

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM

2012–2014

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Michaela Frčková

Buddhismus jako duchovní směr

Praha 2014

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Milena Krislová

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER FULL-TIME STUDIES

2012-2014

DIPLOMA THESIS

Michaela Frčková

Buddhism as a spiritual way

Prague 2014

Diploma Thesis Work Supervisor: PhDr. Milena Krislová

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne.....

Michaela Frčková

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat vedoucí práce PhDr. Mileně Krislové, za odbornou pomoc, trpělivost a cenné rady při zpracování této diplomové práce.

Anotace

Diplomová práce se v teoretické části zabývá charakteristikou buddhismu a jeho kategorizací, aktuálními otázkami náboženství, buddhismem v českém prostředí se statistickým zohledněním. Rovněž se zaměřuje na psychologické aspekty meditace i z perspektivy neurověd a psychoterapeutickým využitím buddhistických metod. Práce reflektuje využívání nástrojů médií z pozice buddhismu v českém prostředí a obecně vliv médií na společnost, kulturu a náboženství. Praktická část na základě hloubkových rozhovorů analyzuje vliv buddhismu na kvalitu života jedince z laické i odborné perspektivy.

Klíčová slova

Buddha, buddhismus, diplomové práce, hloubkové rozhovory, média, meditace, náboženství, psychoterapie, spiritualita.

Annotation

The thesis in theoretical part deals with the characteristics of Buddhism and its categorization, current issues of religions, Buddhism in the Czech environment with the account of statistical consideration. It also focuses on the psychological aspects of meditation from the perspective of neuroscience and psychotherapy using Buddhists techniques. The work reflects the use of the media tools from the position of Buddhism in the Czech environment and in general the influence of media on society, culture and religion. The practical part is based on in-depth interviews, analyzes the influence of Buddhism on the quality of life of individuals from the general and professional perspective.

Key words

Buddha, buddhism, diploma thesis, in-depth interviews, media, meditation, psychotherapy, religion, spirituality.

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 CHARAKTERISTIKA BUDDHISMU.....	11
1.1 Teoretické konstrukty myslitelů na roli náboženství	12
1.2 Aktuální otázky náboženství – sekularizace	15
1.2.1 Privatizace a individualizace náboženství	17
1.3 Hagiografie života Buddhy	18
1.4 Podstata buddhismu	21
1.4.1 Základní komponenty a principy buddhismu	23
1.5 Koherence buddhismu a spirituality	25
1.6 Základní formy a školy buddhismu	30
1.7 Buddhismus a Západ.....	32
1.7.1 Buddhismus v České republice	35
1.8 Statistika buddhismu.....	37
2 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY MEDITACE.....	42
2.1 Cíl meditace	43
2.2 Vybrané buddhistické meditace	45
2.2.1 Diskurzivní meditace	46
2.3 Psychologie meditace	49
2.3.1 Efekty a benefity meditace v praktickém životě.....	51
2.4 Buddhistická meditace v perspektivě neurověd.....	55
2.5 Psychoterapeutické využití buddhistických metod.....	59
2.5.1 Satiterapie	61
3 BUDDHISMUS A MÉDIA.....	66
3.1 Mediální konstrukce reality	67
3.1.1 Účinky, rizika a přínosy médií.....	70
3.2 Média a kultura	72
3.3 Buddhismus a nová média	74
3.4 Buddhismus a tištěná, vysílací média	77
4 CÍL PRŮZKUMU.....	80
4.1 Otázky rozhovorů	80

4.2 Pracovní hypotézy.....	82
4.3 Výzkumný vzorek.....	82
4.4 Výzkumná metodika	84
4.5 Harmonogram postupu	84
4.6 Interpretace výsledků výzkumu	85
4.7 Verifikace hypotéz.....	95
4.8 Závěry výzkumu	98
ZÁVĚR	101
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	105
SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK	110
SEZNAM PŘÍLOH.....	111

ÚVOD

Diplomová práce se zabývá tématem buddhismu, jeho charakteristikou, psychologickými aspekty meditace a buddhismem v konfrontaci s médií. Důvodem pro volbu tématu této práce byl expanzivní fenomén buddhistických center v českém prostředí a zároveň statisticky sekularizovaná Česká republika. Tyto kontradiktorní informace diplomová práce rozebírá z hlediska religionistiky a jiných exaktních věd, čímž se dostává k tématu spirituality, procesu privatizace a individualizace náboženství a dalším aktuálním otázkám náboženství.

Buddhismus je statisticky zohledněn jak v české, tak světové perspektivě. Práce reflektuje buddhismus v nepůvodních zemích a bere v úvahu atributy, jež jsou pro západní civilizaci na buddhismu atraktivní. Analyzovány jsou psychologické aspekty meditace, včetně vědeckého podkladu z pohledu neurovědy, jež zkoumá efekt dlouhodobé meditace na neuroplasticitu mozku. Práce se rovněž soustředí na mediální konstrukci reality, vliv médií na hybridizaci a homogenizaci kultury, jež se dotýká i buddhismu. Součástí je i konkretizace příkladů využívání nástrojů médií buddhismem v rámci České republiky.

Informační zdroje byly v teoretické části analyzovány formou kondenzovaného textu, posléze byly popisnou metodou interpretovány. Osobní motivace k tématu spočívá v jeho specifičnosti a zároveň skutečnosti, že je téma v této struktuře řídké zpracováváno. Obecně jsou nové náboženské skupiny coby alternativní religiozita či spiritualita značně aktuální v českém, statisticky sekularizovaném, prostředí.

Cílem teoreticko-empirické práce je zkoumat vliv buddhismu na kvalitu života jedince. Tento cíl uskutečňuje empirická část, jež kontinuálně navazuje na deskripční část teoretické. Empirická část je realizována kvalitativním výzkumem metodou hloubkových rozhovorů. Základní otázkou atraktivity buddhismu je, jakým způsobem a v čem dokáže zlepšit kvalitu života jedince, a to vše i v rámci odborné aplikace psychoterapie s buddhistickými prvky s přímým vlivem na kvalitu života. Empirická část diplomové práce bude blíže ověřovat stanovené hypotézy, zda buddhismus je či není většinou praktikujících vnímán jako náboženství, zda je většina lidí praktikujících

buddhismus šťastnější, klidnější a vyrovnanější a je-li buddhismus atraktivní svou formou praxe, tedy meditace.

Práce je koncipována jako teoreticko-empirická a rozdělená je do čtyř hlavních částí. První část se zabývá charakteristikou buddhismu, v níž jsou zahrnuty různé teoretické koncepty, statistická zohlednění a konkrétní aspekty samotného buddhismu, a to včetně reflexe buddhismu v České republice. Druhá část rozebírá psychologické aspekty meditace, tedy esenciální praxi buddhismu. Věnuje se vybraným buddhistickým meditacím, efektům a benefitům meditace v každodenní realitě i tématu meditace z pohledu neurověd a psychoterapeutickým využitím buddhistických metod. Třetí část se zabývá buddhismem a médii ve smyslu obecné influence médií na percipování světa, kultury i náboženství. Rovněž je zohledněno konkrétní využití médií ze strany buddhismu. Poslední čtvrtou část tvoří kvalitativní výzkum ověřující teoretický základ v praktické rovině prostřednictvím kvalitativních rozhovorů. Kvalitativní rozhovory byly vedeny s laickými buddhisty v buddhistickém centru a s odborníky v oblasti satiterapie.

TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA BUDDHISMU

Otázka formálního zařazení buddhismu je poměrně komplikovaná a transdisciplinární. Je buddhismus náboženstvím, návodem k životu, filosofií, etickým systémem, duchovním vyznáním, způsobem myšlení, životním stylem nebo prostředkem duchovního rozvoje? V koherenci se zájmy a ideologií v průběhu staletí byl buddhismus chápán i jako zdegenerované křesťanství, nihilismus, katolicismus Východu, racionalismus, pověrečné náboženství, ezoterická moudrost, filosofie, ateistická mystika, moderní humanismus, světská moudrost, ale i jako medicína s terapeutickým účinkem. Miltner¹ buddhismus klasifikoval jako heterogenní humanistický eticko-filozofický systém. Ole Nydahl² odlišuje buddhismus od filosofie, jelikož buddhismus člověka trvale transformuje, ovšem s filosofií má společnou logiku. Buddhismus není totožný ani s psychologií, přestože oba směry mění člověka, psychologie tak činí v rámci podmíněné každodennosti. Buddhismus může být náboženstvím za přijetí jeho agnostického a neteistického charakteru, který se tváří jako moderní, nedogmatická strategie v opozici k jiným náboženstvím. Buddhismus není náboženstvím víry, nýbrž náboženstvím zkušenosti nezasahující do života lidí způsobem, jakým zasahuje křesťanství, islám. Zásadní faktory určující definiční kategorii náboženství jsou tři – zakladatel, posvátné písmo, nauka. Všechny zmíněné prvky náboženství buddhismus splnil, a je tak považován za světové náboženství.

Z hlediska teorie religionistiky, statistiky a jiných exaktních věd je buddhismus náboženstvím, avšak samotná definice náboženství je problematická i pro religionisty a teology. Pojem náboženství lze v základě univerzálně a úměrně současné společnosti definovat následovně: „*Náboženství se v nějaké tradici a společenství živě uskutečňuje (prostřednictvím učení, étosu a většinou i ritu) jako sociálně i individuálně realizovaný vztah k něčemu, co překračuje či zahrnuje člověka a jeho svět: k nějaké – ať už jakkoli*

¹MILTNER, V. *Vznik a vývoj buddhismu*. 2. vyd. Praha: Vyšehrad, 2012, s. 32. ISBN 978-80-7429-156-2.

²NYDAHL, O. *Jak se věci mají*. 2. vyd. Praha: Bílý deštník, 2009, s. 14-19. ISBN 80-903821-1-8.

pochopené – nejzazší pravé skutečnosti (Absolutnu, bohu, nirváně).“³ Demjančuková⁴ konkrétněji buddhismus klasifikuje s odkazem na ThDr. J. Hellera coby náboženství světové či náboženství etického zlomu spadající do karmanového systému společně s džinismem, taoismem a konfuciánstvím. Náboženství je fenomén, který je zkoumán transdisciplinárně, psychologický výklad tohoto fenoménu odkazuje na určitou psychofyzilogickou funkci organismu, jež může připodobňovat náboženství jakožto potřebu člověka či partikulární lidskou esenci. Psychologie shledává i jistou korelaci mezi náboženstvím a zdravím fyzickým i psychickým. Náboženství je rovněž determinováno kontexty společenskými, politickými, historickými i kulturními.

1.1 Teoretické konstrukty myslitelů na roli náboženství

Funkcionalistický přístup k teorii náboženství aplikoval Marx a Durkheim. Tito myslitelé se snažili vydefinovat roli náboženství ve společnosti. E. Durkheim je původcem jedné z nejpůlárnějších definic, totiž že „*náboženství je jednotný systém víry a praktik vztahujících se k posvátným věcem, tj. věcem odzažitým a zakázaným; systém víry a praktik, které sjednocují všechny své přívržence v jediném morálním společenství nazývaném církev.*“⁵ Durkheim uvedenou definici oprostil od složité otázky Boha či bohů a poukazuje na interakci jedince a společnosti ve formě kolektivního tlaku. Náboženství je souborem nauk, praktik a přesvědčení, jenž zprostředkovává jedincům společensky sdílenou identitu. Durkheim definici náboženství obohatil o dichotomii posvátného (sakračního) a profánního (všední život lidí s egoistickými sklony), přičemž posvátné předměty jsou od profánní sféry typicky odděleny a pomocí nich vyzdvihují jedince do oblasti vyšších sil, jež je vlastní bohům. Důležitou složkou náboženství je i udržování ceremoniálů a rituálů, které zvyšují reciproční altruismus. Durkheim predikoval sestupnou tendenci vlivu náboženství v důsledku rozvoje moderní společnosti, ovšem absolutní zánik dle jeho názoru

³KÜNG, H., H. BECHERT. *Křesťanství a buddhismus*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 1997, s. 15. ISBN 80-7021-239-X.

⁴DEMJANČUKOVÁ, D. *Teorie a dějiny náboženství*. 1. vyd. Dobrá Voda: Aleš Čeněk, 2003, s. 11. ISBN 80-86473-43-0.

⁵VÁCLAVÍK, D. *Náboženství a moderní česká společnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 10. ISBN 978-80-247-2468-3.

nenastane, pouze se naskytnou nové formy víry.⁶ Jindy běžně objektivistický Durkheim v případě náboženství aplikoval pohled subjektivistický při deskripci, kdy „*víra je především teplo, život, nadšení, probuzení veškeré duševní aktivity, pozvednutí individua nad sebe sama.*“⁷, a to v kontradikci s potřebou sociálního sdílení a regulace. Důležitou roli hraje náboženství i v otázce integrace jedince do společnosti. Společnost má totiž náboženský až nadlidský charakter, a nemá-li jedinec znalost náboženských nauk, nemůže pak chápat lidské vnímání světa a života. Durkheim rovněž vymezil řadu funkcí náboženství. Hlavní funkcí je vytvoření a upevnění sociální solidarity, dále funkce disciplinující, sjednocující, kulturně reprodukční a euforická funkce.⁸

Karl Marx na náboženství nahlížel z perspektivy politicko-ekonomické, a tak není překvapením, že kladl akcent na svobodný základ člověka, který je z principu ochopen díky společenským sociálním podmínkám a politice. Náboženství působí jako pacifikační instrument pomáhající otupit bolest, obnovit lásku a odcizení jedince a zároveň je v ambivalentním vztahu, jelikož náboženství zároveň zabraňuje, aby jedinec se svým životem naložil individuálně a svobodně. Marx zdůrazňuje potřebu celosvětové revoluce proti kapitalismu i v kontextu náboženství. Náboženství je rizikem pro svou snadnou zneužitelnost vládoucí třídou k ovládnutí mas, popuzuje k rezignaci a k řešení případných problémů v posmrtném životě, i proto je přirovnání náboženství k opiu lidstva slavnou Marxovou frází.

Max Weber svou významovou teorií přistupoval k náboženství jakožto k formě dávající lidskému životu smysl. Pomocí náboženství lze explikovat a ospravedlnit dobrý či zlý osud, imperfektivní svět, existenci utrpení s odkazem k širšímu horizontu vedoucího i mimo svět každodenního, bezprostředního vnímání. Weber jednotlivá náboženství propojuje s konkrétními sociálními vrstvami, což je zjevný znak zejména v hinduismu.⁹ Weber rozdělil náboženství na dva typy náboženských skupin, a to církve a sektu. Diference spočívá v předurčenosti a inkluzivním charakteru církve (typická byrokratická struktura) kontrárně k sektě, jež je volbou osobní preference jedince a má

⁶GIDDENS, A. *Sociologie*. 1. vyd. Praha: Argo, 1999, s. 421-422. ISBN 80-7203-124-4.

⁷NEŠPOR, Z., D. VÁCLAVÍK et al. *Příručka sociologie náboženství*. 1. vyd. Praha: SLON, 2008, s. 130. ISBN 978-80-86429-92-2.

⁸DEMJANČUKOVÁ, D. *Teorie a dějiny náboženství*. 1. vyd. Dobrá Voda: Aleš Čeněk, 2003, s. 24. ISBN 80-86473-43-0.

⁹Poznámka: Hinduistické kasty založené na stupni duchovního vývoje.

exkluzivní formu.¹⁰ Typickou složkou náboženství je obecně dualita dobra a zla, která predikuje a utváří člověka coby hříšného oproti nadsvětskému, všemohoucímu Bohu. Tato dualita konečně vede k víře v onen svět, lidský život je tak předmětem uloženým mimo tento svět. Úskalím pak je přístup takto smýšlejícího jedince, kdy je současný pozemský život vnímán jako provizorní forma existence. Učení o karmanu je odlišné specifickým přístupem k člověku, jelikož jedině člověk si podle tohoto učení generuje svůj osud sám, svými činy, život je tak nekonečným cyklem odplaty. Eskapismus z tohoto cyklu nabízel již raný buddhismus, jehož přístup Weber spatřuje coby příklad náboženství, prostřednictvím kterého lidstvo uniká ze současného světa a nepůsobí proaktivně a produktivně v životě aktivním. Weber futuristicky nastiňuje tzv. odkouzlení světa, při kterém se lidstvo bude snažit racionalizovat své bytí, bude chtít ovládnout společnost, svět i přírodu a především oprostit své myšlení od jakékoli influence magie, prvku nadpřirozenosti bohů a nepředvídatelnosti a nahodilosti jednání. Zmíněné odkouzlení světa se signifikantně projevuje při vzniku velkých náboženství jako je buddhismus, bráhmánismus, konfuciánství.¹¹

Sociolog Thomas F. O'Dey v návaznosti na Durkheimovo vymezení funkcí náboženství přispěl se svou teorií založenou na strukturálním funkcionalismu. Náboženství egalizuje s přirozeným lidským institucionalizovaným jednáním a udržení rovnováhy ve společnosti a rovněž zajišťuje jakési bezpečí a možnost úniku před každodenností. Náboženství nabízí následujících šest funkcí – útěchu před problematickým světem, vytvoření transcendentního vztahu a zároveň obnovení pocitu bezpečí, standardizaci společenských hodnot a norem pro skupinové dobro, v některých případech přináší revoluční normy a hodnoty, formuje a stabilizuje identitu, ulehčuje přechod v rámci věkového rozhraní.¹² V reakci na výše uvedené O'Deovy vymezené funkce se vyjádřila socioložka Danièle Hervieu-Léger, podle níž je rozuzlením funkce náboženství mechanismus vytváření významů, náboženství je tedy systémem umožňujícím vysvětlit minulost, přítomnost i budoucnost a vlastnímu životu dávat smysluplnost, a to vše v rámci kolektivní paměti. Hervieu-Léger rovněž upozorňuje na

¹⁰NEŠPOR, Z., D. VÁCLAVÍK et al. *Příručka sociologie náboženství*. 1. vyd. Praha: SLON, 2008, s. 144. ISBN 978-80-86429-92-2.

¹¹LUŽNÝ, D. *Náboženství a moderní společnost: Sociologické teorie modernizace a sekularizace*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1999, s. 42-59. ISBN 80-210-2224-8.

¹²VÁCLAVÍK, D. *Náboženství a moderní česká společnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 11-12. ISBN 978-80-247-2468-3.

nešvar tzv. sociálního redukcionismu, kdy je náboženství třeba percipovat coby fenomén, jenž se odráží i v dalších kontextech lidské existence, jako je rámec ekonomický, politický, historický, psychologický, kulturní a další.¹³

1.2 Aktuální otázky náboženství – sekularizace

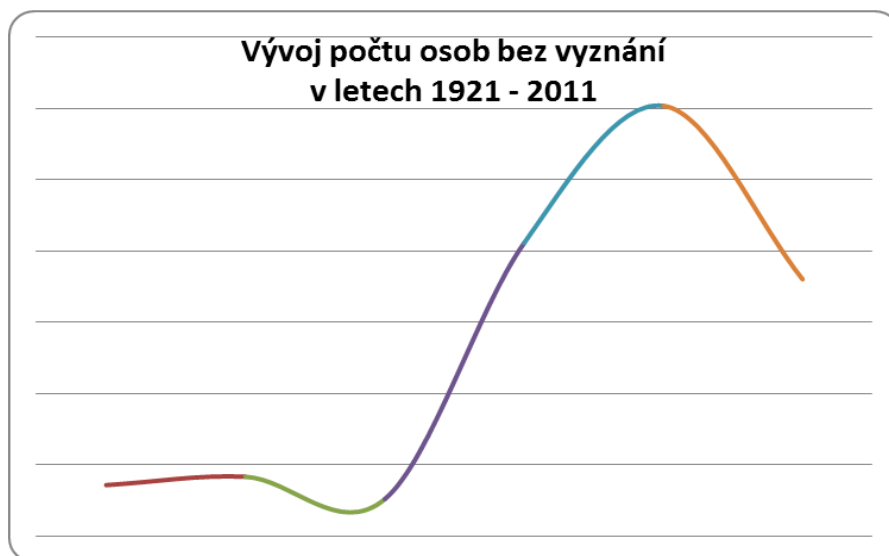
V konsekvenci se sociální změnou, která společnost neustále provází, se hovoří v souvislosti s náboženstvím o sekularizaci jakožto signifikantním jevu pro současnou postmoderní společnost. Česká republika je z hlediska kvantitativních výzkumů jednou z nejvíce sekularizovaných společností v Evropě, ovšem výsledky reflektují spíše nechuť k institucionalizovaným náboženstvím. Marginalizace náboženství (v politickém i sociálním kontextu) je charakteristickým znakem substanciální difference moderní a tradiční společnosti, k dalším znakům patří např. industrializace, vyspělé technologie, gramotnost, urbanizace.

