopný porozumět ztrátě a emoční vazbě příbuzných na zemřelého.

Někteří účastníci smrt jako koncept v dětství odmítali a věřili, že radost a štěstí je nikdy neopustí. Jeden z účastníků hovořil o vzdoru, který prožíval, když mu umřel domácí mazlíček. Jiný účastník se jako dítě vědomě vyhýbal na cestě broukům, aby je nezabil.

„Když jsem měl ten, tak si pamatuju, že jsem plakal, že umřu. Že jsem, jako hystericky jsem brečel, já umřu. Myslim si, že to nebylo, nebo co si pamatuju, tak to nebylo, jakože to řečnický, jakože dítě štípne komár a říká, já umřu, nebo politujte mě, byl v tom fakt děs,

strach ze smrti. Nepamatuju si, nemám to konceptualizovaný, nebo vztážený k tomu, co jako teď znám, nebo vím o svém životu nebo minulosti. Takže nevím, co se dělo jako. Ale myslím si, že jsem měl strach ze smrti, něco se mně dělo, já jsem byl vyděšený a řval jsem, že umřu. A vlastně mi byly 3 roky odhadem, jo. Jako, no, jo. Tak si myslím, 3,4. (M, 45)

Vývoj postojů ke smrti

Většina účastníků nad smrtí aktivně během života nepřemýšlela. Nejčastěji myšlenky k tématu smrti přicházely při smrti či nemoci blízké osoby. Smrti prarodičů byly obvykle přijímány jako přirozená věc. Jiní účastníci byli konfrontováni se smrtí při návštěvě nemocnic – např. oddělení LDN. Pár účastníků se otázce smrti věnovalo v rámci své práce v sociální oblasti či na poli medicíny. Kontakt se smrtí v rámci výkonu práce často přinášel reflexi své vlastní smrtelnosti.

V průběhu života se také účastníci setkávali se smrtí v rámci různých druhů nebezpečných situací. Jedním z nich byly sportovní aktivity jako např. lezení po horách. Zde účastník hovořil o tom, že byl smrti často velmi blízko. Bylo nutné pak nemít strach a plně se soustředit. Tato zkušenost byla vnímána jako velmi silný faktor ovlivňující účastníkův postoj ke smrti.

Další podobou nebezpečí byly různé experimenty s pyrotechnikou v dospívání či strach při velmi silné bouřce. Zde účastník hovořil o touze ještě nezemřít a pocitu nepřipravenosti z tohoto života odejít.

„Já jsem se s ní setkával často, tak asi i tohle, určitě i tohle. Tak konkrétně jsem na té (místo výkonu práce), tam jsem byl zhruba skoro dva roky. Takže tam přede mnou fakticky zhruba 2x do týdne někdo umřel. Na začátku to berete, třeba i jako šok, postupně si to na to pak zvykáte a začnete rozlišovat, úplně snadno si zvyknete, že před vámi umírají starší lidé, to je prostě normální. Pak si zvyknete, kdy tam umírají středně staří, to už je složitější a třeba na děti se zvyknout nedá. To vám potvrdí každý, takže v tomhle začnete rozlišovat. To je co vás pak donutí nad tím přemýšlet. Já třeba, když vezmete tady podle té křesťanský teorie, tak to nedává smysl, nebo aspoň ne.“ (M, 41)

Další setkání se smrtí byly v podobě svědectví dopravní nehody či zabíjení zvířat na maso. Zde účastník hovořil o snaze co nejrychleji a nejdůstojněji zvíře usmrtit. Pár účastníků se o téma smrti zajímalo v rámci studia. Jeden z účastníků na toto téma sepsal práci, jiný účastník se se smrtí a pomíjivostí setkával v rámci studia. Jeden z účastníků rojení jepic,

kteří roky žijí jako larvy, poté se promění v dospělé, spáří se a hromadně zemřou. Účastník popisoval instantní vznik – kladení vajíček – a zánik – umírání dospělců.

Závěrem účastníci také popisovali vlastní prožitek blízkosti smrti. Jeden účastník hovořil o zážitku při celkové anestézii. Díky této zkušenosti nyní smrt vnímá jako vypínač. Další hovořil o prožitku, který připomínal infarkt a zintenzivnil mu strach ze smrti.

Poslední části kontaktu s tématem smrti byly myšlenky na odchod z tohoto života. Třetina účastníků hovořila o chvílích, kdy se u nich objevily myšlenky, že by smrt mohla být vykoupením. Nejčastěji tyto myšlenky přišly v těžkých životních obdobích. Jeden z účastníků hovořil o tom, že v tomto období nevnímá, že má život jakoukoliv hodnotu a smrti se nebál.

„Bylo to zhruba, myslím, mi bylo 19 nebo 20, a to jsem měl docela těžký období a uvažoval jsem o sebevraždě. A bylo to, jako vím, že to plnilo tu roli toho, že taky můžu jít, určitej druh úlevy. (...) zapadlo slunce, poslouchal jsem hudbu a něco ve mně se rozhodlo, že to udělám, že si jako ulevím tou sebevraždou. I když jsem zrovna nebyl v tom nejhorším stavu, a bylo to něco na způsob rozhodnutí, něco na ten způsob.(...) A v okamžiku, kdy tomu něco ve mně přitakalo, že do toho půjdu, tak jsem se moje vědomí jako hodně prohloubilo, hodně se to zhouplo, jsem byl někde jako hluboko. Dostal jsem se do stavu, jako ve kterým jsem věděl, že na téhle úrovni nemůžu nikdy umřít. V téhle kvalitě vědomí, já ji nechci nějak popisovat, stejně to nejde. (...) I když zruším tady to tělo, tu existenci, tu danost toho života, budu to muset zopakovat, jo, tak se mi to vrátí, budu to muset opakovat. Byla v tom jako útěcha, ale zároveň s tím tohle vědomí přišlo. A zároveň možná to byl kus jako motivace pro meditační praxi.“ (M, 45)

Vnímání smrti nyní

Většina účastníků v době rozhovoru smrt bralo jako přirozenou součást života. Jeden z účastníků vnímal, že smrt je naší součástí v podobě nekonečného vzniku a zániku buněk. Polovina účastníků se vyjádřila, že se své smrti nebojí. Většina účastníků pak hovořila o tom, že jejich strach ze smrti se snížil díky meditační praxi. Pokud se u účastníků strach objevoval, jednalo se o obavu, aby vše v životě stihli, či o strach ze ztráty svobodné mysli, obavu z neznáma po smrti, nejistoty, kolik času ještě zbývá. Někteří strach vnímají jako přirozenou součást fyziologické reakce těla.

„Vyléčit se ze strachu ze smrti bez morálního zázemí neřeší problém a není to užitečné. Nemít strach ze smrti je ideální pro válku, nezmiňuje to utrpení. Byly kultury, že nemáme strach ze smrti, třeba Vikingové. Jejich ideál bylo zemřít v boji, kdo nezemřel v boji, byl největší chudák. To, že člověk nemá strach ze smrti, tolik neznamena, ani o jeho vyvrátlosti. Lidi se zdrogují, opijou a pak nemají strach ze smrti. Takže pokud tam není širší morální kodex, tak je to o ničem.“ (M, 35)

Emoce, které myšlenky na smrt u účastníků vyvolávaly, byly různé. Objevoval se smutek, zejména při představě smrti blízké osoby, dále důvěra a doufání v to dobré po smrti. Někdo hovořil o to, že žádné emoce při myšlenkách na smrt neprožívá. Pár účastníků zmínilo oblibu tohoto tématu.

„Samozřejmě tím, že mám nějakou tu meditační praxi nebo zkušenost, tak si člověk okamžitě může uvědomit, jaký stav ty myslíš je. Takže když, tam je samozřejmě celá kaskáda emocí tam vyběhne, ať už je to od smutku, rychlý vzpomínání, naběhnou tam obrazy, kdy člověk byl s tím, kdo odešel, v nějaké příjemné situaci, nebo jako ty dobré vzpomínky, kdy oběma nám bylo dobře, někdy tam naběhnou i méně příjemný, kdy vlastně klasicky jo, když člověk zjistí, že už si nemůže některý situace vyčistit, nebo vypořádat s tím člověkem, že už je na to pozdě, že jo, takový myšlenky taky mohou naběhnout.“ (M, 52)

Mnoho z účastníků výzkumu také zmiňovalo, že si zemřít ještě nepřejí. Vnímali potřebu ještě dále žít, zejména z důvodu přání pečovat o děti či vnoučata. Jeden z účastníků pak zmiňoval starosti a komplikace, které smrt přináší příbuzným.

Většina účastníků však vnímala, že smrt může přijít kdykoliv. Proto někteří z nich hovořili o tom, že se snaží žít tak, aby měli vždy všechny dluhy vyřešené – zejména pak ty mezilidské. Doporučovali také nežít život ve lži, ale pravdě. To dle nich vede k lepší připravenosti a vyrovnanosti se svou vlastní smrtí.

Účastníci se také různili v tom, jak smrt popisovali. Účastníci smrt samu vnímali následovně – jeden z účastníků ji popisoval jako vypínač, další pak jako přechod do jiného stavu, konec etapy, cesta do neznáma, fázová změna či největší změna v životě. Jeden z účastníků smrt vnímal pouze jako iluzi. Další přirovnat smrt a proces umírání k porodu. Hovořil o rození se do smrti. To vysvětloval způsobem, že stejně jako průběh porodu, který když začne, nelze zastavit, stejně tak počátek umírání nelze odvrátit. Vnímá tento zrod do smrti jako pravděpodobně nepříjemný zážitek, kdy člověk vnímá, jak mu dochází dech a ztrácí se kontakt s realitou. Na závěr dodával, že poté může dojít k euforii.

„Asi to jde ruku v ruce. Se snad ani nedá nějak oddělit moc, samozřejmě jedna věc je, že budu nějaký přítomný pozorovatel. A a když to jaksi propadne do tady toho přítomného okamžiku úplně, tak to neřešíte žádnou smrt. To plyne a hotovo. Berete, co přichází, odchází, takže tam vlastně smrt není, tím pádem. Ta je jenom v myšlenkách na budoucnost. Takže z pohledu přítomného okamžiku se dá říct, že smrt je fakt iluze. Ale to tělo až vydechne naposled a je totální konec, a. Film, film žádnéj nebude, film už dá pokoj. Filmový štáb, ale film bude dál.“ (M, 55)

Smrt byla také často vnímána jako motivace. Motivace zejména být v životě aktivní, neodkládat věci, nalézt si hobby, nelámat si hlavu zbytečnostmi, zvládat své emoce, udržet si nadhled a mít v životě srovnané priority. V neposlední řadě některé účastníky již v době rozhovoru představa jejich vlastní smrti motivovala např. k tomu, odkládat si peníze na pohřeb, či vyklidit po sobě zbytečné věci, aby blízcí měli co nejméně starostí.

„Paradoxně, když čím víc je srovnanej se smrtí, tím je ten život takovej, má větší štávu. Protože, když se té smrti bojíme, tak to přenášíme do každodenního života. Tam to jako je logické, no.“ (M, 55)

Někteří účastníci sdíleli přání ohledně své smrti. Jeden z nich si přál zemřít vědomě. Jiný by rád zemřel zdravý, například vyčerpáním.

Důležitým tématem pak byla smrt druhých. Pro mnoho účastníků představa smrti blízkého byla náročnější než představa smrti vlastní. Nejnepříjemnější byla myšlenka na úmrtí dětí účastníků. Někteří účastníci čekali, že je smrt blízkých značně rozruší. Jednomu účastníkovi se zdál sen, že jeho blízký zemřel. Účastník se ze sna probudil s pláčem. Mimo smrt blízkého někteří účastníci zmiňovali, že se snaží vyhýbat bezděčnému zabíjení – zejména hmyzu. Někteří účastníci ve svém životě také upustili od konzumace masa.

Frekvence myšlenek na téma smrt

Mnoho účastníků zmiňovalo, že na smrt myslí často. Někteří hovořili o tom, že otázka smrti je na pozadí jejich myšlení každý den. Smrt člověka v jejich okolí pak tyto myšlenky zintenzivní. Jiní účastníci hovořili o obdobích, kdy téma smrti reflektují intenzivněji. Ta se střídala s obdobím stresu, kdy na reflexe tohoto typu nebyl čas. Jeden z účastníků hovořil o tom, že si jednou měsíčně zreflektuje svůj život v kontextu své vlastní smrti.