Vývoj počtu osob bez vyznání v České republice dle sčítání lidu v roce 2011 lze pozorovat níže u grafu č. 1. Největší eskalace počtu obyvatel bez vyznání byla v roce 2001, kdy počet dosáhl více než 6 miliónů obyvatel. V roce 2011 deklarovalo 3,6 mil. osob náboženskou nesounáležitost, což je pokles v komparaci s rokem 2001 o více než 2,4 mil. obyvatel. Je evidentní tendence věkové proměnné v otázce religiozity, s vyšším věkem klesá počet lidí bez víry.¹⁴

¹³NEŠPOR, Z., D. VÁCLAVÍK et al. *Příručka sociologie náboženství*. 1. vyd. Praha: SLON, 2008, s. 127-128. ISBN 978-80-86429-92-2.

¹⁴*Náboženská víra obyvatel podle výsledků sčítání lidu 2011* [online]. 2014, roč. 2014. Praha: Český statistický úřad, 2014 [cit. 2014-1-10]. Kód publikace 170220-14. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/p/170220-14>

Graf 1: Vývoj počtu osob bez vyznání v letech 1921 - 2011



Zdroj¹⁵

Etymologie slova sekularizace se vztahuje k označení snahy zlikvidovat světskou moc církve, a to prakticky zabavením majetku církve a omezením její politické moci. Sekularizace, která probíhá v sociální struktuře, se vyznačuje v první řadě úpadkem sociální významnosti náboženství, závaznosti ortodoxních praktik a myšlenek, nízkou ochotou podílet se na finanční stránce fungování náboženství. Jev sekularizace je tedy doprovázen absencí širokospektrální influence náboženských institucí, vyvlastněním církevního majetku a emancipací vzdělávacího procesu od náboženských vlivů. Paradigma Bryana Wilsona sekularizaci integruje do součástí velké sociální změny, kterou s sebou nese societalizace, tedy tranzice od společnosti tradiční k moderní. Moderní společnost již nepotřebuje bohy, prostředky obživy nejsou omezeny a jedinec je anonymní v rámci masové společnosti.¹⁶

Thomas F. O'Dey chápal kauzalitu sekularizace ve dvou modifikacích lidského myšlení, a těmi jsou desakralizace a racionalizace. Lidé jsou již zvyklí zaujímat kognitivní postoj s absencí emoční složky a používání logického uvažování na úkor symbolického a emocionálního výkladu světa. Na tuto transformaci myšlení dle O'Dea

¹⁵Náboženská víra obyvatel podle výsledků sčítání lidu 2011 [online]. 2014, roč. 2014. Praha: Český statistický úřad, 2014 [cit. 2014-1-10]. Kód publikace 170220-14. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/p/170220-14>

¹⁶VÁCLAVÍK, D. *Náboženství a moderní česká společnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 29-37. ISBN 978-80-247-2468-3.

mělo vliv pět druhů činnosti – obchod, válka, práce, vládnutí a věda.¹⁷ Teorii sekularizace lze sumarizovat následovně: „*Základem přeměny tradičního společenství v moderní společnost je posun od nadempirického k empirickému, od spekulativního vědění k praktickým zájmům, od dogmat k verifikovaným propozicím, od zázračných a charismatických projevů božského k systematickému, plánovanému a racionalizovanému řízení lidského.*“¹⁸

Kritická teorie sekularizace akcentuje neplatnost absolutních premis, např. postupného zanikání náboženství. Dle dat z výzkumů má náboženství stále svou roli i v podobě privatizované religiozity. Naopak místo zániku náboženství prožívá svůj boom ve formě vlny alternativní religiozity v rámci fenoménu nových náboženských hnutí. Sekularizace spíše umožnila demonopolizaci náboženského života v koherenci s pluralismem. Současný náboženský život je tak paradoxně extrapolací fanatismu a tolerance.¹⁹

1.2.1 Privatizace a individualizace náboženství

Soudobý život jedince je nepřetržitým procesem rozhodování a voleb, přičemž tento proces je vysoce racionalizovaný, už z toho důvodu, že se racionalizace týká soukromého života i toho veřejného a je prakticky všudypřítomná. Individualizace člověka má své příjemné i méně příjemné stránky, přináší více svobody, sebereflexivity, autenticity, ale vede také ke snižování tradice, rovněž k anxiositě v důsledku nekonečných možností.

V otázce náboženství má individualizace dopad na ztrátu popularity velkých náboženských organizací a naopak individualizované formy zbožnosti jsou atraktivní. Trend konexe psychoterapie a náboženství je viditelný.²⁰ Thomas Luckmann percipuje institucionální specializaci náboženství coby katalyzátor vývoje modifikace náboženství do stavu subjektivní a privátní záležitosti, čímž označuje proces privatizace

¹⁷LUŽNÝ, D. *Náboženství a moderní společnost: Sociologické teorie modernizace a sekularizace*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1999, s. 70. ISBN 80-210-2224-8.

¹⁸VÁCLAVÍK, D. *Náboženství a moderní česká společnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 33. ISBN 978-80-247-2468-3.

¹⁹Tamtéž, s. 41

²⁰LUŽNÝ D., D. VÁCLAVÍK et al. *Individualizace náboženství a identita: Poznámky k současné sociologii náboženství*. 1. vyd. Praha: Malvern, 2010, s. 28-33. ISBN 978-80-86702-69-8.

náboženství. V soudobé společnosti je konstituován náboženský trh, který je konfrontován médii, církvemi, sektami, různými podniky s duchovní tematikou. Komplexní proces pak vyústí v tzv. neviditelné náboženství, kde si náboženský konzument vybere, zkombinuje témata, preference a posléze generuje svůj silný soukromý symbolický systém. Vyústěním individuální autonomie v oblasti náboženství je uzákonění svobody vyznání (činí z náboženství soukromou záležitost) a toleranční patent v Čechách. Situace náboženství je v podobě tržní, v níž se instituce stávají tržními subjekty a tradice spotřebním zbožím.

Skupiny tibetského buddhismu přímo zdůrazňují individuální či terapeutickou sebetransformaci, seberozvoj. Otázkou jsou náboženské konverze, které se upínají spíše k představě náboženství. Potom je často původní tradice náboženství vytržena z kontextu a integrována do nového kontextu individualizovaného. Tento fakt se často projevuje u západních hinduistů či buddhistů, kdy jsou tradiční formy zatlačeny do pozadí a lidé konvertují k západnímu obrazu toho kterého náboženství, načež tento obraz dále reprodukuji, modifikují a interpretují. Náboženství je v tržní terminologii jakýmsi sociálním a kulturním produktem.²¹

1.3 Hagiografie života Buddhy

Ohledně osoby Buddhy a jeho života koluje mnoho legend, bohužel jejich autenticitou nelze plně ručit. Časové období (564/3-484/3 př. n. l.), ve kterém Buddha působil, bylo paralelní s prudce se rozvíjející městskou civilizací. Sociální faktory tehdejší doby byly příznivé – mírová kondice společnosti, pokročilá zemědělská technologie.

Velký učitel, Buddha, Buddha Šákjámuni, Šákjasinha, Siddhártha Gautama, tento předchozí výčet označuje variabilitu pojmenování toho, kdo je otcem a tvůrcem buddhismu. Terminologicky je možné jeho jméno vysvětlit translací, kdy Siddhárta znamená “ten, jenž dosáhl svého cíle“, Gautama označuje potomka Gótamova, Šákjamuni symbolizuje poustevníka, ovšem nejdůležitější pojmenování slovem buddha

²¹LUŽNÝ, D. *Náboženství a moderní společnost: Sociologické teorie modernizace a sekularizace*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1999, s. 74-80. ISBN 80-210-2224-8.

implikuje každého, kdo dosáhne tzv. dokonalého poznání nebo osvícení, vyvedení z nevědomosti. Buddhou tedy může být prakticky kdokoli, a dokonce již byli takoví jedinci před samotným Buddhou. Zajímavé je, že neexistuje žádné vypočtení Buddhy. Různé formy jeho vypočtení a sochy Buddhy slouží pouze jako symbolika.²²

Buddha se narodil do dobře situované královské rodiny přibližně kolem roku 560 př. n. l. lokací v území dnešního jižního Nepálu. Buddhova matka Májá dle legend počala neposkvrněně,²³ porodila za úplňku a následně sedm dní po porodu zemřela. Mladý princ žil obklopen luxusem, dostalo se mu patřičného vzdělání (náboženské i světské) a jeho výchova mířila k pozici budoucího vojenského a politického vůdce. Od věku šestnácti let se Buddha postupně oženil se třemi manželkami, až poslední Suppabuddha mu porodila potomka, syna Ráhulu. Siddhárta Gautama za svůj život okusil světská potěšení a žil život zdravého a bohatého mladíka v milující rodině. Ovšem Siddhárta byl přemýšlivý a po čase ho světské zábavy přestaly naplňovat.

Jelikož Siddhártovi bylo věštbou před narozením předpovězeno, že má potenciál být velkým duchovním anebo vojenským vůdcem, měl otec intenci syna izolovat od neradostných životních skutečností, jako je stárí, nemoc, smrt. Siddhárta opustil krátce království a byl poprvé konfrontován s nepříjemnou, ale nevyhnutelnou realitou života. Dle legend spatřil čtyři zjevení – starce, nemocného člověka, umrlce a naposledy potulného asketu, který disponoval duševním klidem. Po této výpravě Siddhárta zasel myšlenky buddhismu o pomíjivosti a tázal se po smyslu života. Od této skutečnosti si už nikdy neužíval světských radovánek tak, jako doposud, opustil tedy palác a svou rodinu. Jeho hlavní pohnutkou bylo najít základní příčinu lidského utrpení, zároveň také najít způsob řešení.

Následovalo šest let hledání soluče, a to ať už v asketismu či pomocí nejznámějších učitelů své doby. Při praxi striktního asketismu Siddhárta téměř zemřel a zjistil, že tato cesta je kontraproduktivní. Siddhárta se rozhodl vydat se vlastní cestou a zavázal se meditovat pod smokvoní tak dlouho, jak jen to bude nutné, dokud nenalezne moudrost. Postupně dokázal uklidnit mysl, koncentrovat se, až jednoho dne byl osvícený a znal vše, co hledal, dostal se do stavu absolutní abstrakce. Během této finální cesty byl bezúspěšně pokoušen Márou (duch smrti), jenž se různými prostředky²⁴ snažil rozptýlit

²²BONDY, E. *Buddha*. 3. vyd. Praha: DharmaGaia, 2006, s. 49-54. ISBN 80-86685-62-4.

²³Poznámka: Zázračných příběhů provázející narození Buddhy je vícero.

²⁴Poznámka: Např. svými dcerami Žízni, Mrzutostí, Veselostí, Rozkoší.

Buddhovu mysl. Buddhovo probuzení provázely postupně čtyři stavy – odloučení, zklidnění, potlačení, zničení.²⁵ Když byl Siddhárta Buddhou, vyjádřil se v tomto smyslu: „*To, co hlásám, nevede k rovnodušnosti, k duševní vyrovnanosti, k vyhasnutí vášní, k ukončení strasti, k míru v myslí, k pronikavému vhledu, k procitnutí ani osvobození, nýbrž jen k transmigraci do sféry nicoty chápané jako nejvyšší stupeň vědomí.*“²⁶ Po probuzení myslí se rozhodl veřejně působit a jeho auditorium mělo početně zvyšující se tendenci. Skonal ve věku 80 let na úplavici po požití darovaného masa. Zemřel tedy z lidské příčiny, avšak odlišně v tom smyslu, že tzv. “zcela vyhasl”,²⁷ tudíž se již nikdy znovu nenarodil.

Buddha sám sebe nepovažoval za Boha, nikdy neobdržel pokyny od tajných zdrojů a netvrdil, že jeho cesta a způsob je jediný správný. Buddha se shledával být pouze člověkem, který je kompletně “probuzen“, nikdy netvrdil, že disponuje supranaturálními schopnostmi. Buddha není někdo, ke komu je třeba se modlit nebo od něj cokoli dostat. Tyto aspekty významně odlišují buddhismus od jiných náboženství už díky osobě Buddhy, na jehož pozici může aspirovat kdokoli, tedy i jedinec s absolutní neznalostí buddhismu.

Hagiografie postav zakládajících náboženství je povětšinou klíčová, např. postava Ježíše pro křesťanství. A jelikož je křesťanství založeno na posvátné historii a existenci Ježíše, je osoba zakladatele nezbytná. Buddha především sám dosáhl osvícení a přinesl učení, konstatuje objektivní pravdu a nezáleží na existenci či neexistenci jakýchkoli buddhů, jednoduše by učení přinesl někdo jiný. Ústřední roli pro buddhisty hraje učení, nikoli Buddha, ten má jakousi didaktickou funkci, ilustruje nauku buddhismu.

²⁵HAGEN, S. *Buddhism plain and simple*. London: Penguin Books, 1999, s. 2-11. ISBN 978-0-140-19596-5.

²⁶MILTNER, V. *Vznik a vývoj buddhismu*. 2. vyd. Praha: Vyšehrad, 2012, s. 53, ISBN 978-80-7429-156-2.

²⁷Poznámka: Buddhistickou pálijskou terminologií parinirvána.

1.4 Podstata buddhismu

Nauka buddhismu má teleologický charakter, je zaměřena na porozumění povaze utrpení a zároveň osvobození se z nejvyšší nespokojenosti. Buddhismus je soteoriologií, je vysoce individualistickou cestou k vysvobození, čímž je míněna snaha přivést praktikující k osvobození od nežádoucích a nepříjemných stavů zkušeností. Primárně se proto buddhismus soustředí na individuální transformaci a pracuje s myslí. Existuje tu snaha o překlenutí chtivosti, nenávisti a zaslepenosti v nelpění, milující laskavost a poznání. Bazálním posláním buddhismu je dát lék, ukázat cestu, aby se jedinec mohl překlenout ze stavu samsáry do nirvány²⁸, zbavit se utrpení a přeměnit touhu. Není ovšem na místě zaměřovat buddhismus s návodem na pohodový život až do smrti, ale narůstající poznání mysli.

Jeden ze základních buddhistických termínů je dukkha, jímž je míněno všudypřítomné a všeprostupující utrpení. Nauka rozlišuje tři druhy utrpení. První typ dukkha dukkhata zahrnuje veškeré fyzické, emocionální, duševní bolesti. Druhý typ nazývaný viparinama-dukkhata označuje utrpení pocházející z principu pomíjivosti. Posledním typem utrpení je smrt a s ní spojené vědomí o vlastní smrtelnosti. Utrpením je smrt, nemoc, zrod a pět skupin utvářejících osobnost – tělesnost, pocitování, vnímání, psychické tvořivé síly, vědomí. Obecně trpíme, protože neznáme svou pravou přirozenost, každý v sobě má svou buddhistickou podstatu, potenciál. Veškeré utrpení je rovněž synkreticky spjato se třemi jevy pozemských vlastností – pomíjivost, utrpení a nejáství. Lidská existence s těmito třemi jevy je nazývána samsárou. Samsárický svět je subjektivní, obsahuje dualitu dobra a zla, nicméně je možné z tohoto stavu procitnout stejně jako ze snu. Se samsárou je spojena důležitá teorie kauzálního procesu příčiny a následku, přičemž je důležité rozpoznat příčinu, pak můžeme vlastní silou zabránit negativním důsledkům v budoucnosti. Ačkoliv nauka může mít vzezření trpké, pravdou je opak, v buddhismu se zdůrazňuje pragmatický a praktický přístup, porozumění pravdě o utrpení a postavení se realitě čelem, odhalit příčinu a skoncovat s bolestí, utrpením, negativními jevy.²⁹

²⁸Poznámka: Samsára = pouto, nirvána = osvobození se z pouta.

²⁹MILTNER, V. *Vznik a vývoj buddhismu*. 2. vyd. Praha: Vyšehrad, 2012, s. 207. ISBN 978-80-7429-156-2.

Buddha definoval jako příčinu individuálního utrpení žízeň,³⁰ laickým významem touhu. Saturací touhy nelze dospět ke stavu štěstí, jelikož je touha ze své podstaty neuhasitelná. Touha je přirovnatelná k představě černé díry, která je bezedná, vyvěrá z prázdnoty a zaplňuje jádro našeho bytí. Bazální touhu či žízeň lze sumarizovat do tří skupin – chtíč (lóbha), zášť (dósa), klam (móha). Soluce touhy nespočívá v tvrdé askezi a sebepopření, nýbrž v modifikaci samotné touhy. Cesta buddhismu učí přeměnit negativní jevy na kladné protějšky – chtíč na velkorysost, zášť na soucit a porozumění, klam na moudrost.³¹ Narůstající poznání těchto principů pak působí vysvobozujícím způsobem, cílem je stimul přirozeného potenciálu člověka.

Všechny směry, školy, organizace zabývající se Buddhovým učením mají vždy jeden nadčasový cíl koncentrovaný na mysl a cestu k jejímu plnému rozpoznání, k čemuž má potenciál kdokoli, nejen Buddha. Necvičená mysl je jako oko, observuje vše z vnější optiky, ale nedokáže spatřit sebe sama. Rozpoznání potenciálu mysli s sebou přináší i úrovně využitelné v praktickém životě – vyhýbáme se utrpení při znalosti kauzálního procesu, rozvíjíme soucit a uvědomujeme si princip pomíjivosti, v důsledku čehož se cítíme svobodně. Buddhismus není nepřístupná doktrína se striktními požadavky, je typický absencí vyšší autority, Buddha pouze symbolizuje cíl. Lidé směřující a přející si osvícení nemohou spoléhat na jakoukoli formu milosti, kterou uděluje nadpřirozená síla. Nesmí být přítomna ani žádostivost po osvícení, důležitá je individuální zkušenost z praxe, nikoli intence v touze z prospěchu. Buddha se vždy u svých praktikujících dovolával ratia a kognitivních schopností, neoperuje s pojmy věčná duše, věčná blaženost ani věčné ztracení, odmítá eternalismus.³²

Pro buddhisty je osvícení kategorickým imperativem. Nirvána je slovem pro konečnou destinaci v rámci buddhistické cesty, je spojována s ekvivalentem vyhasnutí. Potlačení chtivosti, ustání strasti, nenávisti, klamu a kompletní vyhasnutí pěti typů existence. Mnohdy je nirvána mylně zaměňována s nihilistickým absolutním zaniknutím, pro buddhisty je to ale synonymum absolutního míru. Nirvána ani nepředstavuje věčný život, naopak v polaritě s jinými náboženstvími lze nirvány dosáhnout již za života. „*Nirvána je tedy naprosté vyhasnutí volního puzení, vyjadřující se chtivostí, nenávistí a zaslepeností, přitakávajícího životu a křečovitě na něm lpícího,*

³⁰Poznámka: Buddhistickou sanskrtskou terminologií tršna.

³¹LOY, D. *Velké probuzení*. 1. vyd. Bratislava: Eugenika, 2006, s. 25-34. ISBN 80-89227-28-7.