„No a teď v podstatě v průběhu života ty připomínky, bych řekla, čím jsem starší, tím jsou jakoby intenzivnější. Zrovna předevcírem jsem přišla domů taková trošku otrěsená. A říkala jsem manželovi, fakt jakože jsme tady jako na chvíli, že tady teď tady sem a zítra tu nemusím být. Jsem přecházela přes přechod, zastavilo mě auto a já jsem teda přecházela a za tím autem, to bylo v kopci, byli rozjetí dva kolisti a oni mě neviděli a objeli to auto a takhle jenom jsem úplně, ten jeden zařval, já jsem teda uskočila. Jsem cítila ten závan toho vzduchu, jo (smích). (...) Takže to jsou takový momenty, kdy se jako hodně zastavím a vlastně potom cítím jako úžasnou vděčnost, že můžu ráno vstát a udělat si čaj, že mě nic nebolí, že kvetou kytky“ (Ž, 52)

Někteří účastníci se však myšlenkám na smrt cíleně nevěnovali. Pár z nich se domnívalo, že je lepší myslet na život, než na smrt.

Vnímaný vliv na postoje

Účastníci se lišili v tom, co vše vnímali jako faktory ovlivňující postoje ke smrti. Někteří se domnívali, že jeden z důvodů je kulturní prostředí. Prostor naší země vnímali jako pokrytecké. Domnívali se, že již děti nevidí realitu života a smrti. Dokládali pak příklady z Asie, kde jsou děti u dopravní nehody jako první a smrt vidí. V mnoha zemích také lidé věří v karmu. Proto smrt vnímají jako odpověď na to, jaký život člověk žil.

„A ta jedna rachejtle se takhle odklonila od dráhy a tam bylo tisíc lidí a za mnou sto metru napálila do auta, kde řídila jedna paní. A normálně byla sežehnutá. (...)A posléze jsem se dozvěděl, že ta ženská podváděla svého manžela právě s tím chlapem, co tam byl v tom autě. Že je to zastihlo oba. Ten chlap přežil jakš takš, mám takovej pocit, ale ona byla sežehnutá. Jakože taková ukázka karmy. A oni tam tak tomu stoprocentně tomu věří ti Asiati. Nepochybují o tom. Že by nějaká lítost, nebo to. Tam ten postoj mají takovej přezírajej, se dá říct. Nebo ne tak dramatickej jak my. Jo, hodně odlišnej ke smrti. Když to člověk vidí, tak vlastně začne přemýšlet jako proč, co je k tomu vede. A to jsou ty věci, že oni to maj jinak nastavený to s tou karmou.“ (M, 54)

Kromě kulturního prostředí jeden z účastníků také hovořil o různých názorech na smrt u lidí z různých vrstev společnosti. Rozjímal nad postoji ke smrti vězně v indickém vězení, který nemá dostatek prostoru ani prostředků žít svůj život svobodně. Domníval se, že postoje ke smrti vězně budou jiné, než jaké má svobodně žijící člověk v blahobytu. Mimo kulturu

a společenskou vrstvou se účastníci domnívali, že člověku mění pohled na smrt úmrtí v rodině či naopak narození dítěte a péče o ně. Další zmiňovaný faktor byla víra v posmrtný život.

Sdílení názorů na smrt

Otázku sdílení svých postojů ke smrti účastníci převážně komentovali ve spojitosti s celkovým nastavením naší společnosti. Ve většině se účastníci shodli na tom, že společnost na toto téma není připravená. Někteří se domnívali, že se jedná o pokrytectví – například, že děti neví, odkud pochází maso. Umírání bylo dle účastníků vytěsněno mimo společnost a objevuje se nevěle o tomto tématu hovořit. Často se účastníci při rozhovorech setkávali s materialistickým a nespirituálním přístupem. Jeden z účastníků pak hovořil o smrti jako o spojenci, který by měl naopak lidem pomáhat prožít smysluplný život, který je bohatý na zkušenosti a zážitky. Bohužel však vnímá, že smrt je vytěsněný element, což vede lidi k tomu, aby žili, jakoby byli nesmrtelní. Na závěr dodával, že smrt vytěsnit nelze.

„Myslím si, že se o tom vůbec nemluví v naší společnosti, že se to zakrývá někam pod koberec. Všichni, že se toho bojí. A to je totální pokrytectví tady té naší západní společnosti. (...) Máme mnišku v (město) a ta říkala, že je na Srí Lance vždycky přes zimu a byla svědkem nějaké nehody, autonehody. A tam ty těla byly na silnici rozházeny a děti normálně, co tam chodily, se na to normálně dívaly a nikdo je neodháněl. To je ten moment. Představte si u nás, kdyby se to stalo, tak všichni ty děcka odeženou pryč od těch mrtvých těl. To je to špatně, to začíná tady tímto. Vždyť to je přirozená věc, ta smrt. A ony se odeženou jako by se snažili sdělit, že to neexistuje tím pádem. A to je přece špatně. A potom to dopadá tak, že ti lidi ve stáří nejsou připraveni, vůbec netuší, že smrt existuje a nejsou schopni se s tím srovnat, všichni lidi, nejenom staří. A když to přijde, tak ti lidi jsou, z toho začínají bláznit. Že to nezvládají vůbec psychicky, protože nikdo je na to nepřipravoval celý život. A začíná to u těch děcek a u té cesty a nehody.“ (M, 54)

Mnoho účastníků tak své postoje ke smrti nesdílelo. Nevníмали, že mají kolem sebe přátele, kteří jsou na toto téma připraveni, nechtěli téma vnucovat. Jeden z účastníků vnímal, že toto téma mimo okruh medituujících je pouze nevyžádaný spam. Mnoho účastníků tak své názory nesdílelo, dokud o ně druhá strana neprojevila zájem. Účastníci v neposlední řadě hovořili o tom, že někteří rodinní příslušníci na toto téma nejsou připraveni.

I přes nepřízeň společnosti a vnímanou rezervovanost okolí, mnoho účastníků našlo osobu, s kým postoje sdílet. Někteří tak sdíleli se svými přáteli, partnery, rodinnými příslušníky či s dalšími meditujícími. Jeden z účastníků hovořil o tomto tématu i se svými dětmi, ve chvílích, kdy je pro ně téma aktuální. Pár účastníků rádo téma smrti přinášelo do rozhovorů s druhými.

„Ale s maminkou, že třeba se jí ptám, jak, jak by chtěla i obřad, až. Že bavíme se o tý smrti, o tom, že může odejít kdykoliv. (...) Teď byla na operaci těžké, než odcházela, tak jsme se vlastně loučily, že kdyby se něco stalo, tak jsme si předávaly nějaký informace, který sem chtěla, aby třeba ode mě slyšela, kdyby už jsme se třeba nikdy neviděly. Jako směrem k té mámě se mi to daří, směrem k tátovi se mi to nedaří. On je k tomu hodně zavřenej. Nevím, co by se muselo stát, aby se to změnilo.“ (M, 52)

Asociace slova smrt

V rámci rozhovoru byla položena i otázka na asociace, které u účastníků slovo smrt vyvolalo. Tyto asociace můžeme rozdělit do tří hlavních kategorií. První z nich jsou asociace pozitivní. Zde účastníci jmenovali slova: život, nový začátek, očekávání. Druhá kategorie byla neutrální: přerozování, přechod, znovuzrození, transformace, změna, cesta, brána, barva bílá, černá, mezi životy; přirozená součást, neznámo, prostor. Poslední velkou kategorií byla slova s negativním zabarvením: smutek, stáří, utrpení, nemoc, hrob, studenost, konec. Jednomu z účastníků se vybaví vždy konkrétní situace, kde se se smrtí setkal. Další žádné asociace neměl.

„Jo, hned mi něco naskočilo, když jste to řekla. „Smrt, tu celou smrt, než počas ještě žít, mít něžně v sobě, zlobu necítit, je nevyřslovné.“ Rilke. Jsem ho měl strašně rád, mi bylo 16, 17 a četl jsem Rilkeho a tohle jsem měl strašně rád od něho, jo, tenhle výrok. „Kdo umírá před tím, než umírá, neumírá, když umírá.“ Kdo umře sám v sobě, tou připoutaností k životu, před tím, než umře fyzicky, tak potom, když umírá fyzicky, už je to jako snadný. Vy jste řekla smrt, jste to řekla s takovým důrazem, tak mě napadl ten Rilke.“ (M, 45)

15.5. Vnímaný vliv nauky a meditace na postoje ke smrti

„Tak potom to dává jiný rozměr tomu životu, přesně to, jak jsem říkala u té paní, těsně před tou smrtí, že když člověk už ví, že se blíží konec, tak opravdu začne žít třeba naplno a mně to přijde škoda (smích). Takže v podstatě to téma je pro mě zajímavý třeba i v rámci té praxe, že když si to člověk uvědomuje, a tím pádem se snaží fakt žít každý den naplno víc, no. Že to může pomoci vlastně, to uvědomí té smrti, tomu životu nějakému smysluplnějšímu. Aby člověk vybíral i smysluplnější věci, nejenom aby přežíval třeba ze dne na den, no, což někteří maj. A já někdy taky (smích), někdy, možná většinou (smích), když si to teďka ta uvědomím.“ (Ž, 36)

Většina účastníků vnímala vliv meditační praxe na své postoje ke smrti. Mnoho z nich důvěřuje karmickému zákonu. Meditace byla vnímána jako důvod většího přijetí smrti a menšího strachu z ní. Jeden z účastníků věřil, že na něj meditační praxe vliv měla, nemohl však popsat jaký. Bylo pro něj náročné rozlišit mezi vlivem meditační praxe a životní zkušeností.

„Aktivuje mě k tomu, abych víc jako něco dělal. Abych něco, abych ale i ve smyslu jako děláni, nemyslím jenom práce, ale i hobby, cokoliv. Abych si řekl, abych si neřekl, nemám na to čas a odkládal to. Ale abych si řekl: „Půjdu se na to místo podívat, protože třeba umřu za rok a už to neuvídím.“ Abych zbytečně neodkládal věci a snažil se něco dělat, protože nikdo neví, kdy umře a a proto se snažím ten život, život víc žít, dokud žiju, než prostě ta smrt je pro mě velkým motivátorem k životu. Takže si myslím, že to je velmi pozitivní. Myslím si, že to je výsledek toho, že jsem o smrti hodně uvažoval. Díky té nauce.“ (M, 35)

Většina účastníků se domnívala, že otázka smrti je součástí meditační praxe. Jeden z účastníků smrt vnímá jako součást života právě díky meditační praxi.

V souvislosti s meditací pak účastníci zmiňovali několik oblastí. Jednak mluvili o tom, že vnímají meditaci jako přípravu na smrt, jako práci s myslí, která by měla v poslední chvíli našeho života zůstat klidnou. Pro některé pak byla myšlenka na smrt motivací k vlastní meditační praxi.

„I s tím, co se člověk snaží, být více méně hodně přítomnej a prostě fungovat nějak dobře, tak v tom okamžiku smrti to bude taky tak nějak, no, nebo to asi nebude jiný, no. A pak no, nevíme opravdu.“ (Ž, 57)

Dále pak účastníci zmiňovali různé typy meditací, které pracují s otázkou vlastní smrtelnosti. Jedna z popsaných meditací se týkala zvědomování smrtelnosti a nepředvídatelnosti příchodu konce. Účastník, který ji popisoval, ji označoval za ochrannou meditaci. Ta mimo jiné slouží k motivování meditujících k praxi. Dále se jednalo se o zvědomění součástí těla, tato meditace dále pokračuje představou jejich rozkladu. Cílem je přestat lpět na tělesnosti a uvědomit si pomíjivost. Meditující, který o této meditaci hovořil, zmiňoval, že díky tomuto uvědomění, není posedlý svým vzhledem a přijímá své tělo takové jaké je. Na závěr dodával, že to pochopitelně neznamená o své tělo nepečovat vůbec či jej ničit návykovými látkami. Toto téma pak uzavřel následovně:

„Že je to vlastně pytel těch sraček, to byl přímo obrat takovej (smích). Někdo to potřebuje takhle drsně podat, aby mu to došlo, že.“ (M, 54)

Při meditaci účastníci také zmiňovali zážitky pustého vědomí, čisté mysli, pohled na prožívání „z boku“ či mystické smrti.

„Jak často? Často, no jednou za měsíc tak. Si můžu někam sednout a projít si to. To nejsou žádný tranzy nebo tak, normální, že to tělo je smrtelný prostě. Občas bývá občas na drahách, na čankamany, meditace v chůzi, bývají tam dráhy, na konci té dráhy je vitrina s kostrou, nějakého mnicha, je jich tam dost, tak to nechají obrat mravencema, nebo vyvaří. A to je dobrý, to člověk vidí to směřování, jo. Taková pomůcka, no.“ (M, 50)

S otázkou smrti a buddhistického učení se pojil pojem pomíjivosti. Někteří účastníci hovořili o přijetí a vděčnosti za každý okamžik v životě. Pomíjivost je také spojena s konečností našeho těla. To někteří meditující brali jen jako vozítko, které mají na tomto světě půjčené.