³²FREMANTLE, F. *Zářivá prázdnota*. Praha: Eminent, 2006, s. 29-38. ISBN 80-7281-280-7.

a tím i konečné, naprosté osvobození od jakéhokoli příštího znovuzrození, stárnutí a smrti, utrpení a bídy.“³³ Nirvána disponuje svými dvěma aspekty, z nichž první představuje vyhasnutí veškerých vášní, bludů. Druhým aspektem je míněn koncept, který zajišťuje, že se nové vášně a bludy již negenerují. Aby bylo možné nirvány dosáhnout, musí aspirující disponovat čtyřmi ctnostmi a desaterem dokonalostí (některé body ctností a dokonalostí se opakují), přičemž mezi avizované ctnosti patří přátelská příchyllost, dobrá nálada, slitovná něha, rovnodušný nezájem. Deseti dokonalostmi jsou míněny vlídnost, rovnodušný nezájem, rozhodnost, pravdivost, trpělivost, usilovná snaha, moudrost, zdrženlivost, mravní kázeň, štědrost. Parinirvána už je stavem absolutního vyhasnutí všeho bytí a následuje po smrti osvíceného. Nejedná se avšak o absolutní nebytí jako o absolutní dokonalost bytí.³⁴

Velmi důležitou skutečností odlišující paralelně buddhismus od jiných náboženství je koncept praxe meditace, verifikace a tázání se. Buddha vyzýval své posluchače k otázkám a prověřování, aby nevěřili nějakému postulátu jenom pro ten fakt, že ho vyřkl Buddha. Neaplikuje proto systém víry ve všemocnou, všetrovící sílu, které věřící adaptuje osobní život, plní příkazy a zákazy, to je v buddhismu kontraproduktivní. Buddhistou se člověk nerodí, ale stává, a to na dobrovolné bázi, protože buddhismus nesmí být nikomu vnucován. V současné době se tak o buddhismu hovoří jako o etice smýšlení či spirituální psychologii díky praktickému rázu nauky. Buddha byl označován za velkého lékaře, který nabízí léčbu, avšak sám pacient musí rozpoznat nemoc, její symptomy a příčiny, než léčba může začít.

1.4.1 Základní komponenty a principy buddhismu

Buddhova nauka nabízí útočiště ve třech klenotech, jimiž jsou Buddha (učitel), dharma (cesta), sangha (průvodci na cestě). Pro plnou kognici myslí je toto vnější útočiště nezbytné a je společné všem směrům buddhismu.

³³KÜNG, H., H. BECHERT. *Křesťanství a buddhismus*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 1997. ISBN 80-7021-239-X.

³⁴MILTNER, V. *Vznik a vývoj buddhismu*. 2. vyd. Praha: Vyšehrad, 2012, s. 209-211. ISBN 978-80-7429-156-2.

Buddha je ztělesněním osvícení, je představou dokonalé mysli. Praktikující buddhista se snaží překonat most mezi samotným Buddhou a svou vlastní buddhovskou podstatou. Buddha představuje útočiště v absolutním smyslu.

Dharma je mnohovýznamový pojem a je možné ho přeložit jako Buddhovu nauku. Je synonymem pro buddhistickou doktrínu a spočívá v poznání čtyř ušlechtilých pravd. Kolmaš³⁵ dharmu identifikuje všeindickým pojetím jako zákony společnosti, přírody a vesmírný řád. Doslovně lze přeložit dharmu jako “to, co je“ v rámci mentálního nebo hmotného jevu.

Sangha je duchovní komunitou napomáhající duchovnímu rozvíjení v cestě za osvícením. Termín se interpretuje různě ve smyslu lidí, kteří dosáhli nirvány sledováním Buddhovy cesty, někdy se tímto termínem označují mniši a mnišky, nejširší explikací je význam společenství Buddhových následovníků.³⁶

Buddha po svém osvícení formuloval první nauku s názvem čtyři vznešené pravdy, z nichž první dvě vznešené pravdy prezentují problém a další dvě soluci. Učení se zabývá způsoby, jakými lze překonat utrpení. Ve čtyřech pravdách je jistá analogie s terapií fyzických nemocí, koncepce je podobná ajurvédě. Buddhismus definuje strast, která má svou příčinu, lze ji odstranit a k cíli vede cesta. V lékařství je diagnostikována nemoc, která má příčinu, lze ji léčit a je k tomu příslušná metoda. Čtyři vznešené pravdy mají následující obsah:

- 1) první vznešená pravda – holisticky vzato je celý život utrpením, a to především kvůli principu zrození, smrti a v průběhu života probíhajících strastí (nemoc). Prvopočátek všeho utrpení tkví v narození, čímž je podmíněn život a s ním strasti různorodého charakteru. Měřítkem utrpení je vždy konkrétní člověk, záleží na jeho subjektivním vnímání utrpení. Komponenty fenomenálního světa jsou ze zásady pomíjivé z konsekvence procesu vznikání a zanikání. Lidské bytí je procesem vzniků a zániků různých elementů bytí, přičemž člověk hledá nekonečno, trvalost. V lidském bytí není prostor pro věčnou substanci,
- 2) druhá vznešená pravda – pojednává o vzniku utrpení, o žízni (touze) po životě a rozkoši, která přináší nekonečný řetězec životů. Základní životní touha společně s nevědomostí tvoří kořen utrpení. Člověk je pln chťice, chce dostat objekty své touhy

³⁵KOLMAŠ, J. *Malá encyklopedie tibetského náboženství a mytologie*. 1. vyd. Praha: Libri, 2009, s. 70. ISBN 978-80-7277-394-7.

³⁶NYDAHL, O. *Jak se věci mají*. 2. vyd. Praha: Bílý deštník, 2009, s. 34-36. ISBN 80-903821-1-8.

do svých rukou. Touha má několik dimenzí, z nichž základní je čistě fyzická a také mentální, chceme harmonizovaný emoční život, zábavu aj. Existenční touha pramení z faktu, že obecně nechceme zemřít, člověk chce nějakým způsobem přetrvat a žít navždy, jsme v základě nastaveni na permanentní nedostatek satisfakce a saturace. Při zlomení touhy dochází k účinku pouhé observace života, zaznamenání touhy. Utrpení, bolest je konečně poté už otázkou volby. Druhá vznešená pravda zmiňuje otázku koloběhu života a jeho závislosti na karmanovém zákoně, kdy dobré skutky podmiňují narození se v dobrých podmínkách a naopak, přičemž dle nauky existuje pět míst znovuzrození, a těmi je peklo, zvířecí svět, oblast duchů, lidský svět a božský svět,

3) třetí vznešená pravda – tato pravda hlásá o možnosti uhašení, odpoutání se od žízně, žádostivosti a iluzí ve všech podobách. Aspirovat směrem k nirvāṇě může kdokoli. Třetí pravda pozitivně motivuje k představě vyléčení už z podstaty toho, že klamné představy nejsou vrozené a jsou odstranitelné. Buddhismus nabízí pomyslný recept na uzdravení, ale ten pouze sám o sobě nestačí, nemocný musí brát léky, jelikož život je nevyléčitelná nemoc,

4) čtvrtá vznešená pravda – poslední pravda je známa taktéž jako osminásobná cesta, která zprostředkovává nástroje a léčbu, skrze něž se lze vysvobodit z utrpení. Ústřední osou celé disciplíny jsou tři hlediska – moudrost, etika a meditační dovednosti. Osmi aspekty osminásobné stezky jsou pravý názor, pravé rozhodnutí, pravá řeč, pravé jednání, pravé žití, pravá snaha, pravé rozvažování a pravé soustředění ducha.³⁷

1.5 Koherence buddhismu a spirituality

Termín spiritualita pochází ze složeniny dvou slov, z latinského spiritualis (duchovní) a odvozeného slova spiritus (duch nebo dech). Na rozšíření pojmu spiritualita mělo podíl hnutí New Age očekávající nadcházející věk blaženosti právě v důsledku spirituality. Původní výskyt pojmu spirituality byl koncentrován výlučně v ortodoxní křesťanské nauce, kdy spiritualita měla být jakýmsi výsledkem působení božího Ducha. Spiritualita coby substantivum se začala používat od začátku minulého

³⁷LESNÝ, V. Buddhismus. 2. vyd. Olomouc: Votobia, 1996, s. 66-141. ISBN 80-7198-062-5.

století a stala se alternativou k pojmu religiozita. V roce 1988 byl pojem spiritualita Americkou psychologickou asociací zařazen do databáze psychologických termínů. Religiozita získala negativní konotaci a asociaci s pojmy jako je dogma, omezování, strnulost, nepraktičnost. Spiritualita je spojována s osobním rozvojem.³⁸

Mezi dnes frekventovaně užívanými slovy spiritualita a náboženství existuje značná polarizace těchto pojmů. V konsekvenci západní sekularizace, zvýšené averzi vůči církvím tak zároveň v procesu generování alternativních náboženských skupin vzniklo paradigma simplifikačně vyjádřené postojem nezařazujícím se k náboženství, ale ke spiritualitě ano. Zásadní difference mezi náboženstvím a spiritualitou je otázka povahy individuální či institucionální. Náboženství je v soudobé konotaci vnímáno skrze vnější formy zahrnující instituce, nauky, rituály. Spiritualita pak v kontrastu představuje věc individuálního rozvoje. Další odlišující charakteristikou je dualita dobrého versus špatného. Spiritualita reprezentuje atributy novosti, neformálnosti, kreativity, určitou osobní zkušenost, ale i duchovní hledání a experimentování. Na druhé straně náboženství je negativně percipováno pro rigiditu, indoktrinaci, institucionalizaci.³⁹ Spiritualita je u některých jedinců integrována s osobností a tvoří jádro smyslu života. V poslední verzi pyramidy potřeb dle Abrahama Maslowa je potřeba transcendence na vrcholu pyramidy nad potřebou seberealizace. Erich Fromm rovněž zakomponoval potřebu transcendence na druhé místo po potřebě vztáženosti k druhým do své teorie pěti základních esenciálních potřeb.

Spiritualita jednotlivého člověka může být konzistentní, anebo fragmentální. Konzistentní spiritualita vychází z jednoho zdroje, tedy lze o člověku říci, že je buddhista, křesťan atd. Naopak fragmentální spiritualita je jakýmsi kaleidoskopem různých podnětů pocházejících z různých zdrojů tvořící dohromady komplexní celek. Kontinuita u fragmentální spirituality není významná. Příkladem fragmentální spirituality mohou být křesťané, jež se vyjádří ve smyslu víry v reinkarnaci. Tato skutečnost je i příkladem nízké míry věrnosti duchovní tradici, jež je signifikantní pro postmoderní náboženský život. Fragmentální spiritualitou disponuje i jedinec, jenž čerpá informace ze zdrojů buddhistických, inspiruje se dalajlamovými projevy, aniž by

³⁸VOJTÍŠEK, Z., P. DUŠEK, J. MOTL. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 10-11. ISBN 978-80-262-0088-0.

³⁹ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 50-51. ISBN 978-80-7367-312-3.

se vnímal coby buddhista. Spiritualita čerpající z více tradic může být konzistentní, příkladem je spiritualita Číňanů, která je výsledkem synkreze tří duchovních zdrojů, konfucianismu, taoismu a buddhismu. Implicitní náboženství může připomínat i věda zvláště s ideou pokroku. Poslední zdroj spirituality lze nalézt v oblasti soukromého života, v níž lze v rovině empirické, v rovině umělecké a kreativní shledat spirituální zdroj. V soukromé oblasti i myšlenkové koncepce, životní zásady, různé soukromé rituály představují soukromý zdroj spirituality.

Duchovní tradice světa jako je křesťanství, buddhismus, hinduismus a další mají potenciál nasytit spiritualitu, jsou explicitním zdrojem spirituality. Zdrojem implicitním může být jakýkoli symbolický systém znaků, který jeho sympatizanti považují za skutečnost absolutně danou a nevyvratitelnou. Jedním z mnoha příkladů je komunismus, který byl zdrojem spirituálního nasycení i za distance od náboženství. Komunismus byl plnou substitucí křesťanské naděje Božího království a s jeho příchodem spojené konstituování spravedlivé společnosti. Rovněž manifestace při příležitosti různých svátků, hagiografický charakter životopisů vůdců hnutí a komplexní ideologický základ je zřetelným rysem typického implicitního zdroje spirituality. Individualita v této implicitní spiritualitě je potlačena, kolektivismus je akcentován ve smyslu příslušnosti k instituci a soudružství.

Spiritualitu lze dělit i z hlediska instituční vázanosti či neinstituční báze. Z logiky věci institučně vázaná je konzistentní spiritualita vycházející z explicitních náboženských tradic. Dlouhodobá tendence evropského kontinentu vykazuje značnou míru sekularizace, jež je často mylně konceptualizovaná. Soudobým trendem je víra bez příslušnosti, lidé nejsou ochotni akceptovat institucionalizovanou duchovnost, respektovat sakrálnost jejího obsahu. Lidé naopak na základě vlastního rozhodnutí a volby vyhledávají kombinaci spirituálních prvků, jež uspokojí jejich spirituální hlad. Ze zmíněné tendence sekularizace by bylo mylné odvozovat premisu klesání významu spirituality, naopak, role spirituality značně stoupá, jak potvrzuje následující výrok o ateismu v České republice: *„Pověstný český ateismus je vším možným, jen ne skutečným ateismem. To, čím se Češi liší od většiny evropských národů, je jejich vysoká míra nedůvěry v náboženské instituce, a tím i slabá pozice institucionalizované religiozity a jejich projevů, což jim nebrání v tom, aby si vytvářeli vlastní náboženské přesvědčení a žili poměrně intenzivním náboženským životem, jehož charakteristickým*

*projevem je něco, co je možno označit výrazem „tekutá víra.“*⁴⁰ V kontextu tohoto výroku je česká spiritualita definovaná sekularizací v konsekvenci s marginalizací tradičních náboženství a zároveň nárůstem náboženské plurality, která je charakteristická svým “believing without belonging”⁴¹ označeno britskou socioložkou Grace Davie. Termín tekutá víra a speciálně adjektivum tekuté referuje dle Zygmunta Baumana k absenci pevných konfigurací či vzorů v otázce náboženství. Typický je pro tekutou víru inherentní synkretismus propojující zdánlivě nemožné a nekompatibilní náboženské koncepce, ovšem vysoce flexibilní vůči individuálním potřebám české společnosti. Důsledkem těchto Fúzí jednotlivých náboženství se generuje nespočetné množství rozdílných buddhismů, křesťanství, islámů.⁴²

Buddhismus naplňuje v současné postmoderní společnosti poptávku po spiritualitě, proto nebývá definován jako náboženství, ale spíše duchovní směr. Buddhismus je sympatický svým zdáním ateistického charakteru, kdy stojí sama otázka z křesťanské perspektivy, zda náboženství bez boha může být náboženstvím. Zatímco modlitba má devótní charakter a vztahuje se k vykoupení, meditace apeluje na rozvíjení pozornosti, soucitu, altruismu a určitou sebetransformaci. Buddhismus ale také nabízí jistý způsob vykoupení, i když jinou formou, totiž osvícením, absolutnem či prázdnotou. K těmto aspektům může jedinec dojít duchovním postojem a meditací bez nutnosti ortodoxního vyznávání Buddhy a bez usilovné reflexe či racionální argumentace. Pojmy jako nirvána, prázdno, absolutno prezentují božské kvality připodobňující pravou skutečnost a jsou substitucí božstva. Buddhisté nepřijímají vizi “boha” stvořitele světa, jež v kontrastu své všemohoucnosti toleruje stále vznikající utrpení a zlo, rovněž je neakceptovatelná boží diktatura, na níž věřící dogmaticky závisejí a doufají v zástupné vysvobození a vykoupení. Buddhismus učí univerzální etice a rovněž univerzální odpovědnosti za svůj život. Fragmentální spiritualita s využitím buddhismu je možná a není v žádném směru proti víře: *„Jen málokdo dokáže plně pochopit Buddhovo učení. Ale bytostem pomáhá už to, když z něho porozumí alespoň něčemu.“*⁴³ Lidé obracející se k buddhismu hledají novou, pevnou etiku, tato etika je čistou etikou smýšlení, není

⁴⁰VÁCLAVÍK, D. *Náboženství a moderní česká společnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 162. ISBN 978-80-247-2468-3.

⁴¹Vysvětlivka: Překladem věřící bez příslušnosti.

⁴²VÁCLAVÍK, D. *Náboženství a moderní česká společnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 162-163. ISBN 978-80-247-2468-3.

⁴³KÜNG, H., H. BECHERT. *Křesťanství a buddhismus*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 1997, s. 174. ISBN 80-7021-239-X.

účelná, ani není realizovaná na základě božího příkazu. Cílem buddhistické etiky je mravní chování a správná vnitřní orientace bez intencionálního jednání. Důležitým aspektem spirituality v rámci buddhismu je otázka, jaký je postoj participantů vůči hodnotám, přesvědčením, normám a hodnotám sdíleným většinou společnosti. Buddhismus tak může nabýt podoby protestní spirituality se závislostí na společenském kontextu. „*Konzistentní a institučně zakotvená spiritualita čerpající z buddhistické tradice je v české společnosti jistě alespoň do určité míry protestní, zatímco v jiných společnostech (např. v Asii) je chápána jako potvrzující.*“⁴⁴

V euroamerické kulturní oblasti je signifikantní nárůst nejrozličnějších duchovních nauk a tzv. nových náboženství, což doplňuje i seznam buddhistických center v příloze A. Duchovní a náboženská orientace se orientuje na Východ na rozdíl od původní křesťanské tradice právě kvůli spirituálnímu naplnění, jež je fundamentální všem lidem, protože i přes sebevětší technický pokrok nedávají tyto vnější formy fundamentální smysl lidskému životu. Západ je příznačný svým stavem společnosti, který přes hédonickou hodnotovou orientaci, materialismus a konzumerismus dospívá ke krizovým stavům, psychickým potížím, jelikož stále přetrvává Maslowova potřeba přesahu. Soudobá postmoderní společnost je typická jednostranností racionalismu, intelektualismu, preferencí utilitárních a pragmatických postojů, hypertrofovaným egem a právě tyto aspekty přispívají ke krizi kultury a společnosti obecně. Politické, náboženské i kulturně civilizační klima společnosti zformovalo současný pluralismus s probíhajícím interkulturním dialogem, jenž přináší možnosti pro hledání nové spirituality.⁴⁵

Buddhismus je atraktivním pojetím duchovního směru pro své dvě výhody, představuje filozofickou moudrost a zároveň praktickou duchovní cestu. Zájem soudobého euroamerického světa tkví v otázce, jak žít lépe. Není náhodou, že na toto téma je napsáno mnoho knih, lidé poptávají spíše praktickou moudrost, než abstraktní myšlení. Dalším půvabem buddhismu je jeho pojetí coby spirituality pro laiky, tedy nauka přístupná i pro nevěřící. Atraktivita buddhismu jako duchovního směru tkví

⁴⁴VOJTÍŠEK, Z., P. DUŠEK, J. MOTL. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 42. ISBN 978-80-262-0088-0.

⁴⁵SKÁCELOVÁ, J. Spiritualita a genius loci. In: BABYRÁDOVÁ, H., J. HAVLÍČEK. *Spiritualita: fenomén spirituality z pohledu filozofie, religionistiky, teologie, literatury, teorie a dějin umění, pedagogiky, sociologie, antropologie, psychologie a výtvarných umělců*. Brno: Masarykova univerzita, 2006, s. 91-92. ISBN 80-210-4206-0.

i v jeho principiálním přístupu: „*Velká síla buddhismu je mimo jiné i v tom, že se nespokojuje s hlásáním moudrosti vedoucí ke štěstí, ale poskytuje konkrétní prostředky, techniky a metody, které mají jedinci umožnit poznávat jeho vnitřní vesmír, pracovat na sobě, léčit jeho citová zranění, dosáhnout aktivního soucitu.*“⁴⁶

1.6 Základní formy a školy buddhismu

Ve světě existuje několik podob buddhismu, nicméně hlavními školami buddhismu jsou:

- Théraváda (menší vůz)
- Mahájána (velký vůz)
- Tantrický vůz (diamantový vůz)
- Zenový buddhismus

Théravádový buddhismus představuje učení starších založené na spisech nazývajících se souhrnně pálijský kánon, který má být autentickým záznamem buddhových slov. Théraváda představuje klášterní tradice a doktrinní školy, týká se pouze mnišského stavu. Théraváda je známá jako jižní buddhismus, tato forma je nejčastěji praktikována na Srí Lance, v Thajsku, Kambodži a Barmě. Učení théravády je určeno dvěma skupinám lidí. První skupinou jsou mniši a mnišky mající největší potenciál dosáhnout osvícení díky osvobození se od běžného života všedního dne, jsou ovšem odkázáni potravou na laické buddhisty. Tito laičtí buddhisté získávají zásluhy za obdarování mnichů a mnišek penězi, potravou či oděvy.

Mahájána má více stoupenců než škola théraváda, nabízí více možností k osvícení. Zásadní difference mezi théravádou a mahájánou je v klášterní a laické praxi. Mahájánová škola je založena na třech axiomech. Lidé mohou dosáhnout osvícení s pomocí jedinců, kteří již osvícení dosáhli, vylučuje se tím tedy nutnost pouze vlastního úsilí k dosáhnutí osvícení. Prostředkem k osvícení mohou být i mantry nebo kóány.⁴⁷ Posledním bodem je možná pomoc sanghy, tedy společenství mnichů

⁴⁶LENOIR, F. *Setkávání buddhismu se západem*. 1. vyd. Praha: Volvox Globator, 2002, s. 243. ISBN 80-7207-496-2.

⁴⁷Vysvětlivka: Příběh ve formě hádanky, na kterou neexistuje odpověď, mnich může strávit meditací nad kóánem i celý život.

a mnišek, v cestě za osvícením. Máhájánový buddhismus bývá nejčastěji praktikován v Koreji, Japonsku, Mongolsku, Číně, Tibetu a Nepálu.⁴⁸

Tantrický vůz neboli vadžrajána bývá považována za kontinuitu školy máhájánové. Tantrická škola generuje jev nazývaný lamaismus, tedy držitelem duchovní i světské moci nejsou mniši, ale lámové, kteří získávají patřičné vzdělání a také zasvěcení speciálních obřadů a technik. Vadžrajánová škola má nejrychlejší potenciál k osvícení a vysvobození a z tohoto důvodu se jí přezdívá diamantový vůz.⁴⁹

Zenový buddhismus je geograficky specifický pro Japonsko, pochází z označení čínským slovem čchan, které je přeložitelné do slova meditace. Je založený na intenzivním soustředění a striktní fyzické disciplíně. Škola se meditací snaží navodit stav prázdné mysli za pomoci odřikávání různých formulí.⁵⁰

Učení buddhismu nebylo a není izolováno pouze v Tibetu. Kontinuita učení byla předávána ústní tradicí zvláště od učitelů k žákům. Předávání nauky bylo v Tibetu náročné z důvodu krajinného uspořádání, a tak se učení vyvíjelo v různých oblastech odlišně, i když principy, názory a praktiky jsou téměř totožné. V současné době existují čtyři školy předávání učení buddhismu: Sakja, Ňigma, Kagjü a Geluk. Nejstarší původní školou je Ňigma, ve které je dáván akcent na intuitivní meditativní přístup s aditivním studiem původní literatury. Linie Kagjü lze přeložit rozložením názvu, kdy ka znamená řeč a gjü linií. Podstatou této školy je ústní předávání učení, díky němuž dochází k absolutní purifikaci transmise nauky. Dusum Khjenpa etabloval tradici jménem linie Karma Kagjü⁵¹, nosným principem této linie je ústní předávání úplné nauky mistrem (karmapou) několika žákům, a to včetně praktických instrukcí. Účelem této školy je zachování nauky a znalostí v čisté, nemodifikované a autentické formě po tisíce let. Škola Sakja učí své stoupence neoddělitelnosti samsáry a nirvány, přičemž samsára je odraz zablokovaného vnímání. Škola Geluk je školou ctnosti, jež byla založena v druhé polovině čtrnáctého století. K této škole patří i současný dalajlama. Tradice školy Geluk akcentuje důležitost etiky v kontextu klášterní praxe, většinou stoupenců jsou mniši. V této škole je zásadní vzdělanost, která je dále esencí pro

⁴⁸KEENE, M. *Světová náboženství*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 2003, s. 70-71. ISBN 80-242-0983-7.

⁴⁹Poznámka: Diamantový vůz vede k diamantové mysli. Viz buddhismus Diamantové cesty v České republice.

⁵⁰BÖELLE, C. C. CHEMLA, N. RASTETTER. *Klíč k náboženství*. 1. vyd. Praha: Albatros, 2006, s. 30-31. ISBN 80-00-01679-6.

⁵¹Poznámka: Touto formou školy se řídí Buddhismus Diamantové cesty.

meditaci. Pokud mnich dokončí své iniciační studium, může dále usilovat o doktorát buddhistické filozofie. Jedná se o náročný pětiletý program zahrnující uvedení teorie do praxe, v jehož důsledku tak aspirant může meditovat tři roky.

Diference mezi jednotlivými školami jsou většinou nepatrné a liší se spíše terminologicky a přístupem k praxi a studiu.⁵²

1.7 Buddhismus a Západ

Buddhismus byl poprvé Evropě prezentován prostřednictvím Marca Pola, který ve 13. století spatřil na Kublajchánově dvoře meditující mnichy. V roce 1844 Eugene Bournof vydal šestisetstránkový elaborát zabývající se dějinami indického buddhismu. Tento moment lze považovat za symbolický začátek působení buddhismu mimo své domovské oblasti. O buddhismus projevovali zájem především evropští lingvisté, pro které bylo studium sanskrtu a tibetštiny zajímavé v komparaci s latinou či řečtinou. Sir William Jones přinesl poznatek, že zmíněné jazyky mají velmi podobné základy. Buddhismus se tak stal předmětem zájmu prostřednictvím studia jazyků. Překladatelské úsilí souvisí s přiblížením buddhistických textů západním čtenářům. Současně se generovala tvorba podkladů pro začínající akademické studium buddhismu v rámci orientalistiky. Problematikou bylo omezení bádání intelektuálním konstruktem s teologizujícím přístupem. Hermeneutický přístup ke studiu literárních kořenů buddhismu vyústil v ahistorický a abstraktní konstrukt buddhismu, jenž se tvářil být čistým a autentickým, avšak zkušenostem velmi vzdálený. V roce 1881 Max Müller založil společnost PTS⁵³ a ze Srí Lanky, kde se naučil pálijsky, do Evropy přivezl kompletní Tipitaku, což je komplexní buddhistický kanonický text.⁵⁴

Integrace a akulturace buddhismu do Evropy, Ameriky a jiných částí světa nejen postupně změnila náboženskou mapu světa, ale buddhismus se rovněž modifikoval vůči své původní podobě. Vstup buddhismu na Západ byl významně podmíněn útekem tisíců Tibetanů ze země v důsledku čínské invaze. Většina migrujících odešla do Indie,

⁵²RINPOČHE, Y. *Radost ze života: štěstí jako vědecká disciplína*. Praha: DharmaGaia, 2008, s. 24-27. ISBN 978-80-86685-87-8.

⁵³Poznámka: Pali Text Society.

⁵⁴LOWENSTEIN, T. *Buddhova vize*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 1997, s. 148-153. ISBN 80-7176-503-1.

Nepálu či Bhútánu, někteří směřovali do Ameriky, Evropy a expandovali buddhismus v tibetské formě. Postupně tibetané zakládali kláštery, později i buddhistická centra, jež jsou atraktivní pro lidi ze Západu, a někteří z nich se dobrovolně angažují jako mniši a mnišky. Allan Bennett McGregor byl prvním Evropanem, který byl iniciován buddhistickým mnišským řádem v Barmě v roce 1902. Jmenovaný mnich přinesl do Anglie první buddhistickou misi. V devatenáctém století působili na britských univerzitách buddhisté z Barmy, Srí Lanky a dalších zemí. V Americe byla expanze buddhismu odstartována japonskými přistěhovalci.⁵⁵

Významní evropští myslitelé byli buddhismem inspirováni a okouzleni. Jedná se například o Arthura Schopenhauera, Richarda Wagnera, L. N. Tolstoj, z českého prostředí Fr. Čupra, Emila Svobodu, Vrchlického, Zeyera. Schopenhauer byl pro svou náklonnost k buddhismu znám, byl nazýván buddhistickým filozofem, jeho myšlenky dosahují značné shody s naukou buddhismu. Definoval nedosažitelnost štěstí a ovládání vůle, rovněž pracuje s konceptem stěhování duší, iluzorností individuálního já.

Buddhismus vplul na Západ podobou racionalistické konstrukce, kdy byl Buddha euroamerickými racionalisty připodobňován k Martinu Lutherovi. Byl interpretován jako náboženský reformátor, to vše v opozici k vysoce institucionalizovanému, dogmatickému převládajícímu náboženství. Racionalistický buddhismus byl generován jeho konstruktéry, na americkém kontinentu např. Paulem Carusem (autor díla *Buddhovo evangelium*), v českém prostředí byl zpracován zakladatelem české buddhologie Vincentem Lesným. Postupně američtí transcendentalisté a němečtí romantici prezentovali buddhismus estetickou formou,⁵⁶ a tak vzrůstala adorace k orientální kultuře, kdy se její jednotlivé prvky přenášely do architektury, odívání a umění. K romantické podobě buddhismu přispívaly především zprávy a cestopisy misionářů. V současné postmoderní době tuto roli přebírají populární časopisy a audiovizuální díla, v jejichž souvislosti lze nazývat buddhismus adjektivem hollywoodský, a to s notnou angažovaností celebrit.⁵⁷ Kontinuálně vznikl z romantické podoby buddhismu ezoterický, jenž operuje s pojmy tajuplné, mystické náboženské pravdy, již lze odkrýt pomocí stavů změněného vědomí. Tento téměř až okultistický

⁵⁵ PARTRIDGE, C. *Lexikon světových náboženství*. Praha: Sloart, 2006, s. 212-213. ISBN 80-7209-796-2.

⁵⁶ Poznámka: Například orientální umění.

⁵⁷ Poznámka: Například Richard Gere, Steven Seagal, Tiger Woods.

přístup přináší premisu, kdy pro západní kulturu je buddhismus studnicí poznání, která pomůže překonat krizi nevědomosti. Typickým příkladem nastíněného ezotericko-okultistického přístupu je teozofie, konkrétněji Teozofická společnost etablovaná v New Yorku roku 1875 Helenou Petrovnou Blavackou a Henry Steelem Olcottem. Teozofická společnost splňovala poptávku společnosti po mystice a okultních jevech, avšak byla směsicí hinduismu, buddhismu, mesmerismu, spiritismu. V této kategorii buddhismu byla premisa, že správná nauka buddhismu je tajná, přístupná jen zasvěcencům. Olcott se za buddhistu považoval, podnikal aktivity k obnově buddhismu na Srí Lance, publikoval díla týkající se buddhismu, např. buddhistický katechismus. Ezoterická interpretace buddhismu přetrvává např. v tantrickém buddhismu.⁵⁸

V současné době působí na Západě nespočet menších či větších skupin hlásících se k buddhismu, integrují se difference mezi rozdílnými formami buddhismu a vzniká ekumenický buddhismus, který umožňuje individuální rozvoj v rámci rozmanitosti jednotlivých tradic učení. Příkladem je organizace Přátelé západního buddhistického řádu ve Velké Británii, která je extraktem toho nejlepšího z různých škol buddhismu. Snaží se tak vyjít vstříc potřebám západních lidí, akceptací západního životního stylu. Buddhistický život v původních oblastech byl vždy neodmyslitelně spjat se sanghou, tedy komunitou. V evropském kontextu se v tomto aspektu konstituuje novobuddhismus, ve kterém nebyl zpočátku pro klášterní praxi prostor.

Buddhismus má internacionální charakter, sám Buddha chtěl předávat učení slovní formou bez omezení. Zájem o učení buddhismu byl signifikantní především u lidí s racionální osobností, kteří sensitivně reagují na devastaci hodnot v západní společnosti, která pramení z minulých tradic. Tito lidé jsou duchovně vyhladovělí a hledají novou, ale pevnější, obecnější etiku, která je přístupná skrze globalizační kulturní tendence, jež oživují obecně zájem o spiritualitu, která ilustruje zájem postmoderního člověka, hledajícího smysl života a harmonii. Lidé měli v oblibě buddhismus i pro jeho složku mentálního a duchovního cvičení pod supervizí mistra.

Současný člověk je v každodenní konfrontaci s převahou jednostranného racionalismu, preferencí utilitárních postojů, pragmatického rozhodování, intelektualismu. Zmíněné aspekty přispívají ke krizovým situacím ve společnosti i v kultuře. Částečně hledá dnešní člověk v alternativních náboženstvích i jistou formu

⁵⁸LOPEZ, D. *Příběh buddhismu: průvodce dějinami buddhismu a jeho učení*. 3. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2012, s. 314-326. ISBN 978-80-87474-72-3.

eskapismu od běžného života, k čemuž přispěl kontemporální pluralismus společně s civilizačním klimatem dnešní doby, kdy náboženský prostor není omezen jen na křesťanství.

Západ nyní oplývá vysokou pluralitou náboženství. Většina nových organizací a forem náboženských skupin však představuje stará náboženství, novému publiku a v nové situaci. Spolu s migrací obyvatelstva z buddhistických zemí se přesouvala i jejich víra. Náboženství není statickou entitou, naopak se adaptuje době, lidem a lokaci. Moderní verze západního buddhismu lidem přináší atmosféru exotiky, meditační techniky poskytující rovnováhu, klid a harmonii a protekci vůči každodennímu stresu. Zároveň je západní verze buddhismu flexibilní a adaptabilní. Buddhismus zlidověl do podoby světské moudrosti univerzálních hodnot, to vše v kontradikci k přetechnizované, dominantní a komerční kultuře. Historik Arnold Toynbee postuloval setkání buddhismu se Západem jako nejdůležitější událost 20. století. Popularita buddhismu na Západě je reakcí na tři velká potlačení, k nimž došlo od dob renesance až po nástup současné doby. Prvním je potlačení iracionální složky vědomí a imaginárního světa, druhým je individuální kontemplace po smyslu života a posledním faktorem je potlačení introspektivního bádání ve vlastním vnitřním světě a preference světa vnějšího a jeho přidružených jevů.⁵⁹

1.7.1 Buddhismus v České republice

První konkrétnější buddhistické informace se v Čechách objevily koncem 19. stol., kdy v českém encyklopedickém slovníku naučném od F. L. Riegera byla zakomponována hesla jako Buddha, buddhismus, buddhistická filozofie. Téma buddhismu zajímalo české spisovatele, např. Julia Zeyera, Jaroslava Vrchlického. V roce 1921 již vychází první seriózní akademická publikace Buddhismus od Vincence Lesného. Co se týkalo center buddhistické praxe, bylo v době Československa pouze jedno, a to sice Československá buddhistická společnost, která byla odvozena od indické Maha Bodhi Society. V době vzniku samostatné Československé republiky se značně zvýšil zájem o studium buddhismu společně genezí české indologie a studiem

⁵⁹LENOIR, F. *Setkávání buddhismu se západem*. 1. vyd. Praha: Volvox Globator, 2002, s. 16-19. ISBN 80-7207-496-2.

sanskrtu, pálijštiny. O šíření buddhistických myšlenek se ve 20. století výrazně zasadili čeští mystici. František Drtikol byl prvním českým patriarchou buddhismu, přeložil několik zásadních buddhistických textů, přestože byl příznivcem idejí marxismu a komunismu. Svým učením Drtikol ovlivnil např. i Egona Bondyho.

Demokratická tranzice, která v České republice proběhla od roku 1989, s sebou přinesla nové společenské klima, lidem se otevřely nové možnosti životního stylu, šance cestovat, možnosti různorodé seberealizace. První Buddhistická společnost byla etablována roku 1990, jejím prezidentem byl Lumír Kolíbal, dalšími zakladateli byli Honza Komrská, Miro Bakoš, Mirek Rozehnal, Milena Slavická, Marie Bernardová, Ivo Kačaba, Stanislav Doležal, Libor Válek, Tomáš Vystrčil. V porevolučním období se Miro Bakoš i Mirek Rozehnal stali mnichy. Hlavní intencí tohoto centra bylo synkretizovat různorodé buddhistické aktivity pod jeden společný prostor včetně knihovny a koordinačního centra, které by poskytovalo veškeré informace k programu. Buddhistická společnost svého času spojila příznivce učení školy théravády, mahájány a vadžrajány a měla svou vlastní publikační činnost – periodikum *Střední cesta*, později *Dotek*. Společnost rovněž řešila problematiku statutu buddhismu jakožto rovnému vůči jiným církvím, což se zdálo být poněkud nespelnitelné. Proto se společnost věnovala realističtějším cílům, jako je navázání kontaktů, reciproční duchovní obohacování, spolupráce. Buddhistická společnost byla v porevoluční době katalyzátorem expanze tohoto směru v Čechách, dokázala propojit zájemce o nauku, poskytla mnoho textů týkajících se tematiky, dala prostor návštěvám různých osobností z ciziny, byla inspirací pro vznik dalších škol a center buddhismu.⁶⁰

V současné době v polovině roku 2014 působí v České republice poměrně velké množství rozmanitých buddhistických center a skupin. Česká republika reaguje na expanzi a atraktivitu buddhistického učení na Západě, což lze doložit fungujícími 25 centry zabývajícími se buddhistickou naukou a praxí. Seznam center včetně počtu poboček, data vzniku a kontaktu v České republice je k nahlédnutí v příloze A. V centrech jsou zastoupeny všechny směry učení – théraváda, mahájána, vadžrajána, která jsou konstituována většinou formou občanských sdružení. Většina center má své pravidelné aktivity, kdy se členové setkávají v určitý den a hodinu ke společné praxi, meditaci a socializaci. Každé z center má svou identickou vizi a cíle skupiny. Meditační

⁶⁰HONZÍK, J. *Jednota v rozmanitosti: Buddhismus v České republice*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2010, s. 32-52. ISBN 978-80-7436-006-0.

praxe není identická ve všech centrech, některá nabízejí tzv. retreaty, jež představují dlouhodobější meditační kurzy v izolaci. Každé centrum má rovněž své učitele, a to v externím i interním smyslu. Náplň a rozmanitost center nabízí každému potenciálnímu uchazeči bohatý výběr.