„Podstata, že když to je jako pak člověk po tý podstatě tak jako všechno, co, že jo, když my se tady narodíme, tak nějak existujem a zase zemřeme a tak, to uvědomění si, že všechno, co tady vzniklo, co je kolem nás, i tadleta planeta, všechno co vzniklo, ale všechno co vzniká, podléhá zanikání a to je, to jsou občas takový jednoduchý věci, ale lidi si to neuvědomují, jo, prostě. A jenom tady tohle si uvědomit, že všechno zanikne, tady tyhle ty budovy krásný, všechno to jednou bude pryč, tu pomíjivost, jo.“ (M, 50)

Téma, které účastníky spojovalo, byla otázka karmy. Ve většině se shodovali, že je třeba s karmou pracovat, chovat se dle etických zásad, nepromarnit lidské zrození. Nekonat neuvážené činy. Často se objevovala touha již se znovu nezrodit.

„Ať už je tam ta karma teda, to mi teda jako hodně pomohlo, jo. Tam nefunguje nějaká selská, selský rozum tady u těch věcích, může být člověk hodný celý život a umře. A je to nevysvětlitelný tady z toho hlediska, že dobrých skutků a tohoto. No, jenomže může mít špatnou karmu z minulých životů, je buddhistické vysvětlení. Tak to už se dá přijmout tady to. A mám klid na té duši. Křesťani toto nenabízíjou.“ (M, 54)

Někteří účastníci ve spojení s meditační praxí a otázkou smrti vyslovili přání. Jeden z účastníků si přál umírat s vědomím, že udělal ve svém životě maximum. Další si přál být všímavý až do konce. Závěrem si jeden meditující přál zemřít s nerušenou myslí, jako při meditaci. Roli v pohledu na smrt také sehráli učitelé meditujících. Jeden z účastníků hovořil o rozhovorech, které vedou s mniškou. Popisoval, že se díky jejímu výkladu dozvěděl, že nezáleží na způsobu, jakým člověk zemře – zda-li smrt očekává, či jej překvapí. V každém případě pravděpodobně mysl opustí tělo a v určité lhůtě pak pokračuje ve své cestě dále. Takto meditující porozuměl výkladu nauky od ctihodné mnišky.

Další učitel jinému meditujícímu popisoval, že pokud je schopen měsíc ovládat své sny – lucidní snění, pak je vysoká pravděpodobnost, že bude schopen ovládat i přechod do smrti. V tomto kontextu hovořil meditující o přechodu do barda smrti. Jelikož je velice podobné bardu snu, je možné přechod tímto způsobem trénovat. Meditující popis uzavíral slovy, že takto on sám vnímá nyní smrt.

„To je taková příhoda, že nějaký žák přijde k zenovému mistrovi a ptá se: Mistře, jak to bude po smrti. A mistr říká, nevím, jak to mám vědět. No, vždyť jste přece mistr. To jsem, ale ne mrtvej. (smích)“ (Ž, 57)

Představy o posmrtném životě

Obecně účastníci odpovídali, že neví, co bude po smrti. Jak již bylo zmíněno, mnoho z nich věřilo v karmické zákony a znovuzrození. Někteří účastníci žili bez představ o posmrtném životě. Jeden z účastníků se domníval, že po smrti nastane zmatek, podobně jako ve snu. I sny zapomínáme. Proto smrt nebude výjimkou.

Znovuzrození vnímala většina jako utrpení. Nový život je neuspokojivý. Cílem je vymanit se z koloběhu samsáry. Několik účastníků hovořilo o tom, že další zrození již nejsme my. Jeden z meditujících kladl důraz na to, abychom si uvědomili, že to, co nyní vybudujeme, po nás někdo zdědí – naši karmu, naše skutky a jejich následky. Proto apeloval na uvědomělé

jednání v životě. Sám pak zmiňoval, že přijel slib boddhisatvy. Tím se zavázal vždy pomáhat trpícím bytostem. To sám vnímal jako důvod, proč se rodit znova, jako smysl života.

Další účastník vnímal, že po smrti zůstane energie, která pokračuje dále. Domníval se, že každý život je zrozen z chtivosti a každé zrození je utrpením. Nejen smrt je tedy utrpením. Své vnímání utrpení pak dokazoval na faktu, že když se dítě narodí, tak není radostné, ale plačící. Někteří účastníci vnímali smrt jako přechod či přerod do jiného stavu vědomí. Jeden z meditujících také hovořil o mantře, kterou zpívají za zemřelého, aby pomohli jeho vědomí správně nasměrovat. Zemřelý toho již není schopen. Členové sanghy se touto mantrou snaží pomoci zemřelému a přispět k jeho dobrému zrození.

„Ale přitom v buddhismu je všechno cyklické. Že tam není od horšího k lepšímu. Ale prostě někdo byl, někdo byl člověkem a bude zase sviní a před tím než byl člověkem, tak byl také sviní a člověkem byl jen přechodně. A není to tak, že třeba byl člověkem, pak přechodně sviní a pak zase člověkem. A o kom teda mluvíme? Je to svině, která je jen přechodně člověkem, nebo je to člověk, který je přechodně něčím jiným? To je to, že si myslím, že ta forma toho bytí něčeho se zase nějak transformuje do něčeho úplně jiného a je to velmi těžko říct, co to vlastně bude a jak dlouho to bude trvat. Proto je lidské zrození považováno v buddhismu za tak vzácné, protože člověk je dostatečně inteligentní, a má dostatečně pohodlný život, aby měl čas vůbec nad tím zamyslet, aby ho napadlo, že je cesta nějakého osvícení, nějakého soucitu, ale zároveň má v životě, má dostatek utrpení na to, aby zjistil, že potřebuje s tím pracovat.“
(M, 35)

Mnoho meditujících hovořilo o sférách zrození. Ve výpovědích účastníků se objevovala nejistota, kdy se opět dostanou k Buddhovu učení. Někteří účastníci na počátku své meditační praxe toužili dosáhnout osvícení. V průběhu však od této myšlenky upustili. Pár meditujících si přálo zrodit se ve vyšší sféře. Jiní si přáli se alespoň nezrodit ve sféře nižší, či v samotném pekle. Pro některé byla představa pekla dokonce motivací k vlastní meditační praxi. Jeden z meditujících také popisoval své představy o tom, v jakých sférách pokračují životy různých typů lidí. Domníval se například, že lidé, kteří týrají psy, se zrodí jako psi. Ti, kteří způsobili v životě mnoho bolesti, jako například fašisté, putují do sfér pekelných.

Jeden účastník hovořil o vzpomínce na minulý život. Dva účastníci měli pocit, že se s rodinou znají již delší dobu a že se v dalším zrození opět potkají. Ne všichni účastníci však v tento rozměr věřili.

„Ale nějakou základní představu mám. No, já jsem takový v těch našich kruzích buddhistických největší skeptik. (...) Takže nemám to detailně vyzkoušené, ale mám o tom představu, tak tomu nevěřím prostě. Konkrétně k té smrti, tam mám takovou tu představu, že vycházíme z toho zákona o zachování energie. Že v podstatě energie nejde ani vytvořit ani ji zničit, ona se dá jediné transformovat. Takže já počítám s tím, že já jsem vlastně mysl, my jsme mysl, to je jedno, to ještě nevím. My jsme mysl (smích). Smrtí tím pádem nemůže skončit. Podle zákona, který mám ozkoušený, kterému věřím, ve všech variantách, v jakých jsem měl možnost ho vyzkoušet, tak to fungovalo.“ (M, 41)

Kromě čistě buddhistického vlivu na postoje ke smrti jeden z účastníků přistupoval k tématu eklekticky.

„Katolická představa posmrtného života, buddhistická představa posmrtného života jsou všechno jen takový pokusy o pojmové vyjádření něčeho, co nejde vyjádřit. Jakýkoliv vzdělanější katolík vám řekne, že to není tak, že by se v nebi hrálo na dechové nástroje a běhalo po obláčkách. To jsou zas nějaký alegorie a tak. A i když by se šlo jako na ty nejhlubší vyjádření, jako bytí v blízkosti Boha, tak i to je něco, co by mohlo něco evokovat. Ale v zásadě to nic o té skutečnosti nevyovídá. Přesnýho. Pak by se člověk mohl bavit, co je to bytí a co je to Bůh (smích).“ (M, 51)

16. Odpovědi na výzkumné otázky

Na úvod praktické části této práce jsme uvedli čtyři výzkumné otázky. Po shrnutí výsledků analýzy můžeme prezentovat odpovědi.

První z otázek se týkala vnímaného vlivu meditační praxe na život meditujících. Účastníci zmiňovali ve většině převážně benefity praxe. Cítili, že meditace přinesla zlepšení ve sféře kognitivní (zlepšení paměti, lepší soustředění, zvědomění priorit). Dále v oblasti regulace emocí a jejich pochopení. Dále byli účastníci vděční za schopnost prožívat pozitivnější emoce a obecně vidět svět s větším nadhledem. Oblast interpersonální meditace dle praktikujících také rozvíjela. Zmíněno bylo zejména porozumění druhým, kultivace soucitu a pomoci trpícím. Neméně podstatné oblasti rozvoje byly pochopení sebe sama. Účastníci meditaci připisovali lepší porozumění svým potřebám. Věděli například co dělá jejich život smysluplným a snažili se takový život žít. Poslední ze zmíněných oblastí byla oblast somatická (zde zejména zvládání bolesti). Dále meditace a Buddhovo učení reprezentovalo pro většinu účastníků etický základ.

Kromě pozitivního vlivu účastníci zmiňovali i špatné zkušenosti s praxí. Jednalo se o epizody podobné pocitu derealizace. Epizody u našich dvou účastníků souvisely s nesprávným uchopením meditační instrukce nebo nedostatečným vedením. Účastníci se shodli, že je důležité mít svého učitele, tedy vedení a pomoc v průběhu praxe. Ač by se mohla zdát náročnost meditační praxe jako její negativní aspekt, účastníci jej brali jako součást cesty. Právě náročná cesta účastníkům byla součástí přijetí toho negativního i pozitivního v životě. Někteří účastníci pak hovořili o náročnosti chvil, kdy se odhalují jejich temné stránky. Posledním ze zmíněných negativních elementů pak byly různé somatické bolesti při samotné meditaci či fyzická pasivita.

Druhá výzkumná otázka pak našla odpovědi v podobě faktorů zvyšujících i snižujících frekvenci a délku meditace. Z faktorů, které meditaci podporují, můžeme jmenovat učitele, retreat, meditační skupinu, sanghu či čtení Buddhova učení. Pomáhá také zvědomit si, proč meditující praktikuje a jaké benefity mu meditace přináší. Několik účastníků zmiňovalo i samotnou myšlenku na smrt, zvědomění svého konce, jako silný motiv pro meditační praxi. Faktory, které meditační praxi limitují, je hlavně nedostatek času z důvodu pracovního vytížení či péče o děti. Jako faktory, které mohou být až nebezpečné, se zařadilo meditování bez řádného vedení učitelem či učitel, který se žákovi dostatečně nevěnuje nebo přináší do učení elementy, které nejsou v souladu s Buddhovou naukou. Jako

rizikové byly zmíněny faktory duševního onemocnění, které je dle meditujících vždy nutné před začátkem praxe probrat a přistupovat k meditujícímu s takovými obtížemi individuálně. Někteří účastníci lidem s duševním onemocněním meditovali vůbec nedoporučovali.

Ke třetí výzkumné otázce, tedy postoje ke smrti, který praktikující nyní mají, jsme se z rozhovorů dozvěděli následující. Všichni ji přijímali jako přirozenou součást života, která může přijít kdykoliv. Většina účastníků tvrdila, že nemají problém se svou vlastní smrtí. Většina také hovořila o strachu ze smrti. Strach ze smrti se tedy nevyhýbá ani meditujícím. V případě, že cítili strach ze smrti, zmiňovali, že díky meditační praxi je mnohem menší, než by pravděpodobně měli bez ní. Další účastníci pak měli vztah ke smrti neutrální, nebáli se jí, také ji ale nevíkali.

Důležité je zde zmínit, že účastníci říkali, že sami neví, jak se ve chvíli, kdy smrt přijde, budou chovat, a co budou prožívat. Většina účastníků pak smrt samotnou vnímala jako přechod či změnu. Účastníci také hovořili o mnoha různých faktorech, které jejich postoj ke smrti utvářely. Jednalo se např. o zkušenosti s adrenalinovými sporty, zkušenosti se smrtí v rodině či setkání s tematikou v rámci zaměstnání. Neméně podstatný faktor, který byl zmiňován je kulturní prostředí, ve kterém člověk vyrostl a jehož normy si zvnitřnil.

Mnoho z účastníků také zmínilo, že zejména v dětství pro ně smrt byla děsivá. Tato úzkost se v průběhu života poměrně snížila. Neméně zajímavým aspektem byla také otevřenost některých účastníků ke smrti ve chvíli, kdy hledali odpověď na své utrpení na tomto světě. Závěrem bylo, že v době těžkých životních etap, kdy účastníci cítili, že nemají co ztratit, strach ze smrti odešel do pozadí. Celkově se tématu smrti účastníci ve svých myšlenkách věnují. Většina o smrti přemýšlí často (v rámci sebereflexe, meditační praxe či osobní zkušenosti s úmrtím v okolí). Co se týče sdílení s okolím, nejčastěji meditující sdílí s dalšími praktikujícími či rodinnými příslušníky. Obecně nevnímají českou společnost jako tomuto tématu otevřenou. Mnoho z nich si pak na tuto zkušenost stěžovalo a domnívalo se, že společnost jedná pokrytecky.

Čtvrtá výzkumná otázka se týkala vnímaného vlivu meditační praxe na postoje ke smrti. Většina účastníků výzkumu vnímala vliv meditační praxe na své postoje. Meditující zmiňovali, že díky učení byli schopni lépe přijmout pomíjivost věcí i života. Někteří právě díky buddhismu našli odpovědi na otázky spojené se smrtí. Pár meditujících se právě díky buddhismu s tématem smrti a možností reflexe setkali vůbec poprvé. Většina pak věří karmickým zákonům a novému zrození po smrti. Mnoho z meditujících ale neví, co bude po

smrti. Ať už se to týká otázky, co se ve skutečnosti znovu zrodí (energie, „já“ či něco docela jiného). Či místa – sfér – zrození (božské, lidské či peklo aj.). U některých z účastníků se objevoval strach ze smrti ve spojitosti s představami o posmrtném zrození – např. představa buddhistického pekla. Pokud účastníci vyslovili přání o budoucím zrození, obvykle si přáli alespoň neseštopit do nižších sfér zrození. Ti, kteří o tématu osvícení hovořili, nečekají, že jej dosáhnou v tomto životě. Někteří účastníci ovšem s představami posmrtného života vůbec nepracovali.

17. Diskuze

Na začátku diskuze bychom rádi popsali limity, se kterými se tato práce potýkala. Na začátek můžeme uvést limit samotného výzkumného vzorku. Celkově se jednalo o 12 meditujících, což pochopitelně reprezentativně nezastupuje vzorek meditujících v celé České republice. Proto tato zjištění nelze plošně zobecnit. Dále by vzorek měl být více vyrovnaný z pohledu genderového zastoupení. V našem vzorku byla převaha mužů (n=8). Také věkové kategorie by měly být syceny vyrovnaněji. Neméně zajímavým zastoupením by byla různorodost etnik účastníků – např. zástupce některé z asijských zemí.

V souvislosti s výběrem vzorku je také limitujícím faktorem, že se účastníci hlásili dobrovolně a někteří i veřejně událostí na sociální síti. Můžeme se domnívat, že lidé, kteří se sami k výzkumu přihlásili, mají určité společné charakteristiky, které se nemusí objevovat u celé populace praktikujících. Primárně se dá předpokládat, že toto téma mají účastníci svým způsobem zpracované. Což je na jednu stranu výhodou, neboť se o tématu dá hovořit s menšími obavami. Na druhou stranu to však přináší zkreslení a obraz o vyrovnanosti s tímto tématem u meditujících obecně. Tento závěr však nelze učinit. Právě z důvodu, že vzorek nebyl dostatečně reprezentativní a byl vytvořen samovýběrem. Na závěr této části o výzkumném souboru můžeme otevřít otázku, nakolik výzkum ovlivnil fakt, že se jednalo o praktikující z různých buddhistických škol. Můžeme pokládat za zajímavý fakt, že i přes rozdíly v elementech jednotlivých škol se výpovědi daly spojit v jednu analýzu. Na základě tohoto faktu je ke zvážení, zda by další výzkum využívající porovnání jednotlivých škol přinesl nové informace.

Nedostatkem tohoto výzkumu je také nevyužití triangulace dat. Z důvodu omezeného rozsahu této práce nebyla nakonec využita esej, kterou měli účastníci po rozhovoru sepsat. Nápad využít jako další zdroj informací esej, kterou by sami účastníci sepsali na téma „já a smrt“, by měl být využit v dalších výzkumech u akademických prací většího rozsahu či u článku na dané téma. Živelně náš výzkum také nakonec nezmapoval pouze postoje ke smrti, ale i přístup k meditaci obecně. Pro tento vývoj výzkumu bylo tedy ve finále vhodné jednostranně zaměřenou esej nevyužít. Další rozvojovou oblastí pro tuto práci je prezentace analýzy dat. Opět zejména z důvodu rozsahu nakonec nebyl popsán každý případ zvlášť, jak by bylo v rámci Interpretativní fenomenologické analýzy vhodné. Pro případné rozšíření této práce či výstup v podobě akademického článku je toto doplnění nanejvýš doporučeno.

Dalším limitem je samotná kvalitativní metodologie, která nám v této práci dovolila prozkoumat jednotlivé aspekty meditační praxe a postojů ke smrti. Nedovoluje nám však vyvozovat korelace či kauzality vlivů na meditační praxi, život či postoje ke smrti. Můžeme tedy hovořit pouze o vnímaném vlivu, který účastníci popisovali. V této souvislosti bychom rádi zmínili poznatek, který měl jeden z meditujících. Dle jeho slov bylo obtížné říci, jak moc jej meditační praxe ovlivnila a nakolik jej ovlivnil průběh jeho života či práce, kterou vykonává. Otázkou je, jakým způsobem je v rámci kvalitativního výzkumu možné. Mnoho účastníků také praktikuje intenzivně již několik let, či dokonce přijalo etická předsevzetí, mělo buddhistický obřad aj. Buddhismus se jim stal životním stylem. V takovýchto případech je těžké odlišit vliv meditační praxe, neboť ta je součástí životního stylu a přístupu k životu obecně.

Nejisté pochopitelně zůstává, nakolik prezentovaná stanoviska účastníků odpovídají realitě. Jednak můžeme hovořit o možném zkreslení v rámci faktu, že se jednalo o výzkum, nikoliv o nezávaznou konverzaci. Nutností je tedy počítat s určitým zkreslením. V několika případech však sami účastníci zmínili, že o tomto tématu tímto způsobem přemýšlí prakticky poprvé a nepoužívají žádnou cenzuru, pouze spontánní výpověď. Během rozhovorů se také několikrát objevilo, že meditující sami neví, nakolik se budou dle svých postojů v okamžiku smrti chovat.

Velkým tématem k diskuzi je pak otázka vlivu meditační praxe na život účastníků obecně. Po reflexi prvního rozhovoru byla do výzkumu zařazena i otázka na negativní aspekty meditace. Celkově se objevily ve velmi malém počtu. Nutné je ovšem na tento výsledek pohlížet v kontextu toho, že mnoho účastníků náročnost meditace vnímá jako její přirozenou součást, nikoliv jako něco negativního. Proto právě tato část výzkumu je velmi subjektivní výpovědí meditujících. Limitujícím faktorem je i samotný průběh meditační praxe, který sami účastníci nebyli schopni precizně zachytit. Z tohoto vyplývá, že je důležité přistupovat k meditační praxi jako k živému procesu, který má mnoho dopadů na prožívání meditujících. Tyto dopady je ovšem nutné dále zkoumat.

Zajímavým faktem také je, že tato práce je i nadále jedním z mála výzkumů v této oblasti. Mnoho pozornosti je zaměřeno na otázku mindfulness, velmi málo však na meditaci spojenou s buddhistickou naukou. Proto můžeme v této práci vidět zdroj pro možná další zkoumání tohoto fenoménu. Kromě přínosu témat pro další výzkumy lze hovořit i o přínosu pro meditující. Téměř všichni účastníci hodnotili rozhovor jako pozitivní zkušenost. Objevil se vděk za možnost téma zreflektovat. Někteří účastníci následně podobné rozhovory vedli se

svými blízkými. Několik pak diskuzi na toto téma vedlo i s výzkumníci skrze e-mailovou komunikaci. I tento fakt se dá považovat za důležitý závěr z našeho výzkumu. Reflexe postojů ke smrti může přinést určitou úlevu a nový rozhled či pohled na život.

Náš výzkum si kladl za cíl odpovědět na čtyři výzkumné otázky. První z nich se týkala vnímaného vlivu meditační praxe na život meditujících. Účastníci pak hovořili hlavně o pozitivním vlivu meditace, a to ve sféře kognitivní (zlepšení paměti), emocionální (lepší zvládání a porozumění emocí), interpersonální (větší porozumění druhým, soucit), seberozvoje i somatické (zvládání bolesti). Tyto výsledky odpovídají i současným výzkumům, které jsou uvedené v teoretické části této práce. O zlepšení funkce mozku se zmiňuje například výzkum Horrigana (2007). Mason (1997) ve své studii hovořil o možnosti rozvoje lucidního snění díky meditaci. O lepších schopnostech regulovat emoce se například zmiňuje Cahn a Polich (2006). Výzkum Browna a Kassera (2007) ukázal spojitost mezi rozvinutostí všímavosti a pocitem interpersonální blízkosti. O redukci bolesti pak nalezneme mnoho výzkumných podkladů (Kabat-Zinn 1982; Kabat-Zinn et al. 1985, 1986; Kingston et al. 2007). Důležitým aspektem je také etika a morálka, kterou účastníci často zmiňovali jako základ pro jejich praxi. Dle Shaloma (2018) právě morálka pomáhá praktikujícím procházet životem s více aktivním přístupem.

Dále meditace a Buddhovo učení přinášelo důležitý etický základ pro život účastníků. Samotnou praxi pak zejména podporovaly retreaty či setkání se skupinou meditujících. Kromě pozitivního vlivu účastníci zmiňovali i špatné zkušenosti s praxí. Jednalo se o epizody u dvou účastníků podobné pocitu derealizace. O podobných aspektech meditační praxe se zmiňují i výzkumy Michalon (2001) či Lazarus (1976). Epizody u našich účastníků souvisely s nesprávným uchopením meditační instrukce nebo nedostatečným vedením. Účastníci se shodli, že je důležité mít svého učitele, tedy vedení a pomoc v průběhu praxe. Ač by se mohla zdát náročnost meditační praxe jako její negativní aspekt, účastníci jej brali jako součást meditační cesty. Někteří účastníci pak hovořili o náročnosti chvil, kdy se odhalují jejich temné stránky. I to bylo bráno jako nutná součást praxe. Posledním ze zmíněných negativních elementů pak byly různé bolesti při samotné meditaci. Podobný popis problémů souvisejících s praxí přináší studie Lomase (2015).

Druhá výzkumná otázka pak našla odpovědi v podobě faktorů zvyšujících i snižujících frekvenci a délku meditace. Z faktorů, které meditaci podporují, můžeme jmenovat učitele, retreat, meditační skupinu, sanghu či čtení Buddhova učení. Pomáhá také zvědomit si, proč meditující praktikuje a jaké benefity mu meditace přináší. Faktory, které

meditační praxi limitují, je hlavně nedostatek času z důvodu pracovního vytížení či péče o děti. Jako faktory, které mohou být až nebezpečné, se zařadilo meditování bez řádného vedení učitelem či učitel špatný. Jako rizikové byly zmíněny faktory duševního onemocnění. Potvrzení těchto výsledků můžeme nalézt v knihách mnicha Sujivy (2006, 2012). Ten hovoří zejména o důležitosti vztahu žáka a učitele.

Ke třetí výzkumné otázce, tedy postoje ke smrti, který praktikující nyní mají, jsme se z rozhovorů dozvěděli následující. Všichni ji přijímali jako přirozenou součást života, která může přijít kdykoliv. Většina účastníků tvrdila, že nemají problém se svou vlastní smrtí. Většina hovořila o strachu ze smrti i o neutrálním postoji vůči ní. V případě, že cítili strach ze smrti, zmiňovali, že díky meditační praxi je mnohem menší, než by pravděpodobně měli bez ní. Pro většinu účastníků to je přechod či změna. Účastníci také hovořili o mnoha různých faktorech, které jejich postoj ke smrti utvářely. Jednalo se např. o zkušenosti s adrenalinovými sporty, zkušenosti se smrtí v rodině či setkání s tematikou v rámci zaměstnání. O těchto faktorech pak hovořily i výzkumy Harrawooda, Doughtyho a Wilde (2011) či Griffitha et al. (2013). Mnoho z účastníků také zmínilo, že zejména v dětství pro ně smrt byla děsivá. Tato úzkost se v průběhu života poměrně snížila. Neméně zajímavým aspektem byla také otevřenost některých účastníků ke smrti ve chvíli, kdy hledali odpověď na své utrpení na tomto světě. Závěrem bylo, že v době těžkých životních etap, kdy účastníci cítili, že nemají co ztratit, strach ze smrti odešel do pozadí.