V rámci České republiky operují i různé dobročinné buddhistické organizace a projekty. Příkladem může být občanské sdružení Lungta, jež se snaží získat finanční prostředky pro přímou podporu Tibetu, dále Mezinárodní buddhistický nadační fond, jehož účelem je poskytování příspěvků na rozvoj dharmy v podobě théravády. Buddhistický nadační fond podporuje mnichy a mnišky v Čechách i zahraničí, organizuje meditační kurzy a podporuje publikační aktivitu. Dále zde působí občanské sdružení M.O.S.T., které se zaměřuje na specifickou problematiku uprchlíků v Indii a celkově pomoc Tibetu, sdružení pořádá i různé kulturně vzdělávací akce, např. organizuje Festival pro Tibet. Sdružení pracuje pod záštitou Ministerstva zahraničí ČR od roku 2009. Posledním občanským sdružením věnujícím se buddhistické problematice je Potala, která se koncentruje na poznávání kultury, historie, a životních hodnot v tibetské kulturní oblasti. Potala pořádá různé benefiční koncerty pro Tibet, filmový festival tibetských filmů, přičemž spolupracuje s kinem Aero. Potala iniciovala unikátní projekt Himalájského centra v Praze, pod jehož střechou by měla být základna několika podobných neziskových organizací. Potala rovněž naplnila původní ambici vybudováním veřejně přístupné knihovny, audio/video archivů a databází.⁶¹

1.8 Statistika buddhismu

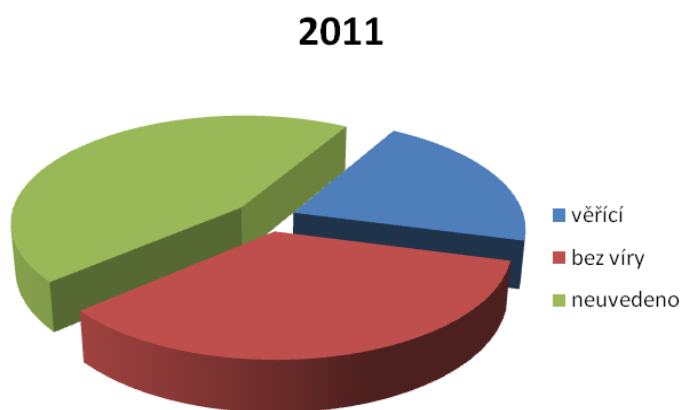
Česká statistika náboženství byla od roku 1954 bez evidence, od roku 1989 se otázka náboženství zařadila zpět do evidence sčítání lidu. V roce 1991 byl dotaz náboženského vyznání otázkou obligatorní, v roce 2001 a 2011 byla otázka náboženství položena liberální formou ukotvenou zákonem o sčítání lidu. Novinkou při sčítání lidu v roce 2011 byla možnost vložení vlastního vyjádření vztahu k víře bez bližší konkretizace. Novou možností byla i volba v podobě věřící, bez relace k církvi či

⁶¹HONZÍK, J. *Jednota v rozmanitosti: Buddhismus v České republice*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2010, s. 160-167. ISBN 978-80-7436-006-0.

náboženské společnosti. Osoby hlásící se k víře byli stoupenci registrovaných církví. Roku 1991 na území České republiky působilo celkem 19 registrovaných církví a náboženských společností, v roce 2011 se počet zvýšil z 19 na 32. V roce 2007 byl poprvé oficiálně registrován ministerstvem kultury Buddhismus Diamantové cesty jako oficiální buddhistické společenství v České republice. Ostatní buddhistické náboženské skupiny a společnosti jsou většinou registrovány jako občanská sdružení či neziskové organizace. Při sčítání lidu v roce 2011 se k Buddhismu Diamantové cesty přihlásilo 3484 sympatizantů. Dalších 2617 osob se přihlásilo k buddhismu obecně. Součtem se tedy dohromady k buddhismu v České republice oficiálně hlásí 6101 osob. V roce 2001 se ale k buddhismu hlásilo 6817 osob, tedy tendence sympatizantů buddhismu je dle sčítání lidu sestupná.

Obyvatelstvo se dle náboženské struktury projevuje značným poklesem nábožensky věřících. V časovém intervalu 20 let se počet věřících snížil o polovinu. V rozmezí let 2001-2011 byl úbytek věřících dán možností neuvedení odpovědi. Dle deklarace víry vypadal podíl obyvatel dle sčítání lidu v roce 2011 dle grafu 2 následovně:

Graf 2: Struktura obyvatel podle deklarace víry v roce 2011



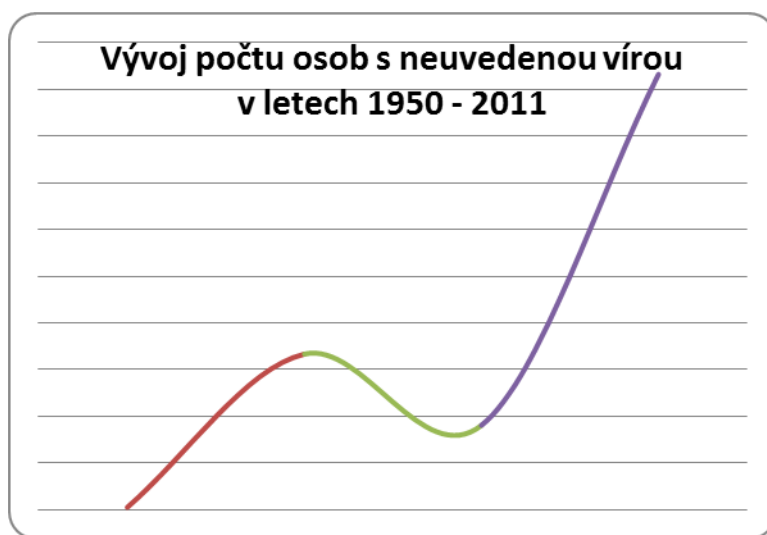
Zdroj⁶²

⁶²Náboženská víra obyvatel podle výsledků sčítání lidu 2011 [online]. 2014, roč. 2014. Praha: Český statistický úřad, 2014 [cit. 2014-1-10]. Kód publikace 170220-14. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/p/170220-14>

K náboženské víře se v roce 2011 přihlásilo 2 168 952 osob, což je pouhá pětina obyvatel České republiky. Z tohoto celkového počtu se 1,5 milionu obyvatel přihlásilo ke konkrétním náboženským institucím (církve, náboženské společnosti), obecných zápisů bylo provedeno 92 tisíc a dalších 53 tisíc se zařadilo do kategorie jiné. Zajímavostí je, že více než 700 tisíc občanů se hlásilo k víře bez vazby k církvi či jiné náboženské společnosti. Nejpočetněji zastoupenými církvemi v roce 2011 byla Církev římskokatolická, Českobratrská církev evangelická, Církev československá husitská.

Signifikantním rysem při sčítání lidu v roce 2011 byl markantní počet osob s neuvedenou odpovědí na otázku náboženského vyznání. Téměř polovina obyvatel, konkrétně 44,7%, neuvedla svůj vztah k náboženské víře. Zásadní vliv na počet a vývoj v neuvedených odpovědích má dobrovolnost otázky. Do roku 1950 bylo vyplnění náboženské příslušnosti obligatorní, takže pokud osoba nebyla sympatizantem žádné církve, uvedla možnost bez vyznání. Graf 3 nastiňuje gradující vývoj neuvedených odpovědí týkajících se náboženského vyznání při sčítání lidu.

Graf 3: Vývoj počtu osob s neuvedenou vírou v letech 1950 - 2011

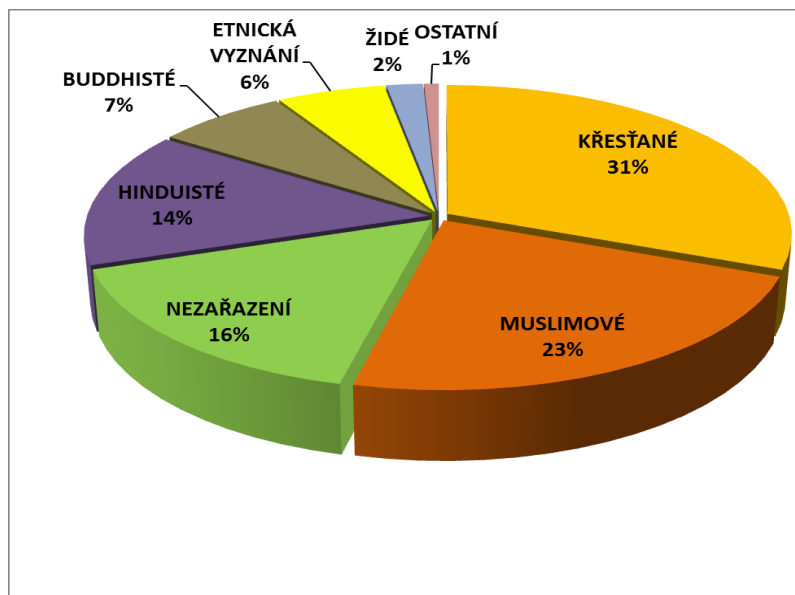


Zdroj⁶³

⁶³ *Náboženská víra obyvatel podle výsledků sčítání lidu 2011* [online]. 2014, roč. 2014. Praha: Český statistický úřad, 2014 [cit. 2014-1-10]. Kód publikace 170220-14. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/p/170220-14>

Z celosvětové statistické perspektivy stojí buddhismus na čtvrtém po křesťanství, islámu a hinduismu - vizuálně zobrazeno v grafu 4.

Graf 4: Statistika světových náboženství



Zdroj⁶⁴

Data jsou získána z relevantní demografické studie organizované Pew Center zaměřující se na religiózní a veřejný život. Studie sbírala data v roce 2010 komprehezivním způsobem ve více než 230 zemích světa, přičemž bylo reflektováno více než 2500 sčítání lidu a různých populačních registrů. Křesťanů je početně 2,2 bilionu, muslimů je 1,6 bilionu, hinduistů 1 bilion a buddhismus vyznává téměř 500 milionů lidí, 14 milionů lidí jsou židé. 400 milionů lidí po celém světě náleží k různým etnickým náboženstvím (africké, čínské, různé druhy domorodých náboženství). 1% globální populace patří k jiným náboženstvím zahrnujícím bahaismus, jainismus, sikhismus, šintoismus, taoismus. Celosvětově nemá přibližně 1,1 bilionu lidí náboženskou příslušnost, poměrným převodem jeden člověk ze šesti. Výzkum u nezařazených predikuje určitou příslušnost ke spirituální víře, ale nevůli patřit pod oficiální institucionální pojetí víry. Geografická distribuce náboženství je zvláště typická pro buddhismus či hinduismus, až 99% věřících je soustředěno v Asii.

⁶⁴The global religious landscape. [online]. © 18. 12. 2012 [cit. 2013-12-15]. Dostupné z: <http://www.pewforum.org/2012/12/18/global-religious-landscape-exec/>

V buddhismu je, kromě 99% věřících soustředěných geograficky v Asii, v Evropě 1,3 milionu buddhistů a v Severní Americe 3,9 milionů věřících. 50% buddhistů žije v Číně, 13% v Thajsku, 9% v Japonsku, 8% v Barmě, 3% na Srí Lance, 3% ve Vietnamu a Kambodži, v jižní Koreji a Indii 2%, v Malajsii 1%. Poměrně rovnoměrně rozptýleným náboženstvím je křesťanství. Geografická dispozice různých náboženství je k nahlédnutí v příloze B. Rovněž je v příloze C pro globální reflexi České republiky vizuální zobrazení převládajícího náboženství dle zemí, konkrétně v České republice jsme percipováni coby země nábožensky nezařazených. Náboženství mají různé věkové spektrum věřících. U buddhismu je dle výzkumu medián věku 34 let, pro komparaci muslimové mají věkový medián 23 let. Medián věku závisí i na geografické distribuci, ve velkých, populačně rozvíjejících se zemích je signifikantní mladší populace.

Demografická studie byla založena na sebeidentifikaci a nezkoumala stupeň znalosti či praxe věřících.⁶⁵

⁶⁵*The global religious landscape*. [online]. © 18. 12. 2012 [cit. 2013-12-15]. Dostupné z: <http://www.pewforum.org/2012/12/18/global-religious-landscape-exec/>

2 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY MEDITACE

Meditace je empirickou esencí buddhismu. Pro buddhismus nebyla od jeho vzniku charakteristická liturgická praxe či filozofický systém, nýbrž meditační cvičení, jehož prostřednictvím měla vést praktikující k obezřetnosti, soustředěnosti a svobodě ducha. Tibetský výraz označující meditaci zní bhavana, jenž lze volně přeložit slovem pěstovat, kultivovat. Konečným výsledkem je tak osvojení si správného a jasného vidění věcí a pěstování vlastností, kterými jsme obdařeni mnohdy nevědomky. „Slovo *meditace* označuje všeobecně postupy ke zvnitřnění, k nahlížení vnitřních procesů a pro práci s vlastními psychickými stavy, s vlastní myslí. Označuje techniku rozvíjení mysli určitým směrem, označuje také samotný průběh praxe, dále pod slovem *meditace* rozumíme dosažení určitého stavu změněného vědomí a taktéž výsledek tohoto stavu poznání a jeho účinek na daného člověka.“⁶⁶

V procesu meditace bychom měli být schopni řešit své vnitřní problémy a praxí postupně získat přístup k vnitřní moudrosti a soucitu. V procesu buddhistické meditace se nepracuje s paradigmatem úspěchu či neúspěchu. Jednoduše je to trénink nás samých se schopností nacházet se v přítomnosti. Buddhistická meditace je vhodná pro jedince, kteří mají potřebu naučit se a rozpoznat smysl života a komplexní povahu dění v životě. Diference mezi námi ovládanou myslí a neovládanou je elementární. Neovládaná mysl je plná nejrůznějších distrakcí v důsledku množství starostí, zájmů, zatímco ovládaná mysl dokáže percipovat ucelený obraz skutečnosti stejně tak jako souvislosti různých jevů existence. Meditace je v buddhistické perspektivě prostorem, v němž jsme schopni exponovat a najít soluci našich neurotických stavů, poznat vlastní sebeklamy, latentní strachy a naděje. Existuje mnoho metod meditace vyhovujících různým druhům praktikujících.

Společným jmenovatelem všech metod je zklidnění mysli, rozvíjení mysli, prolomení psychologického podmiňování. Holisticky jde o komplexní transformaci osobnosti a mysli v první řadě, je to proces nepřetržité observace skutečnosti, mikroskopické zkoumání procesu vnímání. Z buddhistického pohledu má život povahu utrpení a strasti, což vyznívá značně morbidně a pesimisticky, ovšem minimálně jemná nespokojenost je součástí každého mentálního pochodu. Pomíjivost postihuje i ty

⁶⁶ŽIŽLAVSKÝ, R. *Meditace klidu a vhledu*. 1. vyd. Praha: Triton, 2008, s. 62. ISBN 978-80-7387-126-0.

nejkrásnější chvíle v životě a afektuje sám život, jelikož nakonec přijdeme o všechno vlastní smrtí. Buddhismus z této platformy vypadá bezútěšně, naopak, buddhismus nabízí pohled z jiné myšlenkové perspektivy mimo únavný životní a kulturní mechanismus. Život vyhlíží coby ustavičný boj proti ranám, bolestem, všechny zkušenosti třídíme do kategorií dobré, neutrální a špatné a na tyto kategorie reagujeme naučenými mentálními reakcemi. Povaha světa představuje otupující a nekončící běh se syndromem “kdyby“.

Buddhismus nenabízí prostřednictvím své praxe spasení, ukazuje životní pravdu, utrpení, vystavení realitě tváří v tvář, nikoli tyto negativní aspekty života přehlížet. Snění je v tomto kontextu pouze formou eskapismu. Jedinec vyjadřuje svůj postoj být realistický praxí meditace. Upřímná sebereflexe sebe sama v meditační praxi přinese přirozené, automatické změny, meditační proces apeluje na zodpovědnost vůči sobě i ostatním, vlastní smysl coby sociální bytosti, povinnosti a závazky vůči ostatním lidem. Pokud předešlé aspekty vnímá praktikující jedinec komplexně, pak meditace přináší porozumění a klidné neměnné štěstí. Gunaratana cituje starobylý buddhistický text Dhammapada, který je věčnou sumarizací logiky buddhistické praxe: *„Co jste teď, je výsledkem toho, co jste byli. To, co bude zítra, bude výsledkem toho, co jste teď. Následky zlé mysli vás budou následovat tak, jako povoz následuje zvíře, které ho táhne. Následky čisté mysli vás budou následovat jako váš vlastní stín. Nikdo pro vás nemůže udělat více než vaše vlastní čistá mysl – ani rodiče, příbuzný, žádný přítel, nikdo. Zvládnutá mysl přináší štěstí.“*⁶⁷

2.1 Cíl meditace

Cíl meditační praxe je dán teleologií buddhismu obecně, tedy v každé metodě jde jednotně o dosažení nirvány neboli osvícení společně se zbavením se strasti a strachu. Osvícení je oproštěno od jakékoli myšlenkové konceptualizace a je transpersonálního charakteru či je možno jej chápat coby konečný stav morální a psychologické zralosti a celistvosti. Pomocí buddhistické meditace si jedinec postupně kultivuje soucit, lásku,

⁶⁷GUNARATANA, H. *O meditaci srozumitelně*. 1. vyd. Praha: Malvern, 2006, s. 14. ISBN 80-86702-11-1.

harmonii, vyrovnanost a pocit saturace i satisfakce. Na druhé straně praktikující zavrhuje negativní jevy jako nenávisť, pýchu, lež, nenasytnost, nervozitu a další záporné pocity. Nicméně primárním cílem meditace je osvícení, až sekundárním je docílit pozitivních pocitů. Předpokladem k dosažení primárního či sekundárního cíle je dosažení terciálních bodů, kterými jsou neulpívání, vhled a soustředěnost. Neulpívání představuje zbavení se žádostivosti, avšak nezaměňuje se za chronickou apatii, jedná se v psychologickém slova smyslu osvobození od senzuálních a emočních požitků. Vhled znamená plné uvědomění si třech aspektů existence – dočasnosti, utrpení a neosobnosti. Vhled je postojem reflektujícím pomíjivost všech jevů i pomíjivost nás samých, v psychologickém výkladu vhled vyžaduje transmisi nevědomých motivů, pocitů do sféry vědomé. Nevědomé, potlačené negativní pocity mají značnou autonomní influenci na aktuální bytí v realitě. Kvalita soustředění je důležitá pro předpoklad udržení koncentrace na objekt v určitém časovém intervalu. Buddhická meditace rovněž zlepšuje schopnost soustředění, myšlení, intuice. Smyslem celého procesu je osobní transformace, senzitivizace myšlenek, slov a činů. Život se stává harmoničtější, pády i vrcholy jsou vnímány jako jeho součást, napětí, strach i obavy se rozpouštějí.⁶⁸

Meditace je v současné době pojem již obecně známý, obestřený mnoha simplifikacemi. Náplň meditace nespočívá v realizaci blaha, tranzu, ani není úsilím být lepším člověkem. Pokud je přístup k meditační praxi založen na obohacení ega, pak se jedná o duchovní materialismus, který není z hlediska buddhismu tvůrčí, ale destruktivní. Populární meditace se vyznačují průběhem v doprovodu příjemných zvuků, v krásném prostředí s imaginárním průvodcem, jsou svým provedením vzdálené meditacím buddhistického charakteru, které nepřinášejí akutní stresovou krátkodobou úlevu.

⁶⁸BURNS, D. *Buddhistická meditace a hlubinná psychologie*. In: *Buddhismus a psychologie*. Bratislava: CAD Press, 1999, s. 10-11. ISBN 80-85349-60-3.

2.2 Vybrané buddhistické meditace

Meditačních technik užívaných v rámci buddhismu je mnoho. Systém buddhistické meditace se dělí do dvou základních forem:

- 1) vyvinutí klidu a koncentrace – samatha,
- 2) vyvinutí vhledu – vipassana.⁶⁹

Dle buddhistického slovníku⁷⁰ je samatha synonymem ke konceptům soustředěnosti, nerozrušenosti a jednobodovosti mysli. Samatha je faktorem vyskytujícím se v prospěšných stavech vědomí. Druh meditace samathy osvobozuje mysl, koncentruje ji směrem k jedinému ohnisku a je meditací poklidného prodlévání. Koncept vipassana lze přeložit pojmy klid a vhled, které odkazují k soustředění, poznání. Klid reprezentuje stav mysli dosažený pevným soustředěním, klid je nezbytnou součástí meditace vipassany pro svůj potenciál očištění mysli od nečistot, likvidaci vnitřních překážek a získání výraznější pronikavosti mysli. Na bázi vlastní meditační empirie ohledně faktu pomíjivosti získává praktikující pronikavé poznání, tedy vhled. Buddhistický koncept klidu rozvíjí mysl. Posléze realizovaná mysl dokáže překonat senzuální touhy. Rozvinutý vhled přináší realizovanou moudrost se zdoláním nevědomosti. Laickým jazykem bývá samatha nazývána soustředěnou meditací a vipassana meditací analytickou.