Celkově se tématu smrti účastníci ve svých myšlenkách věnují. Většina o smrti přemýšlí často (v rámci sebereflexe, meditační praxe či osobní zkušenosti s úmrtím v okolí). Co se týče sdílení s okolím, nejčastěji meditující sdílí s dalšími praktikujícími či rodinnými příslušníky. Obecně nevnímají českou společnost jako tomuto tématu otevřenou. Tyto výsledky odpovídají i zjištění Cesty domů (2011) a dalších odborníků (Špatenková, 2013; Haškovcová, 2010, 2004).

Čtvrtá výzkumná otázka se týkala vnímaného vlivu meditační praxe na postoje. Většina účastníků výzkumu vnímala vliv meditační praxe na své postoje ke smrti. Meditující zmiňovali, že díky učení byli schopni lépe přijmout pomíjivost věcí i života. Pro některé je meditační praxe sama přípravou na smrt. Většina pak věří karmickým zákonům a novému zrození po smrti. Mnoho z meditujících ale neví, co bude po smrti. Ať už se to týká otázky, co se ve skutečnosti znovu zrodí (energie, já či něco docela jiné). Či místa – sfér – zrození (božské, lidské či peklo aj.). U některých z účastníků se objevoval strach ze smrti ve spojitosti s představami o posmrtném zrození – např. představa buddhistického pekla. Tato spojitost

byla nalezena i ve výzkumu Feifela (1959, in Neimeyer et al., 2004). Někteří účastníci ovšem s představami posmrtného života vůbec nepracují.

Odpovědi na čtvrtou otázku potvrzují zejména tvrzení, že spiritualita, péče o duchovno v nás (Dezutter et al., 2009) nám mohou pomoci začlenit téma smrti do našich životů a snížit tak jeho hrozbu. Představa posmrtného života a praxe pak přináší snížení úzkosti ze smrti (Wink a Scott, 2005). Velké obavy u našich účastníků také vyvolávala otázka smrti blízkých, zejména vlastních dětí.

Nyní bychom rádi shrnuli přínosy výzkumu. Prvním z nich je otevření tohoto tématu v rámci českého prostředí. Pomocí rozhovorů se podařilo přiblížit se životu a zkušenostem meditujících. Došlo tak k rozšíření povědomí o tomto tématu jak pro širší veřejnost, tak pro meditující samotné. Toto platí zejména o tématu smrti, které mnoho účastníků mělo tu možnost zreflektovat v bezpečném prostředí rozhovoru s výzkumníkem. Smrt se ukázala jako důležitý faktor jak pro meditační praxi, tak pro život žitý smysluplně a spokojeně. Ač možná meditující nepřemýšlejí nad smrtí na denní bázi, hraje v jejich životech ve většině případů důležitou roli.

Zajímavostí může být také samotný dopad na výzkumnici, která díky tomuto výzkumu byla schopna nahlédnout a lépe poznat aspekty meditační praxe. Stejně jako účastníci i výzkumnice vnímala pozitivní dopad rozhovorů na téma meditace i smrti. Zkušenost, která byla získána při sběru rozhovorů, pomohla prohloubit schopnost empatie a také otevřenosti vůči tomuto náročnému tématu. V neposlední řadě tento výzkum přinesl i dopad v podobě aktivního zájmu o meditaci a mindfulness. Výzkumnice po dokončení sběru rozhovorů absolvovala dvouměsíční meditační program a od té doby navštěvuje meditační skupinu v Olomouci. Možná i tato zkušenost pak pomohla porozumět lépe zkušenostem, které účastníci ve svých rozhovorech sdíleli. Tuto část nelze uzavřít než osobním potvrzením pozitivních vlivů, které meditace přináší, které jdou ruku v ruce s náročností pilné meditační praxe.

Na závěr diskuze bychom rádi uvedli možnosti dalšího výzkumu. Nejlepší možnou variantou po zkušenostech s kvantitativní (Pešoutová, 2016) i kvalitativní metodologií je design smíšený. Nabízí se například téma přínosů meditace, které by bylo možné probrat s účastníky pomocí rozhovoru, který by uzavíral longitudinální výzkum zachycující prožitek před a po meditaci. Nejlépe doplněné reflexí účastníků. Tím by se také dosáhlo triangulace dat a lepší validity celého výzkumu. Také se nabízí pracovat s více skupinami, jak již bylo

uvedeno výše. Další možným tématem je výzkum s medituujícími, kteří z určitého důvodu přestali s praxí. Nabízí se zde lepší prozkoumání negativních aspektů meditační praxe. Toto téma se jeví, v době sílícího zájmu o meditaci a mindfulness, jako důležitý aspekt, který může pomoci předejít ohrožení well-beingu medituujících. Nakonec uveďme jedno z možných témat, které by o krok ustoupilo a nezaměřovalo se na vnímání smrti pouze u praktikujících buddhistickou meditace, ale u dalších menšinových náboženství na území. Nabízí se pokračovat s analýzou zkušeností u muslimů či Židů žijících v České republice.

18. Závěry

Cílem tohoto výzkumu bylo prozkoumat vnímaný vliv meditační praxe na meditující a jejich postoje ke smrti. Výzkumné otázky se týkaly jak vnímaného vlivu meditační praxe na život praktikujících a faktorů, které mají dle meditujících vliv na jejich praxi. Další otázky se týkaly postojů ke smrti meditujících a také vnímaného vlivu meditační praxe právě na tyto postoje. K nalezení odpovědí na tyto otázky bylo využito polostrukturovaných rozhovorů. Ty byly následně přepsány a zanalyzovány pomocí Interpretativní fenomenologické analýzy (Smith, J. et al., 2009).

Výzkumný soubor čítal 12 praktikujících. Celkem se výzkumu zúčastnilo 8 mužů a 4 ženy. Věkové rozpětí bylo od 29 do 57 let. S průměrným věkem 46,4 a mediánem 50,5. Většina respondentů měla nejvyšší dosažené vysokoškolské vzdělání, 4 účastníci pak vzdělání středoškolské. Povolání respondentů byla z oblastí sociální, medicínské, přes právní, obchodní až po technické obory. Polovina účastníků byla z Olomouckého kraje, tři z kraje Praha, dva z Jihomoravského a jeden z Moravskoslezského.

První výzkumná otázka se týkala vnímaného vlivu meditační praxe na život meditujících. Účastníci pak hovořili hlavně o pozitivním vlivu meditace, a to ve sféře kognitivní (zlepšení paměti), emocionální (lepší zvládání a porozumění emocí), interpersonální (větší porozumění druhým, soucit), seberozvoje i somatické (zvládání bolesti). Dále meditace a Buddhovo učení přinášelo důležitý etický základ pro život účastníků. Samotnou praxi pak zejména podporovaly retreaty či setkání se skupinou meditujících. Kromě pozitivního vlivu účastníci zmiňovali i špatné zkušenosti s praxí. Ty souvisely s nesprávným uchopením meditační instrukce nebo nedostatečným vedením. Účastníci se shodli, že je důležité mít svého učitele, tedy vedení a pomoc v průběhu praxe. Ač by se mohla zdát náročnost meditační praxe jako její negativní aspekt, účastníci jej brali jako součást meditační cesty. Někteří účastníci pak hovořili o náročnosti chvil, kdy se odhalují jejich temné stránky. I to bylo bráno jako nutná součást praxe. Posledním ze zmíněných negativních elementů pak byly různé bolesti při samotné meditaci.

Druhá výzkumná otázka pak našla odpovědi v podobě faktorů zvyšujících i snižujících frekvenci a délku meditace. Z faktorů, které meditaci podporují, můžeme jmenovat učitele, retreat, meditační skupinu, sanghu či čtení Buddhova učení. Pomáhá také zvědomit si, proč meditující praktikuje a jaké benefity mu meditace přináší. Faktory, které meditační praxi limitují je hlavně nedostatek času z důvodu pracovního vytížení či péče

o děti. Jako faktory, které mohou být, až nebezpečné se zařadilo meditování bez řádného vedení učitelem či učitel špatný. Jako rizikové byly zmíněny faktory duševního onemocnění.

Ke třetí výzkumné otázce, tedy postoje ke smrti, který praktikující nyní mají, jsme se z rozhovorů dozvěděli následující. Všichni ji přijímali jako přirozenou součást života, která může přijít kdykoliv. Většina účastníků tvrdila, že nemají problém se svou vlastní smrtí. Většina hovořila o strachu ze smrti i o neutrálním postoji vůči ní. V případě, že cítili strach ze smrti, zmiňovali, že díky meditační praxi je mnohem menší, než by pravděpodobně měli bez ní. Pro většinu účastníků to je přechod či změna. Velké obavy vyvolávala otázka smrti blízkých, zejména vlastních dětí. Celkově se tématu smrti účastníci ve svých myšlenkách věnují. S frekvencí se pohybovali – většina o smrti přemýšlí často (v rámci sebereflexe, meditační praxe či osobní zkušenosti s úmrtím v okolí). Co se týče sdílení s okolím, nejčastěji meditující sdílí s dalšími praktikujícími či rodinnými příslušníky. Obecně nevnímají českou společnost jako tomuto tématu otevřenou.

Čtvrtá výzkumná otázka se týkala vnímaného vlivu meditační praxe na postoje. Většina účastníků výzkumu vnímala vliv meditační praxe na své postoje ke smrti. Meditující zmiňovali, že díky učení byli schopni lépe přijmout pomíjivost věcí i života. Pro některé je meditační praxe sama přípravou na smrt. Většina pak věří karmickým zákonům a novému zrození po smrti. Mnoho z meditujících ale neví, co bude po smrti. Ať už se to týká otázky, co se ve skutečnosti znovu zrodí (energie, já či něco docela jině). Či místa – sfér – zrození (božské, lidské či peklo aj.). Někteří účastníci ovšem s představami posmrtného života vůbec nepracují.

Souhrn

Meditace a smrt. Dvě témata, která jsou známá i neznámá. Meditační praxe a její dopad na životy praktikujících ve své komplexnosti nabízí unikátní prostor pro nové poznání. Benefity meditační praxe spolu s náročnými aspekty tvoří mozaiku vlivů, které působí na meditující během jejich praxe. Jedním z vlivů, aspektů, praxe je také smrt sama. Ta je skrytou, nepozorovatelnou, členkou naší společnosti. Zakrýváme před ní oči a necháváme ji na okraji. Šikana tohoto tématu je v západním světě běžnou praxí. Jak toto téma přijímají meditující, kteří v západní společnosti žijí, ale zároveň přijímají nauku a praxi, kterou před 2 tisíci lety učil Buddha?

Postoje reprezentují naše vnitřní nastavení a přesvědčení. Manifestují naše přesvědčení v širokém spektru – od emocí, přes myšlení až po chování (Zanden, 1987). Mají v nás často pevné kořeny, které jsou živeny různými faktory – například vzděláním, péčí rodičů, vírou či kulturou. Postoje slouží k ochraně našeho já, pomáhají nám utvářet realitu a porozumět světu. I přes jejich pevné kořeny je možné v průběhu života dosáhnout jejich změny (Nakonečný, 2009).

Smrt v dnešní společnosti, kterou mnozí vidí jako tabu. Ač jde o jediný možný konec všech našich životů, zůstává z nich vyhoštěn. Jinak tomu však je u buddhismu. Jeho 4 vznešené pravdy, které hovoří o utrpení se bolesti a strachu, který smrt vyvolává, nevyhýbají. Buddhismus, pro který je život i smrt neuspokojivým aspektem samsáry, v rámci své praxe – meditace – stojí konečnosti a pomíjivosti tváří v tvář. Meditační praxi můžeme z mnoha pohledů vnímat jako průpravu pro správný život a potažmo i smrt, která se co nejvíce přiblíží ukončení znovuzrození (Sujiva, 2012). Meditace nenabízí pouze cestu, jak konečnost přijmout a co nejlépe naložit se životem, přináší také mnoho různých benefitů a radosti do života praktikujících.

Právě tato kombinace života ovlivněného meditační praxí, který se ale nebojí pracovat s tématem konečnosti, vedl ke vzniku tohoto výzkumu. Jeho hlavním cílem bylo prozkoumat žitou zkušenost lidí praktikujících buddhistické meditace v České republice. Cílem bylo zachytit elementy meditační praxe obecně. Porozumět vnímaným vlivům meditace na život praktikujících. Dále pak postihnout postoje ke smrti u meditujících. S neméně podstatnou otázkou na vnímaný vliv meditační praxe právě na tyto postoje.

Téma postojů ke smrti v nejnovějších výzkumech pracuje s dlouhým zástupem faktorů, které na ně působí. Pravděpodobně větší vliv než věk na postoje ke smrti mají proměnné v podobě copingových strategií či integrity ega (Neimeyer et al., 2004). I faktor pohlaví v průběhu života snižuje intenzitu svého vlivu na postoje ke smrti (Fortner, Neimeyer, & Rybarczyk, 2000). Náboženství vidíme v různých výzkumech jako faktor úzkost ze smrti snižující (Ladd, 2007), v jiných jako strach ze smrti zesilující (Feifel, 1959, in Neimeyer et al., 2004). Strach se objevuje zejména z důvodu čelení představám z posmrtného života.

Současná aktivita na akademické půdě, která se těmto tématům věnuje, hovoří o mnoha různých benefitech, které meditační praxe přináší. Ukazují se pozitivní dopady na práci s bolestí (Kabat-Zinn 1982; Kabat-Zinn et al. 1985, 1986; Kingston et al. 2007), redukci stresu a úzkosti (Abbott et al. 2014; Tacon et al. 2003; Yen, Patrick, and Chie 1996) či rozvoj šedé hmoty mozkové (Mason et al., 1997). Neméně důležité přínosy nalezneme v oblasti emocí – schopnosti je umět rozlišit i lépe zvládnout (Charoensukmongkola, 2014; Brown, Ryan & Creswell, 2007). V neposlední řadě má meditace pozitivní vliv i na chování (Parks et al., 2003; Kishore, Jena & Hemraj 1995).

Kromě pozitivních aspektů nezapomeňme na možné problémy s praxí související. Studie ukázaly, že meditace je náročnou aktivitou, která může přinést nepříjemné prožitky jako pocity uvěznění, únavu, bolest ze sezení či čelení částem osobnosti, které skrývají negativní emoce či myšlenky (Lindahla et al., 2017; Lomas et al., 2015).

Náš výzkum s cílem ověřit a rozšířit dosavadní poznání v těchto oblastech pracoval s polostrukturovanými rozhovory. Ty byly následně přepsány a zpracovány Interpretativní fenomenologickou analýzou (Smith, J. et al., 2009). Kódy byly následně analyzovány a interpretovány.

Výzkumný soubor čítal 12 praktikujících. Celkem se výzkumu zúčastnilo 8 mužů a 4 ženy. Věkové rozpětí bylo od 29 do 57 let. S průměrným věkem 46,4 a mediánem 50,5. Většina respondentů měla nejvyšší dosažené vysokoškolské vzdělání, 4 účastníci pak vzdělání středoškolské. Povolání respondentů byla z oblastí sociální, medicínské, přes právní, obchodní až po technické obory. Polovina účastníků byla z Olomouckého kraje, tři z kraje Praha, dva z Jihomoravského a jeden z Moravskoslezského.

Rozhovory byly v 11 případech uskutečněny osobně, 1 rozhovor proběhl on-line. Účastníci byli požádáni o účast na výzkumu několika způsoby. Jednak byli osloveni účastníci výzkumu na bakalářskou práci. Dále pak byla vytvořena událost na sociální síti, kde byl výzkum popsán, a zájemci se mohli výzkumníci ozvat. V neposlední řadě nábor probíhal sněhovou koulí, kdy účastníci poskytovali kontakt na další účastníky.

První výzkumná otázka se týkala vnímaného vlivu meditační praxe na život meditujících. Účastníci pak hovořili hlavně o pozitivním vlivu meditace, a to ve sféře kognitivní (zlepšení paměti), emocionální (lepší zvládání a porozumění emocí), interpersonální (větší porozumění druhým, soucit), seberozvoje i somatické (zvládání bolesti). Dále meditace a Buddhovo učení přinášelo důležitý etický základ pro život účastníků. Samotnou praxi pak zejména podporovaly retreaty či setkání se skupinou meditujících. Kromě pozitivního vlivu účastníci zmiňovali i špatné zkušenosti s praxí. Ty souvisely s nesprávným uchopením meditační instrukce nebo nedostatečným vedením. Účastníci se shodli, že je důležité mít svého učitele, tedy vedení a pomoc v průběhu praxe. Ač by se mohla zdát náročnost meditační praxe jako její negativní aspekt, účastníci jej brali jako součást meditační cesty. Někteří účastníci pak hovořili o náročnosti chvil, kdy se odhalují jejich temné stránky. I to bylo bráno jako nutná součást praxe. Posledním ze zmíněných negativních elementů pak byly různé bolesti při samotné meditaci.

Druhá výzkumná otázka pak našla odpovědi v podobě faktorů zvyšujících i snižujících frekvenci a délku meditace. Z faktorů, které meditaci podporují, můžeme jmenovat učitele, retreat, meditační skupinu, sanghu či čtení Buddhova učení. Pomáhá také zvědomit si, proč meditující praktikuje a jaké benefity mu meditace přináší. Faktory, které meditační praxi limitují je hlavně nedostatek času z důvodu pracovního vytížení či péče o děti. Jako faktory, které mohou být, až nebezpečné se zařadilo meditování bez řádného vedení učitelem či učitel špatný. Jako rizikové byly zmíněny faktory duševního onemocnění.

Ke třetí výzkumné otázce, tedy postoje ke smrti, který praktikující nyní mají, jsme se z rozhovorů dozvěděli následující. Všichni ji přijímali jako přirozenou součást života, která může přijít kdykoliv. Většina účastníků tvrdila, že nemají problém se svou vlastní smrtí. Většina hovořila o strachu ze smrti i o neutrálním postoji vůči ní. V případě, že cítili strach ze smrti, zmiňovali, že díky meditační praxi je mnohem menší, než by pravděpodobně měli bez ní. Pro většinu účastníků to je přechod či změna. Velké obavy vyvolávala otázka smrti blízkých, zejména vlastních dětí. Celkově se tématu smrti účastníci ve svých myšlenkách věnují. S frekvencí se pohybovali – většina o smrti přemýšlí často (v rámci sebereflexe,

meditační praxe či osobní zkušenosti s úmrtím v okolí). Co se týče sdílení s okolím, nejčastěji meditující sdílí s dalšími praktikujícími či rodinnými příslušníky. Obecně nevnímají českou společnost jako tomuto tématu otevřenou.

Čtvrtá výzkumná otázka se týkala vnímaného vlivu meditační praxe na postoje. Většina účastníků výzkumu vnímala vliv meditační praxe na své postoje ke smrti. Meditující zmiňovali, že díky učení byli schopni lépe přijmout pomíjivost věcí i života. Pro některé je meditační praxe sama přípravou na smrt. Většina pak věří karmickým zákonům a novému zrození po smrti. Mnoho z meditujících ale neví, co bude po smrti. Ať už se to týká otázky, co se ve skutečnosti znovu zrodí (energie, já či něco docela jiné). Či místa – sfér – zrození (božské, lidské či peklo aj.). Někteří účastníci ovšem s představami posmrtného života vůbec nepracují.

Limitem této práce je nereprezentativnost výzkumného souboru, který rovnoměrně nezastupuje všechny kraje, věkové skupiny či buddhistické školy. Další omezení můžeme vidět v samovýběru, kdy se sami účastníci do výzkumu hlásili, což ukazuje na možnou predispozici vyrovnanosti se smrtí. Neméně důležitým limitem je obtížnost rozlišit mezi vlivem meditačním a vlivem životních zkušeností, které přišly mimo meditační praxi. Zde můžeme navázat faktem, že kvalitativní metodologie nám nedovolí dojít k jasným závěrům, jaký vliv má meditační praxe na postoje ke smrti. Závěrem můžeme dodat, že zlepšení by bylo možné také triangulací dat.

Přínosem výzkumu je jeho ojedinělost a hloubka zachycení žité zkušenosti meditujících. Rozhovory přinesly mnoho podnětů pro další výzkumy. Například na téma problémů spojených s meditací, postoje ke smrti u buddhistických mnichů a mnišek aj. Dále výzkum přinesl pochopení vlivu, který účastníci meditační praxi přisuzují. Důležitým elementem je otevření tématu smrti a umírání v různých kontextech života účastníků výzkumu.

Seznam literatury

1. Abbott, R., Whear, A., Rodgers, L. R., Bethel, A., Thompson Coon, J., Kuyken, W., Stein, K. & Dickens, C. (2014). Effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction and Mindfulness Based Cognitive Therapy in Vascular Disease: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomised Controlled Trials. *Journal of Psychosomatic Research* 76: 341–351.
2. Ardel, M. & Koenig, C. (2006). The role of religion for hospice patients and relatively healthy older adults. *Research on Aging*, 28, 184-215.
3. Barnhofer, T., C. Crane, E. Hargus, M. Amarasinghe, R. Winder, and J. M. G. Williams. (2009). Mindfulness-based Cognitive Therapy as a Treatment for Chronic Depression: A Preliminary Study. *Behaviour Research and Therapy* 47: 366–373.
4. Baron, R. A. & Byrne D. (1997). *Social Psychology*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
5. Bluck, S., Dirk, J., Mackay, M. M., & Hux, A. (2008). Life experience with death: relation to death attitudes and to the use of death-related memories. *Death Studies*, 32, 524-549.
6. Bondy, E. (2006). *Buddha*. Praha: Dharma Gaia.
7. Boyck, I. (2005). *Dobré umírání*. Praha: Vyšehrad.
8. Bränström, R., P. Kvillemo, Y. Brandber, and J. T. Moskowitz. (2010). Self-Report Mindfulness as a Mediator of Psychological Well-being in a Stress Reduction Intervention for Cancer Patients: A Randomized Study. *Annals of Behavioral Medicine* 39: 151–161.
9. Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research* 74 (2): 349–368.
10. Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
11. Brown, L. F., Davis, L. W., LaRocco, V. A., & Strasburger, A. (2010). Participant Perspectives on Mindfulness Meditation Training for Anxiety in Schizophrenia. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 13(3), 224–242. 2.
12. Burns, D. (1989). *The Feeling Good Handbook*. New York: Harper Collins Publishers.
13. Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin* 132(2), 180–211.
14. Castillo RJ. (1990). Depersonalization and meditation. *Psychiatry*. 53(2):158-168.
15. Cesta domů (2011). *Umírání a péče o nevléčitelně nemocné. Soubor kvantitativních výzkumů pro hospicové občanské sdružení Cesta domů*. Získáno 20.3 2019 z: <http://www.cestadomu.cz/res/data/053/06114.pdf>
16. Chan-Ob T. & Boonyanarunthee V. (1999). Meditation in association with psychosis. *J Med Assoc Thai*. 82(9): 925-930.

17. Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of Mindfulness Meditation on Emotional Intelligence, General Self-Efficacy and Perceived Stress: Evidence from Thailand. *Journal of Spirituality in Mental Health* 16: 171-192.
18. Chiesa A (2009) Zen meditation: An integration of current evidence. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15(5): 585–592.
19. Cohen, A., Pierce, J., Chambers, J., Meade, R., Gorvine, B., & Koenig, H. (2005). Intrinsic and extrinsic religiosity, belief in the afterlife, death anxiety, and life satisfaction in young Catholics and Protestants. *Journal of Research in Personality*, 39, 307-324.
20. Conze, E. (1997). *Stručné dějiny buddhismu*. Brno: Jota.
21. Dezutter, J., Soenens, B., Luyckx, K., Bruyneel, S., Vansteenkiste, M., Hutsebaut, D. (2009). The Role of Religion in Death Attitudes: Distinguishing Between Religious Belief and Style of Processing Religious Contents. *Death Studies*, 33, 73-92.
22. Eisendrath, S. J., K. Delucchi, R. Bitner, P. Fenimore, M. Smit, and M. Mclane. (2008). Mindfulness-based Cognitive Therapy for Treatment-Resistant Depression: A Pilot Study. *Psychotherapy and Psychosomatics* 77: 319–320.
23. Esbaugh, E. & Henninger, W. (2013). Potential Mediators of the Relationship Between Gender and Death Anxiety. *Individual Differences Research*, 11(1), 22-30.
24. Falkenhain, M. & Handal, P. J. (2003). Religion, death attitudes, and belief in afterlife in the elderly: Untangling the relationships. *Journal of Religion and Health*, 42, 67-76.
25. Feifel, H., Freilich, J., & Herman, L. J. (1973). Death fear in dying heart and cancer patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 17, 161-166.
26. Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMSR). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177–190.
27. Fortner, B. V., & Neimeyer, R. A. (1999). Death anxiety in older adults: A quantitative review. *Death Studies*, 23, 387-411.
28. Fortner, B. V., Neimeyer, R. A., & Rybarczyk, B. (2000). Correlates of death anxiety in older adults: A comprehensive review. In A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and the older adult: Theories, concepts, and applications* (pp. 95-108). New York: Brunner-Routledge.
29. Frýba, M. (2006). *Buddhova meditace všímavosti a vhledu*. Olomouc: Votobia.
30. Goleman, D. (1972). *The Buddha on Meditation and States of Consciousness*. USA: Harvard University.
31. Goleman, D. (2001). *Meditující mysl: typy meditační zkušenosti*. Praha: Triton.
32. Griffith, J. D., Toms, A., Reese, J., Hamel, M., Gu, L. L., & Hart, C. L. (2013). Attitudes toward dying and death: a comparison of recreational groups among older men. *Omega*, 67, 379-391.
33. Harrawood, L. K., Doughty, E. A., & Wilde, B. (2011). Death education and attitudes of counselors-in-training toward death: An exploratory study. *Counseling and Values*, 56(1- 2), 83-95.
34. Harris, R. (2008). *The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living*. Boston, MA: Trumpeter.