Soustředěná meditace neboli samatha prochází devíti stádii nastiňujícími úroveň koncentrace: „(1) výchozí nastavení, (2) trvalé nastavení, (3) znovunastavení (4) blízké nastavení (5) posílení, (6) zklidnění, (7) totální zklidnění, (8) jednobodové zaměření, (9) formální nastavení.“⁷¹ První dvě stádia reflektují neschopnost soustředit se trvaleji bez distrakcí na svou mysl, v druhém stádiu je praktikující schopen koncentrovat se přibližně jednu minutu. Během těchto dvou stádií je běžná obstrukce v podobě excitace či naopak laxnosti. Stádium znovunastavení spočívá v síle ukáznění mysli ke koncentraci, časová hodnota soustředění činí několik minut. Ve čtvrtém stadiu blízkého nastavení je mysl méně vyrušována okolními vlivy a je naopak více soustředěna k předmětu ohniska meditace. Čtvrté stadium je rovněž typické pro zakoušené

⁶⁹KEENE, M. *Světová náboženství*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 2003, s. 80-81. ISBN 80-242-0983-7.

⁷⁰NYANATILOKA, T. *Buddhistický slovník: příručka buddhistických pojmů a nauky*. Praha: DharmaGaia, 2009, s. 182-184. ISBN 978-80-86685-89-2.

⁷¹NOVICK, R. *Základy tibetského buddhismu*. Praha: PRAGMA, 2007, s. 121. ISBN 978-80-7205-977-5.

mírumilovné pocity meditujícího. Schopnost koncentrace a zaměření má vzestupnou tendenci vzhledem k dalším stádiím. Sedmé stadium je typické pro svou ukázněnost mysli a bezproblémovým, spontánním přístupem do stavu meditace. Konečné stadium již završuje meditační úsilí, kdy je meditující způsobilý k nerušené dlouhodobé meditaci v řádu týdnů trvání.⁷²

Vipassana patří k nejstarším buddhistickým meditacím, je technikou jemnou, ale účinnou. Pečlivě navádí praktikujícího k intenzivní exploraci různých aspektů jeho existence. O vipassaně lze hovořit jako o mentálním tréninku, jenž naučí praktikující percipovat okolní realitu novým způsobem, a v tomto procesu se rozpouští ztuhlé stereotypy a návyky. Soudobý théravádový směr buddhismu řeší otázku ohledně nadbytečnosti samathy, je nastaven postulát, že lze, zvláště pro laiky, dosáhnout pokroku v meditaci vhledu (vipassana), bez znalosti a tréninku klidu a koncentrace. Vipassana se jeví mimořádně praktickou pro laiky žijící ordinérním životem. V tomto smyslu přináší samotná vipassana rychlé výsledky zahrnující osvojení nadhledu, neulpívání. Tento rychlý přístup se těší velké popularitě zejména v Barmě, kam na intenzivní týdenní až měsíční kurzy jezdí mnoho laiků, aniž by museli absolvovat trénink samathy. Aktuální otázkou je, nakolik je soustředění potřebné pro harmonický rozvoj meditace. Důležitým hlediskem je individualita přítomná v praxi meditace, kdy se každý vyvíjí svým tempem i na základě vrozených dispozic.⁷³

2.2.1 Diskurzivní meditace

Srdcem buddhistické nauky je satipatthána vycházející z nejvýznamnějšího buddhistického textu, pálijského kánonu Satipatthána sutta, který je hojně využíván pro čtení, recitace, naslouchání, kontemplace a mnohdy k recitaci u lůžka umírajícího buddhisty pro povzbuzení. Na Srí Lance je zvykem mít v domácnosti jeden rukopis zhotovený písařem na palmových listech.

⁷²NOVICK, R. *Základy tibetského buddhismu*. Praha: PRAGMA, 2007, s. 122-123. ISBN 978-80-7205-977-5.

⁷³ŽIŽLAVSKÝ, R. *Meditace klidu a vhledu*. 1. vyd. Praha: Triton, 2008, s. 63-66. ISBN 978-80-7387-126-0.

Název meditace je složený ze dvou slov sati a patthána. Pojem sati (pálijsky) autenticky nese význam paměti či vzpomínky, v českém úzu je překládán jako uvědomění a spíše všímavost, která se nezaměřuje s obecnou pozorností. K širšímu pochopení významu slova sati může posloužit následující výčet vlastností: „*Je nepřetržitou ostražitostí, bdělostí mysli, jež spočívá v plynulém všímání, neselektivním pojmání a zaznamenávání skutečných dějů. Sati nic neignoruje ani nezdůrazňuje, ale uvědomuje si to, co je aktuálně přítomno v poli vědomí. Vší mavost jednoduše zaznamenává to, co se právě děje, bez rozlišování, hodnocení. Naprosto nestranně si všímá vjemů, pocitů, aniž by se snažila ty, co se jeví příjemně, podržet a ty nepříjemné odmítat.*“⁷⁴ Slovo patthána lze přeložit spojením umístění blízko vlastní mysli. Vší mavost je častým předmětem zkoumání západních psychologů. Anglický ekvivalent pro všímavost (sati) je mindfulness. Slovo sati v pálijském jazyce zprostředkovává konexi mezi pozorností, pamětí, abstraktním myšlením a je sedmým členem osmidílné stezky, tedy pod správným uvědoměním.⁷⁵

Meditace satipatthány obsahuje určité asumpce prosté pozornosti a důkladnosti. Prostá pozornost se vyznačuje registrací holých faktů probíhajících aktuálně v mysli. Prostá, bezzájmová pozornost je značně odlišná od běžné praxe, v které etiketujeme různé věci a tvoříme pak individuální svět hmotný kontra duševní, jedinec je pak většinou orientován hmotným světem. Cílem prosté pozornosti je svět bez nálepek. Prostá pozornost je užitečná pro poznání mysli, jejíž praxí meditující dospěje jistoty, že mysl je pouze kognitivní funkcí. Buddhistická nauka tak transformuje skrze mysl život. Dále je prostá pozornost vhodná zejména pro formování mysli, která je v běžné podobě nedostatečně ovládaná, bezmyšlenkovitá, chaotická. Pomocí prosté pozornosti se zpomalí proces myšlenky v akt. Toto zpomalení je důležité pro vnímavost a tvárnost mysli a introspekci. Zformovaná mysl je stav bytí bez pout a myšlenek minulosti, oproštění od strachu z budoucnosti a vrácení se na místo, kde je pouze a jenom přítomnost. Prostá pozornost společně s procesem zformování mysli vede k absolutnímu osvobození mysli, v tomto stavu má praktikující harmonické dny s pomyslným krunýřem vůči vnějšímu světu, nebude zakoušet tenzi k osobní zúčastněnosti na

⁷⁴ŽIŽLA VSKÝ, R. *Meditace klidu a vhledu*. 1. vyd. Praha: Triton, 2008, s. 69. ISBN 978-80-7387-126-0.

⁷⁵Tamtéž, s. 68-71

různých událostech s poznáním trvalé kontinuity života bez nutnosti vlastní účasti na tužbách, averzích, problémech a agitace do cizích životů.

Satipatthána je naukou sebedůvěry i etiky. Nauka nevyžaduje žádnou speciální techniku, pomůcky, využívá pouze existující, reálné životní podmínky, tudíž není nutná klášterní izolace. Satipatthána je prostá jakýchkoli dogmat a spoléhání se na vnější autority, je učením sebeosvobození s principem individuální zodpovědnosti v rámci zákona akce a reakce.

Právě satipatthána bývá často využívána v moderní psychoterapii pro svoje širokospektrální a multidisciplinární uplatnění v zemích Východu i Západu, v životním shonu i mnišské komunitě. Satipatthána je všeobsáhlá, zároveň jednoduchá, má svou hloubku, šířku a platformu, jíž může poskytnout základ pro život v duchu nauky buddhismu. Satipatthána má své čtyři základy uvědomění, jež jsou zaměřené na tělo, pociťování, stav mysli a duševní obsahy. Východiskem meditace je člověk holisticky vzatý, jsou zahrnuty aspekty těla a jeho funkcí, emoce, proces vnímání, myšlení a jeho obsahů.⁷⁶

Základní matice meditace všímavosti a jejich význam:

- 1) všímavost těla – tělo může hrát roli pomocníka v meditaci, jelikož není odděleno od meditace a meditující pociťuje váhu těla, kontakt se zemí a pocit blaženosti i prostřednictvím těla. Konexe těla a mysli je evidentní, pokud je tělo zrelaxované, pak je zpravidla v meditaci zrelaxována i mysl, proto je základním předpokladem být v pohodlí. Pokud člověk není v pohodlí, mysl není schopná se naprosto koncentrovat,
- 2) všímavost pocitů – toto uvědomění je těžké diferencovat od následujícího bodu o stavech mysli. Jedná se o kognici pocitů pozitivního, negativního, neutrálního hédonického rázu, přičemž nemusí jít o pocity přímo fyzické, vztahují se k vlivu emocí na tělo. Mnoho lidí je mimo kontakt a schopnost rekognice vlastních emocí či dokonce emoce popírá. Popírání emocí znemožňuje dosáhnout klidu mysli,
- 3) všímavost stavu mysli – vztahuje se k myšlenkovým vzorcům v nedělené verzi bez analýzy vnitřní struktury těchto vzorců. Tyto myšlenkové vzorce určují výslednou náladu. Někteří meditující mají neklidnou mysl, jiní depresivní, úzkostnou či zářivou, variací je mnoho,

⁷⁶ŽIŽLA VSKÝ, R. *Meditace klidu a vhledu*. 1. vyd. Praha: Triton, 2008, s. 71-72. ISBN 978-80-7387-126-0.

4) všímavost duševního obsahu – posledním základem je míněn komplexní individuální pohled na svět a vlastní filosofie života. Vlastní mentální obsahy mají potenciál uvést kohokoli ve svázání, pokud si jedinec není negativních mentálních vzorů vědom či na nich lpí.⁷⁷

2.3 Psychologie meditace

Meditace patří svou povahou do formy spirituálních prožitků, jejichž primární intencí je vlastní empirie, pocit, zážitek z praxe, který je vždy subjektivně chápán a interpretován meditujícím. Spirituální, náboženské prožitky provází několik jevů. Fenomenolog Rudolf Otto reflektuje jádro náboženství jako jedinečný prožitek něčeho výjimečného či posvátného, terminologicky vyjádřené numinosum složené ze dvou segmentů – *mysterium tremendum* a *mysterium fascinans*. Numinosum v buddhistické perspektivě představuje zkušenost náboženského prožitku, který přináší odlišnou zkušenost, atraktivní svým tajemnem, respektive v buddhismu prázdnotou. *Mysterium tremendum* se vztahuje k náboženstvím s prvkem až děsivé, supranaturální autority, na níž je člověk závislý a vůči níž je také bezmocný. *Mysterium tremendum* se netýká buddhismu jako takového, jelikož Buddha sám sebe nereflektoval jako nadpozemskou sílu ani autoritu, naopak postuloval teorii o buddhistickém potenciálu v každém, buddhistou tak může být i jedinec neznající osobu Buddhy. Postava Buddhy představuje praktickou aplikaci zkušenosti numinózní. *Mysterium fascinans* je už ovšem pro západní společnost stabilní složkou atraktivity buddhismu. *Mysterium fascinans* oplývá náboženstvím, které je pro společnost nové, oplývající uchvacujícím tajemstvím. Excitace z nové zkušenosti se vyznačuje až dionýzovským⁷⁸ charakterem. Nový náboženský prožitek je spásou až nejvyšší hodnotou, kromě excitace přináší i blaho saturující duši.

Friedrich Heiler konstituoval dvacet základních forem náboženských prožitků, kterými jsou: úcta, strach, víra a důvěra, naděje, láska, pokoj, radost, nutkání sdílet se, pokora, svoboda, vděčnost, inspirace, subjektivní jistota, zkušenost vyslyšené modlitby,

⁷⁷NAIRN, R. *Diamond mind: a psychology of meditation*. Boston: Shambhala Publications, 2001, p. 32-34. ISBN 978-1-57062-536-7.

⁷⁸Vysvětlivka: Dionýzovská hodnotová orientace se vyznačuje snahou splnit si aktuálně vymezená přání.

smysl života, čistota, pravda, touha po osobní dokonalosti, svatý hněv, dojem přítomnosti nadpřirozené bytosti. Jmenovitě se buddhismu týkají náboženské prožitky pokoje, radosti a nutkání sdílet se. Buddhismus nabízí prožitek stavu pokoje, vnitřního klidu vedoucímu k oproštění se od žádostivosti a cestou k osvícení. Radost je v buddhistickém prožitku zakomponovaná v širokém spektru, anticipována v rámci mystické spirituality. Právě buddhistická meditace je zkušeností pokojné, tiché radosti. Postava Buddha je ukázkovým příkladem definovaného posledního náboženského prožitku nutkání sdílet se. Buddha se po svém osvícení nerozhodl pro parinirvánu,⁷⁹ ale naopak své učení sdílel a šířil pro prospěch všech ostatních bytostí.⁸⁰

Buddhistická meditace je činností vnitřního jednání, má několik technik. Podstatou je kognice spontánně přicházejících vnitřních i vnějších vjemů, myšlenek, citů. Psychologicky je stav mystické blaženosti navozený meditací pouhou hrou představ, ačkoliv subjektivně je pocit percipovaný sakrálně a tento pocit je osobně vnímán mnohem realističtěji nežli profánní zkušenost. Stanislav Grof chápe navozené holotropní stavy vědomí coby zásobárnu numinózních zkušeností.⁸¹

Intenzivním výzkumům je podrobována senzorická deprivace jakožto aspekt meditace. Primární hypotéza se snažila explikovat, zda má senzorická deprivace společně se sociální izolací potenciál urychlit uvědomění emočních potíží a kontinuálně s tím zrychlit osobnostní rozvoj. Principem senzorické deprivace je dočasná blokáce přístupu smyslových stimulů v zatemnělé, tiché místnosti. Proces meditace a senzorické deprivace je v principu diferentní, ale jednotným je aspekt dočasného vyloučení podnětů. Konkluze výzkumů potvrdila psychologickou prospěšnost krátkodobé senzorické deprivace a naopak negativní dopad senzorické deprivace trvající déle než jeden den.⁸²

Buddhistická meditace akcentuje individuální motiv konce utrpení a sebetransformaci. Hodnocení pokroku pomocí meditace je i možnou otázkou adaptace a habituace. Častá adaptace nastává v situacích, kdy se meditující uchýlí ke střednědobé klášterní praxi, v níž může meditující zažít transcendentální stavy, pocity klidu, blaha.

⁷⁹Vysvětlivka: Tzv. úplné vyvanutí.

⁸⁰ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 83-92. ISBN 978-80-7367-312-3.

⁸¹ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 100-101. ISBN 978-80-7367-312-3.

⁸²BURNS, D. *Buddhistická meditace a hlubinná psychologie*. In: *Buddhismus a psychologie*. Bratislava: CAD Press, 1999, s. 33-34.. ISBN 80-85349-60-3.

Tyto zkušenosti ovšem vymizí po opuštění klášterní praxe a zůstanou pouze ve formě vzpomínky.⁸³

2.3.1 Efekty a benefity meditace v praktickém životě

Meditační buddhistická praxe vede k transformaci osobnosti postupným způsobem. Cíl a hlavní efekt meditace nespočívá v transcendentálních stavech vědomí, nýbrž v aplikaci v běžných situacích života. Pravidelná meditační praxe má účinný dopad na mysl a tělo, přináší různé druhy efektů, například spokojenost, vitalitu, pozornost, lepší psychické i fyzické zdraví a lepší empatii i soucit. Dopad účinků meditace je samozřejmě otázkou lidské psychiky, která se vyznačuje mnohohrstevnatostí a individuálností.

V roce 1979 molekulární biolog Jon Kabat-Zinn prezentoval výzkum týkající se aplikace meditace všímavosti (sathipatthána) v rámci osmitýdenního tréninku (program se nazýval MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction) pro pacienty, kteří nereagovali pozitivně v léčbě běžným zdravotním systémem. Pacienti trpěli chronickou bolestí, stresem a úzkostí. Klinická aplikace meditace všímavosti a jejích výsledků se rychle rozšířila do celého světa i pod názvem Mindfulness-Based Cognitive Therapy, která je svou kombinací efektivní zvláště pro léčbu deprese a snižuje riziko relapsu o 50%. Poprvé byla vyzkoušena Markem Williamsem, Zindelem Segalem, Johnem Teasdalem. Kabat-Zinn představil meditaci pacientům s rakovinou, drogově závislým, právníkům, byznysmenům. Meditace všímavosti přináší střední cestou osvojení si vlastního vztahu k myšlenkám, pocitům, emocím a právě tato cesta je partikulární především pro pacienty trpící depresí. Mnoho dalších vědeckých studií v různých oborech medicíny a psychologie potvrzuje pozitivní efekt meditace na zdravotní stav meditujícího. Těmito efekty například jsou:

- snížení zvýšené hodnoty cholesterolu,
- zlepšení imunitního systému,
- protistárnoucí efekt,

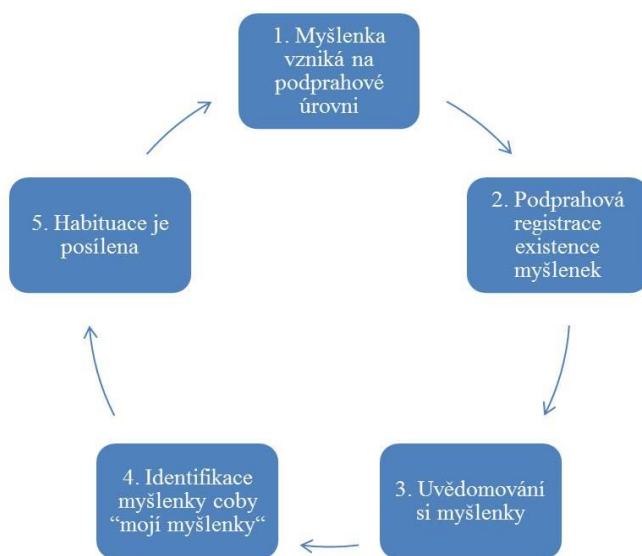
⁸³ BURNS, D. *Buddhistická meditace a hlubinná psychologie*. In: *Buddhismus a psychologie*. Bratislava: CAD Press, 1999, s. 38. ISBN 80-85349-60-3.

- speciálně meditace všímavosti je účinná u lidí trpících revmatismem,
- meditace uvolňuje symptomy trávicích obtíží, např. syndrom dráždivého tračníku,
- meditace akceleruje uzdravovací mechanismus různých kožních potíží,
- pacienti trpící Parkinsonovou chorobou jsou schopni chůze s krátkými kroky.

Pro pozitivní zdravotní výstup meditace je nutné úsilí a trénink spočívání v přítomném okamžiku bez vazeb k minulosti či budoucnosti, absolutně mimo rámec hodnocení. Aplikace meditace všímavosti pro zdravotní účely měla původně cílit na jedince trpící stresem, postupně se praxe rozšířila i pro jiné účely.⁸⁴

Následující vizuálně zobrazený cyklus v obrázku 1 představuje schéma myslí běžného jedince, nemající kultivovanou všímavost.