35. Harrison, G. (1996). *V náručí Buddha*. Olomouc: Votobia.
36. Harvey, P. (2000). *An Introduction to Buddhist Ethics – Foundations, Values and Issues*. Cambridge: Cambridge University Press.
37. Haškovcová, H. (1975). *Rub života – líc smrti*. Praha: Orbis.
38. Haškovcová, H. (2004). *Thantologie*. Praha: Galén.
39. Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team.
40. Hewston, M. & Stroebe, W. (2006) *Sociální psychologie*. Praha: Portál.
41. Hofmann, S. G., A. T. Sawyer, A. A. Witt, and D. Oh. (2010). The Effect of Mindfulness-based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-analytic Review. *Journal of Consulting Clinical Psychology* 78 (2): 169–183.
42. Honzík, J. (ed.) (2010). *Jednota v rozmanitosti.: Současný buddhismus v České republice*. Praha: DharmaGaia.
43. Horrigan, B. J. (2007). Matters of note: New Studies Support the Therapeutic Value of Meditation. *Explore: The Journal of Science and Healing* 3(5): 449-452.
44. Hui, V. K. & Coleman, P. G. (2012). Do reincarnation beliefs protect older adult Chinese Buddhists against personal death anxiety? *Death Studies*, 36, 949-958.
45. Hytych, R. (2008). *Smrt a nesmrtelnost: Sociální reprezentace smrti*. Praha: TRITON.
46. Jackson, B. R. (2008). How Gender and Self-Esteem Impact Death Anxiety Across Adulthood. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 13, 96-101.
47. Jain, F. A., R. N. Walsh, S. J. Eisendrath, S. Christensen, and R. Cahn. (2015). Critical Analysis of the Efficacy of Meditation Therapies for Acute and Subacute Phase Treatment of Depressive Disorders: A Systematic Review. *Psychosomatics* 56 (2): 140–152.
48. Kabat-Zinn, J. (1982). An out-Patient Program in Behavioral Medicine for Chronic Painpatients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry* 4: 33–47.
49. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Delacorte Press. Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychother Psychosom.*
50. Kabat-Zinn, J. (2015). *Uvědomujte si přítomnost. Meditace Všímavosti v každodenním životě*. Olomouc: ANAG.
51. Kabat-Zinn, J., L. Lipworth & Burney R. (1985). The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain. *Journal of Behavioral Medicine* 8 (2): 163–190.
52. Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R. & Sellers, W. (1986). Four Year Follow-up of a Meditation-based Program for the Self-Regulation of Chronic Pain: Treatment Outcomes and Compliance. *Clinical Journal of Pain* 2: 159–173.
53. Kalvach, Z., Mareš, J., Prudký, L., Ptáček, O., Sláma, O., Špinka, Š. (2004). *Umírání a paliativní péče v ČR (situace, reflexe, vyhlídky)*. Praha: Cesta domů.
54. Katz, D. (1960). The Functional Approach to the Study of Attitudes. *Public Opinion Quarterly*, 24(2), 163-204.
55. Kearney, D. J., McDermott, K., Malte, C., Martinez, M. & Simpson, T. L. (2012). Association of Participation in a Mindfulness Program with Measures of PTSD,

- Depression and Quality of Life in a Veteran Sample. *Journal of Clinical Psychology* 68: 101–116.
56. Kemper, K. J., Powell, D., Helms, C. C., & Kim-Shapiro, D. B. (2015). Loving-kindness meditation's effects on nitric oxide and perceived well-being: a pilot study in experienced and inexperienced meditators. *Explore (New York, N.Y.)*, 11(1), 32–39.
 57. Kenny, M. A. & Williams, J. M. G. (2007). Treatment-Resistant Depressed Patients Show a Good Response to Mindfulness-based Cognitive Therapy. *Behaviour Research and Therapy* 45: 617–625.
 58. Kerrigan, M. (2008). *Historie smrti, pohřební zvyky a smuteční obřady od starověku do současnosti*. Praha: Deus.
 59. Kingston, J., Chadwick, P., Meron, D. & Skinner, C. (2007). A Pilot Randomised Control Trial Investigating the Effect of Mindfulness Practice on Pain Tolerance, Psychological Well-being, and Physiological Activity. *Journal of Psychosomatic Research* 62: 297–300.
 60. Kishore, C., Rabindra, J. & Konmar, H. (1995). Effect of Vipassana on Psychiatric Morbidity in Prison Inmates. *Indian Journal of Psychiatry* 37 (2): 10–18.
 61. Kisvetrová, H. & Králová, J. (2014). Základní faktory ovlivňující úzkost ze smrti. *Československá psychologie*, 58, 41-51.
 62. Komaromyová, A. (2007). Ošetrovatelská péče v dobré smrti. In S. Payne, J. Seymour, & Ch. Ingleton (Eds.), *Principy a praxe paliativní péče*. Praha: Společnost pro odbornou literaturu.
 63. Kübler-Ross, E. (1995). *Odpovědi na otázky o smrti a umírání: Etický manuál pro mediky, lékaře a sestry*: Doplněno samostatnými příspěvky a komentáři našich i zahraničních odborníků. Praha: Tvorba.
 64. Ladd, K. L. (2007). Religiosity, the need of structure, death attitudes, and funeral preferences. *Mental Health, Religion & Culture*, 10, 451-472.
 65. Lazarus, A. A. (1976). Psychiatric problems precipitated by transcendental meditation. *Psychological Reports*, 39(2), 601-602.
 66. Lester, R. C. (2003). *Buddhismus – Cesta k osvícení*. Praha: Prostor.
 67. Levitt, J. T. & Karekla, M. (2005). Integrating Acceptance and Mindfulness with Cognitive Behavioural Treatment for Panic Disorder. In *Acceptance and Mindfulness-based Approaches to Anxiety*, edited by S. M. Orsillo and L. Roemer, 165–188. New York: Springer.
 68. Ligmicha (9. 9. 2018). O Bön buddhismu. Získáno z: <http://www.ligmincha.cz/cs/nove>
 69. Lindahl J.R., Fisher, N.E., Cooper, D.J., Rosen, R.K. & Britton WB (2017). The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. *PLoS ONE* 12(5): e0176239.
 70. Lindahl, J. R. (2017). Somatic Energies and Emotional Traumas: A Qualitative Study of Practice-Related Challenges Reported by Vajrayāna Buddhists. *Religions*, 8(8), 1–22.
 71. Lindberg, D. A. (2005). Integrative Review of Research Related to Meditation, Spirituality and the Elderly. *Geriatric Nursing* 26 (6).

72. Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
73. Linehan, M. M. (1993b). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
74. Lomas, T., Cartwright, T., Edginton, T. & Ridge, D. (2015). A qualitative analysis of experiential challenges associated with meditation practice. *Mindfulness* 6(4), 848-860.
75. Lopez Jr., S. D. (2003). *Příběh buddhismu – Průvodce dějinami buddhismu a jeho učení*. Brno: Barrister & Principal.
76. Lukeman, B. (1982). *Embarkations: A guide to dealing with Death & Parting*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
77. Lustyk, M. K., Chawla, N., Nolan, R. S., & Marlatt, G. A. (2009). Mindfulness meditation research: issues of participant screening, safety procedures, and researcher training. *Advances in Mind-Body Medicine*, 24(1), 20-30.
78. Marco, A. (2000). *Moudrost a příběhy zenu*. Praha: Portál.
79. Mason L., Alexander, C., Travis, F. et al. (1997). Electrophysiological correlates of higher states of consciousness during sleep in long term practitioners of the TM program. *Sleep*. 20:102–110.
80. Meyers, D. G. (2010). *Social Psychology*. Michigan: McGraw-Hill.
81. Michalon, M. (2001). „Selflessness“ in Service of the Ego: Contribution, Limitations and Dangers of Buddhist Psychology for Western Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy* 55 (2): 202-218. 6.
82. Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Praha: Academia.
83. Navrátil, J. (2004). *Uvedení do Zenu*. Praha: Avatar.
84. Neimeyer, R. A., Wittkowski, J., & Moser, R. P. (2004). Psychological Research on Death Attitudes: An Overview and Evaluation. *Death Studies*, 28, 309-340.
85. Nyanaponika Théra (2013). *Jádro buddhistické meditace*. Praha: DharmaGaia.
86. Nydahl, O. L. (2011). *O smrti a znovuzrození – Pohled buddhismu na poslední okamžiky života*. Praha: Buddhismus diamantové cesty linie Karma Kagjü.
87. Parks, George A., Alan G. Marlatt, Sara W. Bowen, Tiara M. Dillworth, Katie Witkiewitz, and Marie E. Larimer. (2003). The University of Washington Vipassana Meditation Research Project at the North Rehabilitation Facility. *American Jails Magazine* 17: 13–17.
88. Patrul, R. (1998). *The Words of My Perfect Teacher*. Boston: Shambhala.
89. Pechová, O., Machů, K., Dostál, D. (2013). PHD EXISTENCE III. Česko-slovenská psychologická konference (nejen) pro doktorandy a doktorandech. In Neusar, A., Charvát, M., Dolejš, M., Janečková, D., Procházka, R. (Eds). *Postoje ke smrti a náboženské přesvědčení* (137-143). Olomouc: Univerzita Palackého.
90. Pešoutová, M. (2016). (Nepublikovaná diplomová práce). *Postoje ke smrti u lidí praktikující buddhistickou meditaci*. Olomouc: Univerzita Palackého.
91. Polusny, M. A., Erbes, C. R., Thuas, P., Moran, A., Lamberty, G. J., Collins, R. C., Rodman, J. L. & Lim, K. O. (2015). Mindfulness-based Stress Reduction for Post

- Traumatic Stress Disorder among Veterans: A Randomized Clinical Trial. *JAMA* 314 (5): 456–465.
92. Powers, J. (2009). *Úvod do tibetského buddhismu*. Praha: Pavel Dobrovský – BETA s.r.o.
93. Pritzker, S. R. (2011). Zen. *Encyclopedia of Creativity (Second Edition)*, 539-543. California: Elsevier Inc.
94. Rees, B., Travis, F., Shapiro, D., & Chant, R. (2014). Significant Reductions in Posttraumatic Stress Symptoms in Congolese Refugees Within 10 days of Transcendental Meditation Practice. *Journal of Traumatic Stress*, 27(1), 112–115. 3.
95. Ren, J., Huang, Z., Luo, J., Wei, G., Ying, X., Ding, Z., Luo, F. (2011). Meditation promotes insightful problem-solving by keeping people in a mindful and alert conscious state. *Science China. Life Sciences*, 54(10), 961–965.
96. Ricard, M., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2014). Mind of the meditator. *Scientific American*, 311(5), 38–45.
97. Řiháček a kol. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
98. Rinbochay, L., & Hopkins, J. (1980). *Death, intermediate state and rebirth in Tibetan Buddhism*. NY: Gabriel/Snow Lion.
99. Rinpoche, N. Ch. (2007). *The Bardo Guidebook*. Delhi: Rupa Co.
100. Russac, R. J., Gatliff, C., Reece, M., & Spotswood, D. (2007). Death anxiety across the adult years: An examination of age and gender effects. *Death Studies*, 31, 549-561.
101. Sanderson, C. (2010). *Social Psychology*. Hoboken: John Wiley & Sons.
102. Schreiner, I. & Malcolm P.J. (2008). The Benefits of Mindfulness Meditation: Changes in Emotioanl States of Depression, Anxiety and Stress. *Behavior Change* 25 (3): 1556-168.
103. Shalom, Y. B. (2018). The Usage of Vipassana as Psychosocial Tool. *The International Journal of Religion and Spirituality in Society* 8 (3).
104. Shapiro, D. H. (1992). Adverse effects of meditation: a preliminary investigation of long-term meditators, *International Journal of Psychosomtics*, 39, pp. 62-27.
105. Smith, J. A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: Sage Publications.
106. Smith, J. A., Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (s. 53–80). London: Sage.
107. Snelling, J. (2000). *Buddhismus*. Praha: Ikar.
108. Snyder, R., Shapiro, S., & Treleaven, D. (2012). Attachment theory and mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 21(5), 709–717. 4. Masel, E. K., Schur, S., & Watzke, H. H. (2012). Life is uncertain Death is certain Buddhism and palliative care. *Journal of Pain and Symptom Management*, 44(2), 307–312. 5.
109. Sogyal, R. (1994). *The Tibetan Book of Living and Dying*. San Francisco: Harper San Francisco.

110. Špatenková, N. (2013). *Poradenství pro pozůstalé. Principy, procesy, metody*. Praha: Grada.
111. Špatenková, N. et al. (2014). *O posledních věcech člověka: Vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén.
112. Speca, M., Carlson, L. E., Goodey, E. and Angen., M. (2000). A Randomised, Wait-List Controlled Clinical Trial: The Effect of a Mindfulness Meditation-based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients. *Psychosomatic Medicine* 62: 613–622.
113. Sujiva (2006). *Základy meditace vhledu*. Praha: DharmaGaia.
114. Sujiva (2012). *Strom moudrosti, řeka bez návratu. Praxe a rozvoj meditace vhledu*. Autorské vydání vlastním nákladem: Tiskárna H. R. G.
115. Tacon, A. M., McComb, J., Caldera, Y & Randolph, P. (2003). Mindfulness Meditation, Anxiety Reduction, and Heart Disease: A Pilot Study.” *Family and Community Health* 26: 25–33.
116. Tacon, A. M., Y. M. Caldera, and C. Ronaghan. 2004. Mindfulness-based Stress Reduction in Women with Breast Cancer. *Families, Systems, & Health* 22: 193–203.
117. Thorson, J. A. & Powell, F. C. (1989). Death anxiety and religion in an older male sample. *Psychological Reports*, 64, 985-986.
118. *Tibetská kniha mrtvých*. (2014). Praha: Argo.
119. Toneatto, T. (2002). A Metacognitive Therapy for Anxiety Disorders: Buddhist Psychology Applied. *Cognitive and Behavioral Practice* 9, 72-78, 2002.
120. Vágnerová, M. (1991) *Strach ze smrti*. In Elisabeth Kübler-Ross (1995) *Odpovědi na otázky o smrti a umírání: Etický manuál pro mediky, lékaře a sestry*: Doplněno samostatnými příspěvky a komentáři našich i zahraničních odborníků (211-217). Praha: Tvorba.
121. Williams, J. M. G., Y. Alatiq, C. Crane, T. Barnhofer, M. J. V. Fennell, D. S. Duggan, S. Hepburn, and G. M. Goodwin. (2008). Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) in Bipolar Disorder: Preliminary Evaluation of Immediate Effects on between-Episode Functioning. *Journal of Affective Disorders* 107: 275–279.
122. Willoughby B., Britton, Jared R. Lindahl², B. Rael Cahn³, Jake H. Davis⁴, and Roberta E. Goldman¹. Awakening is not a metaphor: the effects of Buddhist meditation practices on basic wakefulness. *N Y Acad Sci* 1307: 64–81.
123. Wink, P. & Scott, J. (2005): Does religiousness buffer against the fear of death and dying in late adulthood? Findings from a longitudinal study. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences*, 60B, 207-214.
124. Wong, L. P., Fung, H. H., & Jiang, D. (2015). Associations between religiosity and death attitudes: Different between Christians and Buddhists? *Psychology Of Religion And Spirituality*, 7, 70-79.
125. Wu, J. C. H. (2008). *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma.
126. Yalom, I. D. (2014). *Pohled do slunce*. Praha: Portál.

127. Yen, L.-L., W. K. Patrick, and W.-C. Chie. (1996). Comparison of Relaxation Techniques, Routine Blood Pressure Measurements, and Self-Learning Packages in Hypertension Control. *Preventative Medicine* 25: 339–345.
128. Zanden, J. W. V. (1987). *Social Psychology – Fourth Edition*. Ohio: McGraw-Hill.
129. Zemánek, M. (2010). Smrt a umírání v náboženských tradicích současnosti. In O. Krása (Ed.), *Smrt a umírání z pohledu buddhismu* (95-114). Praha: Cesta domů.
130. Zenová škola Kwan Um Zen (9. 9 .2018). Škola Kwan Um. Získáno z: <http://www.kwanumzen.cz/cz/skola-kwan-um>

Seznam příloh

Příloha č. 2: Abstrakt magisterské diplomové práce

ABSTRAKT MAGISTERSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Vnímaný vliv buddhistické meditační praxe na meditující a jejich postoje ke smrti.

Autor: Bc. Markéta Pešoutová

Vedoucí práce: PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 113, 232 843

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 130

Abstrakt: Tato práce se věnuje vnímanému vlivu meditační praxe na meditující a jejich postoje ke smrti. Cílem výzkumu bylo prohloubit porozumění žité zkušenosti účastníků pomocí výzkumných otázek: jaký vliv meditační praxe vnímají praktikující na svůj život, co ovlivňuje jejich meditační praxi, jaké postoje ke smrti mají a jaký vliv meditační praxe vnímají na své postoje ke smrti. K tomu byl využit polostrukturovaný rozhovor. Ten byl zpracován Interpretativní fenomenologickou analýzou (Smith et al., 2009). Provedeno bylo celkem 12 rozhovorů s 8 muži a 4 ženami. Věk účastníků se pohyboval od 29 let do 57 let. Průměrná doba meditační praxe byla 20,25 let. Z výsledků vyplynulo, že účastníci vnímají, že meditace má na jejich život vliv, a to zejména v podobě benefitů jako osobní rozvoj. Výsledky také naznačily, že meditační praxe má i svá úskalí. Praxi podporují návštěvy retreatů a učitelé. Překážkou v praxi je zejména nedostatek času. Většina účastníků vnímala, že ze své smrti nemají velký strach. Mnoho z nich se domnívalo, že by strach bez meditační praxe mělo větší. Smrt byla vnímána zejména jako přechod či změna. Účastníci ve většině věřili v posmrtný život, nebyli si jisti, jak bude vypadat.

Klíčová slova: meditace, přínosy, smrt, postoje, buddhismus, retreat, reinkarnace

ABSTRACT OF THE MASTER THESIS

Title: Perceived impact of Buddhist meditation on practitioners and their attitudes towards death

Author: Bc. Markéta Pešoutová

Supervisor: PhDr. Olga Pechová, PhD.

Number of pages and characters: 113, 232 843

Number of appendices: 3

Number of references: 130

Abstract: This thesis focuses on perceived impact of Buddhist meditations on practitioners and their attitudes towards death. The aim of this research is to deepen understanding of the real experience of the participants by answering mainly the following questions: (i) what impact do participants perceive in their life due to meditation (ii) what effects their meditation practise (iii) what attitudes do participants have towards death and (iv) how does meditation influence their attitudes towards death. To find these answers several semi-structured interviews were conducted. Interpretative phenomenological analysis was used (Smith et al., 2009) to analyse these interviews. In total 12 interviews were conducted – 8 men and 4 women. The interval of the age was from 29 to 57 years. The average time-span of meditation was that of 20.25 years. The results showed that participants perceived that meditation left a prominent significance on their lives. This was mostly a positive influence bringing along various benefits. Furthermore, results showed that meditation facilitated the process of self-awareness and self reflection leading to emotion regulation. Supportive elements and factors to meditate were either a retreat attendance or classes. Lack of time was a crucial factor towards the hindrance the practise of meditation. The majority of the participants felt little fear towards death suggesting a correlation whilst those who feared death, said they would feel more afraid if not for meditation. Overall death was perceived as a change or transition. Most of the participants believed in the afterlife.

Key words: meditation, benefit, death, attitude, buddhism, retreat, reincarnation

Příloha 2.: Otázky polostrukturovaného rozhovoru

Otázky na meditační praxi:

Mě by zajímalo, jak jste se k meditaci dostal/a.

Jakou meditaci, jak často a kde praktikujete?

Jaká byla vaše cesta s meditací?

Vnímáte, že Vás meditace ovlivnila? Pokud ano, jak?

(Vnímáte, že Vám praxe přinesla něco negativního?)

Otázky na postoje ke smrti:

Kdy jste nad tématem smrti začal/a přemýšlet?

Co váš pohled na smrt ovlivňovalo?

Můžete mi říci, jak vnímáte smrt nyní?

Jaká přídavná jména se vám se slovem smrt asociují?

Co prožíváte při myšlenkách na smrt?

Jak často na smrti myslíte?

Co očekáváte, že nastane po vaší smrti?

Mluvíte s někým o svých názorech na smrt?

Dostal/a jste se k tématu smrti v rámci své meditační praxe? Pokud ano, jak?

Vnímáte nějaký vliv vaší meditační praxe na své postoje?

(Pokud ano v jakém smyslu? Jaké byly vaše postoje před tím?)

Závěr:

Ještě bych se vás na závěr ráda zeptala, jaký pro vás tento rozhovor byl? (Jaké bylo hovořit o smrti?)

Chcete ještě něco dodat? Či se na něco zeptat?

Příloha 3.: Ukázka kódování

(pauza) Ujsem jsem usetrnima :

T: To je otevřená otázka na tu cestu s tou vaší praxí.

P: Když člověk jako medituje, tak vlastně až třeba o tom vědomým ústraním, kdy je to jakoby v tahu, s nějakým pauzama na odpočinek nebo tak, tak se to dá zvládnout. Když je v tom člověk furt, tak cítí, že to, že to nějak funguje. Tak to mi dalo takovou inspiraci. Ten učitel co tam byl, ten zenový mistr, tehdy ten září, a opravdu sem chtěla taky tohleto, co on má. Takže jsem prostě každéj den zkoušela, i když to bylo ze začátku těžký, že to nebylo zajímavý, ale když to člověk doplňoval ústraním, ze začátku krašima, pak i delšíma, tak opravdu to funguje prostě. A na ty dešji jsem šla proto, že jsem si něco dělala a já jsem chtěla fit houba a poznat to nějak, takže, hm (pauza).

T: Co se dělo, jaký vliv na vás měla ta meditační praxe?

P: Tak se za začátku, hlavně když jsem začla, tak jsem měla radost, že jsem našla něco smysluplnýho, jako něco, co mi dělalo radost. Pak, hm, člověk byl/takovej usazenější a schopnější fungovat v těch situacích, protože k tomu je i učení, není to jen meditace. Chodí se třeba na rozhovory k učitel, odpovídá se na koňny a člověka to nějak směřuje k tomu vlastně. Smyšlem je dobře fungovat v životě, žít dobřej život, to je vlastně smyslem. Není to nějak oddělený, takže vlastně (pauza) je v tom i taková určitá disciplína, nebo nepohodlí, kdy jste v situaci, kde třeba nechcete být v životě, ale neunikáte od ni, nebo nechýtáte se nějaký příjemnější, ale jste tam, kde jste, přistupujete k tomu, to funguje (smích). Ze začátku samotná meditace třeba je, může být příjemná, pro mě byla spíš příjemná a prožívala jsem nějaký takový pocit odlehtënosti, nebo vnímání nějaké energie, prostě něco novýho, neznámýho. A pozděj třeba vlastně člověk naráží, je to kontrolování se sebou. Jste pořád se sebou, i když se snažíte vymluvit na okolí pořád, to funguje i v ty meditač, že máte pocit, že ostatní nejsou dost dobří, že proto to třeba nejde a v životě to tak taky tak. V každý situaci člověk prostě vní ty ostatní (smích), než ho to přivede k sobě. Tak tohle tam taky bylo, nebo je vlastně pořád. Ze to člověka vrací k sobě. Aby se podíval třeba na to nepřijemný a prošel tím. No, tak takže to pak vlastně i těžký, když cvičíte spoustu let, hodně a opravdově, tak musíte projt takovymhle nepřijemnosima. Lidi někdy v tomhle stádiu třeba skončí, nebo se začnou poohlížet po něčem jiným. Aby to zase bylo příjemný, protože chtějí furt jakoby to pohodlí, ten komfort. No a smyslem je vlastně být v pohodlí v jakýkoliv situaci, jo. Tak takže ta meditace je dobrý trénink k tomu. Když to člověk bere opravdově. No, a tak to mě tak napadlo.

T: Ještě nějaký vliv to na vás mělo ta praxe, kromě tady tohleto hlavnímho smyslu?

P: No, já myslí, že hodně velkéj, že jsem byla spíš takovej uzavřenéj člověk a nesmělejí, a to mě nějak to člověk nějak odpadne, protože jste pořád s téma klíma. Mně taky třeba dlouho trvalo, jsem radši dělala ta ústraní o samotě