Obrázek 1: Cyklus myšlenek, v němž všímavost absentuje



Zdroj:⁸⁵

Série kroků vizuálně vyjádřená v cyklu líčí posílení navyklých tendencí podtrhujících myšlenku. V případech, kde je všímavost slabá či úplně absentuje, tato tendence bude spontánně produkovat myšlenky dále, přestože si jedinec tento proces

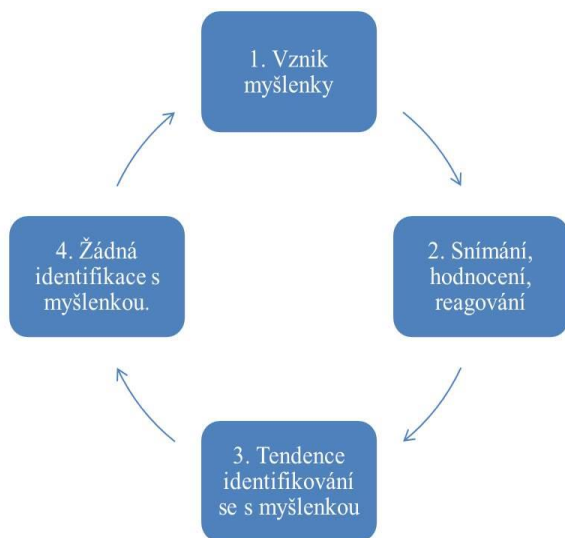
⁸⁴FRASER, A. *The Healing Power of Meditation: Leading Experts on Buddhism, Psychology, and Medicine Explore the Health Benefits of Contemplative Practise*. First Edition. London: Shambhala Publications, 2013, p. 38-41. ISBN 978-1-61180-059-3.

⁸⁵NAIRN, R. *Diamond mind: a psychology of meditation*. Boston: Shambhala Publications, 2001, p. 70-71. ISBN 978-1-57062-536-7.

neřeje nebo nechce z důvodů posílení tendence reakcí mysli. Projekcí či předváděním myšlenek je zabráněno porozumění a síla tendence se zvyšuje. Pouze přání změny samotné nezpůsobí změnu v mysli. Podprahová registrace existence myšlenek zahrnuje souzení ať pozitivní, negativní či neutrální, rovněž reagování, chamtivost, potlačování, odmítání, negování, projekce. Vyjmenovanými prvky se posiluje tendence hodnotit a reagovat v tomto smyslu a zároveň se generují specifické myšlenky, emoce, tendence. Identifikace myšlenky coby vlastní myšlenky vede k mnoha konsekvencím, jakými je působení na myšlení, lpění na něm, vyvíjení takového myšlení. Akt identifikace dává myšlence sílu nad myslí. Od pátého bodu k prvnímu vede posílení tendence myslet určitým způsobem, myšlenky vznikají z konsekvence předchozí tendence a generuje se nekonečný cyklus myšlení.⁸⁶

Následující vizuální cyklus v obrázku 2 zobrazuje schéma mysli jedince, majícího kultivovanou všímavost získanou z pravidelné meditace.

Obrázek 2: Cyklus myšlenek kultivované mysli všímavostí



Zdroj⁸⁷

Cyklus myšlenek v mysli, která je kultivována všímavostí, je odlišná od předcházejícího myšlenkového schématu s absencí všímavosti. Všímavost zlomí kompulzivní cyklus myšlenek, stabilizuje mysl tak, že již není zaplavena negativními

⁸⁶NAIRN, R. *Diamond mind: a psychology of meditation*. Boston: Shambhala Publications, 2001, p. 70-71. ISBN 978-1-57062-536-7.

⁸⁷Tamtéž, s. 72-73

a konfliktními emocemi, rozvíjí prostornost a relaxovaný stav, v němž mysl opouští utrpení a je otevřená vůči zkušenostem, připouští pravý vnitřní mír a svobodu ze zdroje myšlenek. Myšlenky se znovu objeví, ale budou volně přicházet a odcházet. Druhý krok snímání, hodnocení a reagování je přítomen i u dlouhodobě meditujících osob z důvodu akumulované síly zvyku. Tendence identifikování se s myšlenkou je většinou prvním průlomem transformace uvědomění si neztotožnění se s myšlenkou, myšlenka sama nedefinuje meditujícího. Mysl není vyrušována myšlenkami, obvyklé mentální vzorce slábnou, mysl se usazuje a stává se klidnější. Kompletní všímavost v momentě vzniku myšlenky osvobozuje mysl od zapojení k myšlenkám.⁸⁸

Meditace transformuje pohled na vlastní stavy mysli, čímž k nim mění svůj vztah. Jedinec může být rozrušený, ale nenechá se touto emocí unést. Praxí meditace všímavosti lze opustit zažité způsoby myšlení, vnímání, konání. V praktickém reálném životě se lidé snaží své emoce kontrolovat, ovšem přehnaná kontrola a nulová exprese vede k nemocem, neurózám, naopak absolutní, nekontrolovatelné vypuštění emocí také není společensky přípustné. Meditace nabízí novou možnost emoce ani nekontrolovat, ani se jimi nenechat determinovat.

Osoby chronicky úzkostné jsou typickým prototypem pro nestandardní vzorec reakce na stres, jejich organismus je neustále v módu připravenosti i v momentě, kdy stresová situace ustane. Z psychosomatického hlediska jsou tudíž osoby v neustálé tenzi a řetězci hrozba- excitace-hrozba. Zmíněný řetězec lze úspěšně ukončit praxí meditace tak, aby se stresem přetížení jedinci zrelaxovali na potřebnou úroveň.

Je důležité nezaměňovat meditaci s relaxací. Meditace obsahuje atributy s jedinečnými kognitivními účinky, konkrétně pozornost, empatii, soucit. Společným atributem meditace s relaxací je uvedení do stavu hluboké relaxace. Meditace ovšem není vhodná pro každého aspiranta, kontraindikací je například schizofrenie (riziko přílišného rozrušení) anebo obsesivně nutkaví pacienti (problém meditaci začít či přílišná snaha). Meditace má jedinečný potenciál pro pacienty, aby se spolupodíleli na svém léčení.⁸⁹

⁸⁸NAIRN, R. *Diamond mind: a psychology of meditation*. Boston: Shambhala Publications, 2001, s. 72-73. ISBN 978-1-57062-536-7.

⁸⁹GOLEMAN, D. *Meditující mysl: typy meditační zkušenosti*. 1. vyd. Praha: Triton, 2001, s. 166-168. ISBN 80-7254-165-X.

2.4 Buddhistická meditace v perspektivě neurověd

Buddhistická meditace je v zájmu neurovědy z hlediska dlouhodobých efektů meditace na strukturu a funkci mozku. Neurovědci zkoumají otázky konsekvence meditace z hlediska trvalých a objektivně zjiřitelných změn mozku. Výzkumy byly realizovány již od 60. let formou záznamů EEG v průběhu meditace. Výzkumy se vyznačovaly značnou nesourodostí, ale i přesto výsledky odkazovaly k unikátním vzorcům neuronální aktivity. Exploraci změn mozku v důsledku meditace pomohla nová zobrazovací metoda, kterou je funkční magnetická rezonance (fMRI) umožňující sledování mozkové aktivity detekováním změn pomocí průtoku krve. Rozdíl mezi běžnou a funkční rezonancí tkví ve statické a kontinuální možnosti zobrazování. Mozek lze zkoumat i technikou pozitronové emisní tomografie (PET). Obě metody zkoumají funkční či strukturální změny mozku, přičemž funkční změny se odehrávají během meditace a strukturální změny představují dlouhodobou změnu.

Významným pojmem pro výzkum mozku v konsekvenci meditace je neuroplasticita označující schopnost adaptace a modifikace mozku v průběhu života, která je nejzřetelnější v období dětství a dospívání. Mozek se mění i v průběhu života například v otázce paměťových schopností. Mozek je schopen částečné kompenzace svého poškození za úsilí pacienta, které vede k rychlejší substituci ztracených schopností například po stavech v důsledku mozkové příhody, což je jeden z příkladů neuroplasticity.

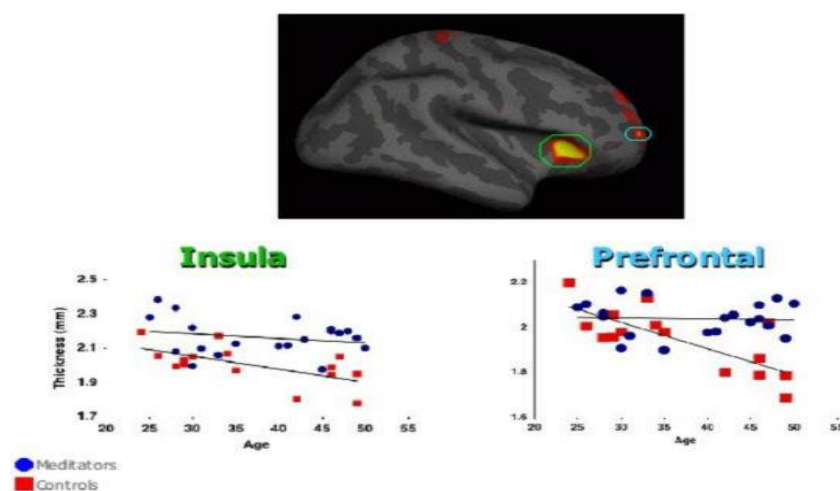
První významný výzkum neuroplasticity v oblasti buddhistické meditace realizoval tým Sary Lazar, Phd. Výzkum v roce 2005 zahrnoval 20 jedinců praktikujících meditaci všímavosti a vhledu (satipatthána-vipassaná) v průměru po dobu devíti let, minimálně šest hodin týdně. Zásadní zjištění po vyšetření magnetickou rezonancí přinesl výsledek deklarující zvýšenou sílu mozkové kůry v oblasti mozku podílející se na pozornosti, zpracování senzomotorických podnětů, konkrétně lokací prefrontální kůry a přední insuly. Výsledek byl zjištěn v komparaci s kontrolní skupinou neprojektujících meditaci.⁹⁰ Grafické zobrazení je k dispozici níže na obrázku 3. Modré označení nesou participanti

⁹⁰HONZÍK, J. *Jednota v rozmanitosti: Buddhismus v České republice*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2010, s. 232-233. ISBN 978-80-7436-006-0.

výzkumu praktikující dlouhodobě meditaci, červenou barvou je označena kontrolní skupina.

Obrázek 3: Silnější oblast mozkové kůry u meditujících

Cortical areas thicker in meditators



Zdroj⁹¹

Zvýšení tloušťky mozkové kůry bylo shledáno i u starších jedinců, lze tedy odvodit zpomalování procesu stárnutí v oblasti mozku. Během výzkumu meditace magnetickou rezonancí byla zvýšená aktivita v insulární části koncového mozku, ve spánkovém laloku a ve frontální mozkové kůře. Insulární část koncového mozku se podílí na kognitivních schopnostech, sebereflexi, homeostáze a funkci emocí. Spánkový lalok obecně zajišťuje proces vizuální percepce, smyslových vjemů, ukládání vzpomínek a také se podílí na emoční složce člověka. Frontální mozková kůra má široké spektrum působnosti, ale je zapojena především do racionálně kognitivních funkcí (empatie, sebekontrola, expektace) a také ovlivňuje regulaci srdeční frekvence a krevního tlaku. Během výzkumu byla zaznamenána zmenšující se aktivita v části mozku nazývané amygdala.

Výsledek výzkumu je pozoruhodný, ale není jistá příčina činitele změn v síle šedé mozkové hmoty. Alternativně lze dodat, že šedá mozková hmota je podporována malými pomocnými buňkami nazývanými astrocyty, zajišťujícími výživu neuronů.

⁹¹Meditation research from the lab of Sara Lazar. [online]. © 2005-2014 [cit. 2014-03-24]. Dostupné z: <http://www.nmr.mgh.harvard.edu/~lazar/>

Výsledkem výzkumu jsou zjištěné strukturální změny na mozku v místech signifikantních pro emoční regulaci, empatii a sebereflexi, navíc v důsledku změny vnímání stresu koreluje tato skutečnost ve změně amygdaly a šedé mozkové hmoty. Výsledky výzkumu implikují důležité informace o funkčnosti a efektu meditace zlepšující náladu praktikujících, emoční regulaci a schopnost lépe zvládat stresové situace.⁹²

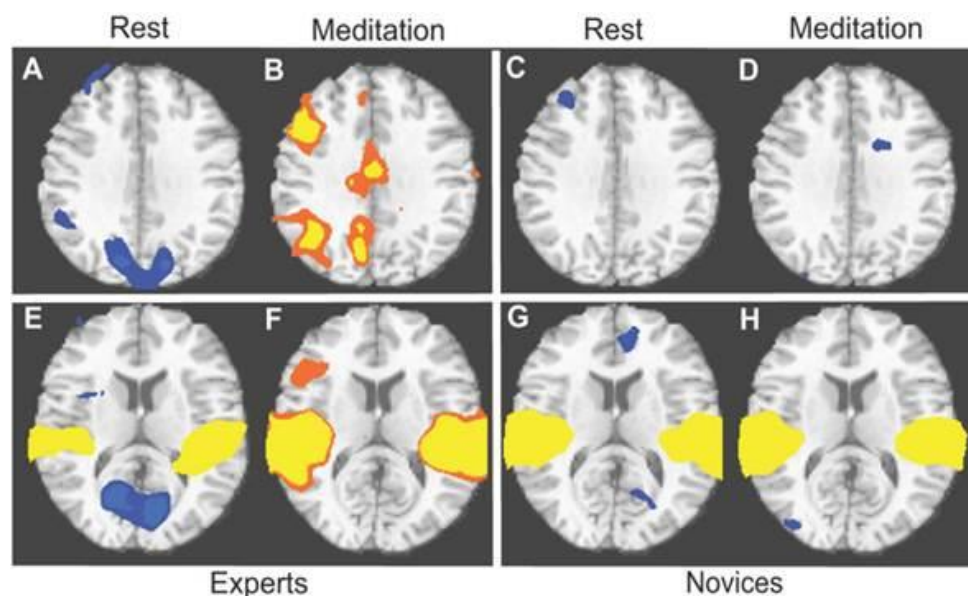
Dalším relevantním výzkumem na poli neuroplasticity a meditace byl výzkum realizovaný týmem Brefczynski-Lewis, Lutz, Davidson v roce 2004. Tento tým sledoval skupinu tibetských mnichů praktikujících dlouhodobě v řádu tisíců hodin. K výzkumu byla použita kontrolní skupina nikdy nemeditujících jedinců, kteří dostali instrukce k meditaci krátce před testem. Test zahrnoval meditaci se soustředěním na vizuální předmět a meditaci nerozlišujícího soucitu. Při meditaci soustředění se na vizuální předmět vykazovali meditujiící oproti kontrolní skupině zvýšenou činnost v oblasti čelního a temenního laloku zajišťujícího udržení pozornosti. Při meditaci nerozlišujícího soucitu⁹³ byla zvýšená aktivita u meditujiících (dlouhodobě praktikujících) v oblastech korelujících s percepcí sama sebe i ostatních a s pozitivními emocemi. Během meditace soucitu byl, pro účel výzkoušení reaktivity meditujiících, generován zvuk emoční, pozitivní a neutrální.

Hlavní hypotézou bylo, že péče o druhé pěstované v meditaci soucitu zvýší afektivní reakce vůči emočním lidským zvukům, zejména negativním zvukům, a že je případná afektivní reakce modulována stupněm meditačního tréninku. Ve výzkumu byla rovněž predikce větší reakce participantů (nepraktikujících meditaci) na zvuk ve stavu meditace než ve stavu odpočinku. V průběhu testu byly vybrány tři zvuky, pozitivní (smích dítěte), emoční/negativní (vystresovaná žena) a neutrální (ruch v restauraci). Na následujícím obrázku 4 je k nahlédnutí jeden z výstupů z výzkumu.

⁹²FRASER, A. *The Healing Power of Meditation: Leading Experts on Buddhism, Psychology, and Medicine Explore the Health Benefits of Contemplative Practise*. First Edition. London: Shambhala Publications, 2013, p. 82-88. ISBN 978-1-61180-059-3.

⁹³Poznámka: jádro meditace tvoří vysílání soucitu všem bytostem bez rozdílu.

Obrázek 4: Směr mozkových činností u dlouhodobě meditujících a nemeditujících



Zdroj:⁹⁴

Zobrazení mozku funkční magnetickou rezonancí detekuje zřetelné difference mezi nasměrováním mozkové aktivace expertů (dlouhodobě meditujících) a noviců (bez meditační praxe) v odpočinkovém stavu a meditační praxi. Oranžová barva detekuje pozitivní impulsy a modrá barva impulsy negativní. Impulsní reakce jsou zobrazeny zhruba 10 sekund na odpověď spuštěných emočních zvuků. Test byl aplikován na 15 jedinců dlouhodobě meditujících a 15 nezkušených testovaných osob. Větší nárůst aktivity v oblasti amygdaly u dlouhodobě meditujících potvrzuje, že dlouhodobě meditující mají více uzpůsobenou strukturu mozku pro určité charakteristické situace, jako je utrpení druhých, i přestože pozornost byla ovlivněná zpracováním různých stimulů a tím se zvýšila emoční excitace. Je zjištěno, že aktivace insuly byla stále přítomná i v době relaxace. Dlouhodobě meditující mají prokazatelně rozvinutější empatické procesy.⁹⁵

Neurovědecké výzkumy a jejich poznatky lze sumarizovat do několika bodů:

- meditace chrání mozkové kůry od efektu stárnutí a může podpořit produkci enzymu telomerázy, který má zásadní roli při ochraně buněk před stárnutím,

⁹⁴LUTZ, A., J. LEWIS, R. DAVIDSON. *Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise*. [online]. © 26. 3. 2008 [cit. 2014-03-22]. Dostupné z: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0001897>

⁹⁵LUTZ, A., J. LEWIS, R. DAVIDSON. *Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise*. [online]. © 26. 3. 2008 [cit. 2014-03-22]. Dostupné z: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0001897>

- meditace zvyšuje schopnost plnit úlohy obsahující vnímání malých vizuálních diferencí a zároveň udržet pozornost po dlouhou dobu,
- meditující, kteří prokázali zvýšenou úroveň všímavosti, měli rovněž nalezenou nižší hladinu hormonu kortizolu, jež má souvislost se stresem a má potenciál nepříznivě ovlivňovat psychické zdraví,
- meditace přináší strukturální změny v oblastech mozku důležitých pro emoční regulaci, empatii a sebereflexi. Jedinci intenzivně meditující vykazují zvýšené zapojení a soucit vůči trpícím subjektům.⁹⁶

2.5 Psychoterapeutické využití buddhistických metod

Západní psychoterapie je společně s medicínou signifikantní jednostrannou zaměřeností, respektive platí zásada dualismu mysli a těla. Psychoterapie se zabývá duší, zatímco tělo ignoruje. Medicína se věnuje tělu a nevšímá si aspektů duše, jakoby synergie těla a mysli neexistovala. Paradoxně pak v psychoterapii klient nabírá vzezření ducha bez těla, v medicíně je pacient strojem. V opozici k tomu východní náboženství zdůrazňovalo význam těla při duchovním rozvoji. Už i jogínská cvičení, bojová umění, tělesné pozice, léčebné praktiky akcentovaly důležitost zdravého a dobře fungujícího těla, s nímž může člověk realizovat svůj duchovní potenciál. I v západním náboženství byla perspektiva významnosti smyslu těla, která prakticky vymizela a návrat shledala až při setkání s nezápadními systémy víry. V křesťanství byla percepce těla coby chrámu, jenž je třeba udržovat, jelikož v něm přebývá Bůh využívající tělo jako prostředek exprese. Freud upozorňoval na podstatné faktory tělesných pocitů utvářejících symptom. Snahou Freuda bylo omezit majoritní využívání kognitivních psychoterapeutických metod užívajících sugesci, persvazi a přistoupení k pochopení významu těla v různých stádiích vývoje.

Východní myšlení a jeho metodiky praktikují celostní psychoterapeutický přístup, v němž je tělo i mysl léčeno holisticky. K psychoterapii pak mohou patřit i prvky

⁹⁶FRASER, A. *The Healing Power of Meditation: Leading Experts on Buddhism, Psychology, and Medicine Explore the Health Benefits of Contemplative Practise*. First Edition. London: Shambhala Publications, 2013, p. 17-18. ISBN 978-1-61180-059-3.

masáže, tance, reiki, akupunktury. Východní myšlení má nejlepší predispozici přivést pacienty k jednotě těla a duše a tím i k vyššímu duchovnímu vědomí a klidu.⁹⁷

Mezi psychoterapií a meditací jsou určité procesuální rozdíly, jež je třeba objasnit. Psychoterapie představuje kontrakt mezi klientem a terapeutem a její směřování je dáno samotným klientem. Obsahem psychoterapie je většinou docílit klientem nadefinované změny v prožívání.⁹⁸ Meditací může jedinec rozvíjet různé schopnosti mysli a docílit osvícení. Zásadním rozdílem je nereagování meditujícího při meditaci, je přítomen pouze proces zaznamenávání, nepřemýšlení a touto detekcí se proces samotného zaznamenávání mění, myšlení se nerozvíjí do složitých myšlenkových řetězců. Při buddhistické meditaci si meditující pouze všímá, reflektuje pomíjivost, je bdělý a distancuje se od každodenní reality. Úkolem psychoterapie je řešení problémů pomocí nástrojů, ale nevede k destrukci všech životních pout na rozdíl od meditace. Pocity během meditací se nikterak nekategorizuje, psychoterapie naopak rozlišuje různé pocity a jejich relace. Psychoterapie je pro použití v každodenním životě více vhodná než meditace, jelikož obě záležitosti mají kvalitativně rozdílné cíle, oblasti aplikace, nástroje a různý postoj k prožívaným fenoménům.⁹⁹

Zájem o buddhistickou psychologii a filozofii má již delší tradici na poli psychologie a psychoterapie, inspirovali se jimi například Carl. G. Jung, Erich Fromm, William James, Carl Rogers, Fritz Perls. Synergické tendence buddhistického myšlení a psychoterapie začínají být zřetelné od 70. let minulého století. Na přelomu tisíciletí už došlo k značnému zvýšení zájmu psychoterapeutů o prvek všímavosti.¹⁰⁰ Složka všímavosti je používána především v oblasti kognitivně behaviorálních přístupů, konkrétně nejfrekventovaněji využívaná psychoterapie s integrovanou všímavostí je satiterapie. V gestalt terapii je kladen důraz na celek, který je větší měrou než suma částí. V terapii orientované na osobu, jako je gestalt terapie, se pracuje s pozorností, setrváním v přítomném okamžiku, interference s buddhistickou metodikou je evidentní. Rovněž další na osobu zaměřená terapie dle Carla Rogerse zdůrazňuje nekritický postoj terapeuta vůči klientovi, kdy terapeutovým úkolem je podpora

⁹⁷SCHERMER, V. *Duch a duše: nové paradigma v psychologii, psychoanalýze a psychoterapii*. 1. vyd. Praha: Triton, 2007, s. 66-68. ISBN 978-80-7254-816-3.

⁹⁸Poznámka: Např. zbavení se nepříjemných symptomů, zvládnutí náročné situace, vyřešení konfliktů.

⁹⁹HONZÍK, J. *Jednota v rozmanitosti: Buddhismus v České republice*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2010, s. 222-224. ISBN 978-80-7436-006-0.

¹⁰⁰Poznámka: Anglicky mindfulness.

sebeakceptace a sebevědomí klienta¹⁰¹. Proč je důležitý takový přístup terapeuta ke klientovi trpícímu nízkou sebeúctou a studem, vysvětluje Schermer takto: „*Tím, že se terapeut naladí na jeho pocity a neodsuzuje jeho myšlenky či chování, pomáhá pacientovi podívat se z této perspektivy na vlastní lidskost i s jejími nedostatky a potížemi. Naslouchání bez odsuzování je pravděpodobně mnohem důležitějším předpokladem dobrých výsledků než konkrétní interpretace či vhledy.*“¹⁰²

Inspirace a určité překrývání mezi náboženstvím a psychoterapií je přínosné, ovšem stále by si náboženství a psychoterapie měly zachovávat svou integritu a být samostatnými disciplínami. Psychoterapie má jistě také svou duchovní stránku, ale její podstata je především interpersonální a vztahová. Riziko spirituality aplikované v psychoterapii je i v otázce autenticity osoby terapeuta, který by neměl být duchovním misionářem či duchovním guru s kvazináboženským přístupem. Psychoterapeut má možnost podporovat duchovní hodnoty, ale vše v rámci definovaného kontraktu s klientem.¹⁰³

2.5.1 Satiterapie

„*Satiterapie je integrativní psychoterapie, vedoucí k všímavému, uvědomělému prožívání, které je zakotveno v tělesné skutečnosti. Na této bázi potom pacient sám přichází k poznání, které léčí, získává vhled do jader své patologie a odkrývá své sanační možnosti.*“¹⁰⁴ Předchozí citace věcně definuje kondenzovanou formou obsah satiterapeutické metody psychoterapie. Humanisticky orientovaná satiterapie integruje prvky buddhistické psychologie, Rogersův princip na osobu zaměřené terapie, Morenovo psychodrama a Gendlinův focusing.

Základním prvkem používaným v metodě satiterapie není meditace klienta, meditace je určena terapeutům. Meditační satiterapeutický výcvik standartně trvající 4 roky přináší terapeutům značné výhody. Při stupni účinnosti léčby je anticipovaná

¹⁰¹HONZÍK, J. *Jednota v rozmanitosti: Buddhismus v České republice*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2010, s. 225. ISBN 978-80-7436-006-0.

¹⁰²SCHERMER, V. *Duch a duše: nové paradigma v psychologii, psychoanalýze a psychoterapii*. 1. vyd. Praha: Triton, 2007, s. 234. ISBN 978-80-7254-816-3.

¹⁰³Tamtéž, s. 245-246

¹⁰⁴Satiterapie. [online]. © 2008 [cit. 2014-04-19]. Dostupné z: <http://satiterapie.cz/www/index.php>

zvláště v satiterapii terapeutova osobnost, autenticita, empatie a právě bezpodmínečné přijetí si terapeutové vybudují pomocí meditací při výcviku. Oproti západním psychoterapeutům tak mají satiterapeutové značné výhody i ve vlastnostech odpoutání se od rušivých myšlenek a těmito rysy pak aplikují konkrétní vhled do eticko-psychologických kontextů.¹⁰⁵

Satiterapie má pět základních postupů: komentování, reflektování, kotvení, konkretizace, průzkum psychotopu. Komentování je běžným zaznamenáváním, ale se satiterapeutickými specifiky, jako je akcentování prožitkově významných negativních či pozitivních projevů klienta. Komentování se nemusí týkat čistě slovního projevu, terapeut používá i techniku neverbálního zrcadlení, pokud je klientův postoj kontradiktorní k verbálnímu projevu. Pokud terapeut zamýšlí akceleraci terapie pro intenzivnější nástup vzhledu klienta nereagujícího na prosté komentování, užije metodu hypertrofovaného komentování nebo amplifikace. Verbální i neverbální působení objektivizuje prožitky klienta, aktivuje prožívání a zakotvení v přítomnosti. Reflektování testuje všímavost, soustředění, pozornost, paměť klienta, přičemž pozornost je centrována do prosté přítomnosti, může mít i formu retrospektivních reminiscencí. Při reflektování se objevují tzv. katexované obsahy odkazující na spontánně vybavené obsahy s emočním nábojem, jež se uvolní v konsekvenci s reflexí. Reflektování nesmí být satiterapeutem nijak interpretováno ani komentováno, terapeut pouze empaticky sdílí s klientem. Klient si v průběhu reflektování postupně osvojuje všímavost a obecný nadhled. Postup kotvení se zaměřuje neselektivně na tělesné prožívání a generuje všímavost fyzickou za doprovodu komentování satiterapeuta. Osvojením postupu kotvení klient získá schopnost zbavení se myšlenkových procesů vztahujících se k minulosti či budoucnosti. Postup kotvení je podobný metodě focusingu Eugena Gendlineho, společné znaky obsahuje i s Freudovo “volně se vznášející pozorností“. Postup konkretizování zahrnuje nosné médium, jako je deskripce prostřednictvím rozhovoru, volné asociace, aktivní imaginace, dramatické, výtvarné či taneční vyjádření apod. V procesu konkretizace se satiterapeut snaží uvést klienta v jeho klíčovou situaci, věcně ji popsat a dostat se k místu určitého emočního prožitku, jelikož z perspektivy satiterapie jsou důležité prožitky, nikoli obsah. Cílem tedy je dostat klienta od nejasného k jasnému, umožňujícímu klarifikaci i vhled

¹⁰⁵HONZÍK, J. *Jednota v rozmanitosti: Buddhismus v České republice*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2010., s. 226-227. ISBN 978-80-7436-006-0.

a detekci v patologických systémech prožívání a jednání. Stejně tak se postup konkretizace užije i z opačného konce při problematice neetického chování klienta. Cílem je pak odhalit podstatu a konsekvenci takového chování. Posledním a také nejobsáhlejším postupem využívaným v satiterapii je explorace psychotopu. Cílem průzkumu psychotopu je zbavit se utrpení a zajistit prevenci utrpení i v zátěžových situacích. Klient by se měl po úspěšných terapiích cítit svobodně a šťastně. Psychotop lze připodobnit k životnímu prostoru jedince, na nějž mají vliv mezilidské vztahy, registrované vnější a vnitřní události. Exploraci vnitřního světa či životního prostoru jedince provádí sám klient, nikoli terapeut, ten má roli průvodce. Při zkoumání psychotopu klient kultivuje jednotlivé relevantní události a vztahy ve svém životě a registruje skutečnosti, kterým nedával význam. Eskalací při zkoumání psychotopu by měl být emancipačně transcendingý vhled.¹⁰⁶

Je důležité vymezit atributy, které nejsou všímavostí, pozorností, meditací ani bdělostí. Satiterapie má tři mechanismy všímavosti, pomocí nichž rozpouští psychopatologické symptomy a nastavuje psychické zdraví:

- 1) zvýšení regulace emocí,
- 2) snížení psychické ruminance,
- 3) snížení lpění.

Tyto tři mechanismy reprezentují akceptaci neovlivnitelných vnitřních či vnějších skutečností, způsobilost rozpoznání smyslové reality od virtuální, schopnost kontaktu v každodenní realitě bez nutkání automatického reagování. Satiterapie je vhodná k terapii poruch neurotických, somatoformních, psychosomatických, stresových a u psychóz v remisi.¹⁰⁷ Ideální je činit zvyšování schopnosti všímavosti ve třech kontextech dle obrázku 5.

¹⁰⁶NĚMCOVÁ, M. *Satiterapeutické postupy*. [online] © 2008 [cit. 2014-04-22]. Dostupné z: <http://satiterapie.cz/www/postupy-satiterapie.php>

¹⁰⁷BENDA, J. *Všímavost v psychoterapii: Aktuální otázky a směr budoucího výzkumu*. [online] © 24. 5. 2013 [cit. 2014-04-22]. Dostupné z: <http://www.slideshare.net/janbenda1/benda2013-vmavost-v-psychoterapii>

Obrázek 5: Kontext využívání všímavosti

Kontext využívání všímavosti



Zdroj¹⁰⁸

Kontext meditace odkazuje na rozvíjení všímavosti prostředkem meditace, psychoterapie je zdrojem všímavosti a život je už praktickou aplikační dovedností s využíváním prvku všímavosti.

Rozvoj všímavosti u klientů realizují i jiné terapie, příkladem může být program MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), jehož autorem je Jon Kabat-Zinn zmiňovaný v kapitole buddhistická meditace v perspektivě neurověd. V tomto programu se skupina maximálně třiceti lidí setká na dvě až tři hodiny a praktikuje různá cvičení, jako je všímavé jezení rozinky, všímavé zkoumání jednotlivých částí těla a všímavá chůze. Participantů programu jsou vedeni k všímavému zaznamenávání všech aktivit prováděných během dne. Program MBSR vede k poznatkům porozumění vlastních reakcí na nepříjemné i příjemné prožitky a vede ke zlepšení schopnosti reagovat při zátěžových a problémových situacích.

Zindel Segal, Mark Williams a John Teasdale využili principu MBSR a vytvořili inovaci v MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), tedy na všímavosti založenou kognitivní terapii. Tato terapie se osvědčuje a využívá u pacientů s depresí jako prevence relapsu. Pacienti se učí neidentifikovat se s depresivními myšlenkami,

¹⁰⁸BENDA, J. *Mindfulness: Na rozhraní psychoterapie a spirituality*. [online] © 18. 2. 2013 [cit. 2014-04-22]. Dostupné z: <http://www.slideshare.net/janbenda1/benda2012-mindfulness-na-rozhran-psychoterapie-a-spirituality>

snaží se tyto myšlenky předefinovat na pouhé mentální jevy. Pacienti nevytěšňují ani nepotlačují bolestivé situace, učí se těmto situacím čelit.

Další terapií využívající prvek všímavosti je DBT (Dialectical Behavior Therapy), terapie dvoufázová, která učí pacienty přijímat skutečnost takovou, jaká je, a v druhé fázi usiluje o změnu. Terapie DBT využívá mnoho kognitivně behaviorálních strategií pro schopnost akceptace a všímavost pro schopnost změny. Terapie do svých postupů nezahrnuje meditaci a používá jiné, kratší metody pro kultivování všímavosti. Terapie rozvíjí u pacientů schopnost zaznamenávání zkušeností bez tendence se jim vyhýbat nebo měnit, popsání prožívání slovy, oproštění od konceptualizace a stereotypizace. Terapie DBT zdůrazňuje nevyhnutelnost negativních emocí. Klienti se v rámci terapie účastní skupinového tréninku a dále individuální terapie, při níž aplikují nabyté dovednosti do reality každodenního života.

Poslední terapií kognitivně behaviorálního směru je ACT (Acceptance and Commitment Therapy) neboli terapie přijetí a odevzdání. Tento druh individuální terapie se zaměřuje na explikaci různých forem psychopatologie – adikce, obsese, disociace. Ve většině těchto případů je zřetelný syndrom vyhnutí se nepříjemným prožitkům. ACT terapie učí pacienty kognitické defúzi, tedy absolutnímu odpoutání se od sebeidentifikace s nepříjemnými myšlenky, city, vjemy. Podobně jako DBT využívá ACT cvičení, nikoli meditace. ACT se diferencuje svým sledováním dlouhodobých životních cílů¹⁰⁹ svých pacientů a hodnotové orientací.¹¹⁰

¹⁰⁹Poznámka: Například otázka co by pacient chtěl mít vyryto na náhrobku.

¹¹⁰BENDA, J. Meditace, všímavost a nové směry KBT. *Konfrontace: časopis pro psychoterapii*. 2006, roč. 17, č. 3, s. 132-135. ISSN 0862-8971

3 BUDDHISMUS A MÉDIA

Média mají jednoznačný vliv na způsob, jakým percipujeme pojem náboženství, co si pod tímto pojmem představujeme. Při genezi masové společnosti byl výrazně změněn charakter distribuce vědění, který v masové společnosti ztrácí svůj elitní charakter. Média, různé příručky a tisk recipientovi jasně předkládají, co je správné, etické, morální. Média tak servírovanými obsahy produkují nový druh kolektivní morálky. Důležitým bodem demonopolizace církve na vědění a interpretaci “božího slova” má rozšíření gramotnosti a reprodukování psaných příruček, posléze opisovaných rukopisů a nakonec masový tisk. Vzdělanost původně výhradně předávaná orálně byla nyní ohrožena písmem a gramotností, kdy měl jedinec čas a prostor myšlenkovými operacemi zanalyzovat text svojí individuální formou. Problémem psaného slova je jeho dekontextualizace, kterou zapříčiňuje absence reálné komunikační situace. S vývojem tiskařství nastal tzv. tiskařský kapitalismus a znalost “božího slova” se stala již celospolečenskou záležitostí.

Masová distribuce prostřednictvím tisku zásadním způsobem změnila řadu kultur a s nimi i náboženství. Tištěné materiály umožnily systemizaci, myšlenky bylo možné zapsat i promyslet. Tisk ovšem negativně narušil autoritu náboženských odborníků, poněvadž díky knihám může získat odbornost každý jedinec ovládající čtení. Čtenář se současně diferencuje od svého okolí a individualisticky se vymezuje. Tisk a s ním konzistentně i tištěná kultura vymezily chápání náboženství jakožto doktríny. V industriální společnosti panuje obecná představa, že jsou média schopná přenášet skutečnost.

Tištěná kultura umožnila přístup k náboženství, kdy tištěné materiály představují samotné náboženství odděleně od činností patřící původně k náboženství – písně, příběhy, sociální interakce, věroučné systémy. Souběžně tisk generuje svou povahou doktrinální pluralitu, zároveň ovšem přináší detradicionalizaci¹¹¹. „*Náboženství se v důsledku rozvoje tisku a generalizace literární kultury stává nebývale demokratickou, individuální a i na úrovni doktríny velice přirozeně synkretickou záležitostí.*“¹¹²

¹¹¹LUŽNÝ D., D. VÁCLAVÍK et al. *Individualizace náboženství a identita: Poznámky k současné sociologii náboženství*. 1. vyd. Praha: Malvern, 2010, s. 104-107. ISBN 978-80-86702-69-8.

¹¹²Tamtéž, s. 108

Vzájemné působení média a tradice nemusí nutně vždy vyústit detradicionalizaci. Na proces medializace a její důsledek na konstrukt tradice lze nahlížet i z perspektivy oživení, osvobození a odritualizování staré tradice. Tradice není nutně zakotvená v praktickém životě a rovněž není omezena pouze interpersonálním předáváním, předávání je depersonalizované. Pomocí médií dochází k delokalizaci tradice, jelikož udržování a předávání tradice v moderní společnosti závisí převážně na zprostředkovaných formách komunikace. Tradice se pomocí nových komunikačních prostředků šíří a obnovuje, byť je zasazena do nových kontextů. Média v moderní společnosti plní úlohu jakéhosi multiplikátora mobility, lidé na rozdíl od tradičních společností, nejsou omezeni životním prostorem, ani časem. Transformace tradice v modernitu není absolutní, náboženská víra a tradice je stále i v sekularizované společnosti významná, z důvodu morálního deficitu moderní společnosti bude fundamentální smysl života stále aktuální otázkou. Thompson uvažuje nad působením médií na náboženství takto: „*Komunikační média lze využít nejen ke zpochybňování a podkopávání tradičních hodnot a přesvědčení, ale také k rozšiřování a upevňování tradic.*“¹¹³

Zmíněná detradicionalizace a pluralita, kterou původně přinesl tisk, odkazuje na soudobou vícezdrojovost náboženství i spirituality. Západní společnost je konfrontována s velkým množstvím informací ohledně různých tradic, informační zdroje nespočívají pouze v majoritním působení médií, ale i v sociálních procesech společnosti.

3.1 Mediální konstrukce reality

Vliv mediálních obsahů na společnost lze zkoumat z perspektivy hegemonní a pluralitní. Hegemonní model rozpracovaný Antoniem Gramscim a Louisem Althusserem¹¹⁴ pracuje s koncepcí prvku moci a aspektu nerovnosti ve společnosti. Moc v kontrastu s nerovností by měla být zachována v únosných mezích tak, aby společnost na systém společenských vztahů nahlížela jako na daný a nevyhnutelný. Od doby

¹¹³ THOMPSON, J. *Média a modernita: sociální teorie médií*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004, s. 158. ISBN 80-246-0652-6.

¹¹⁴ Poznámka: Oba zmínění využívali marxistický a neomarxistický přístup.

vynálezu tisku jsou v moderních společnostech média považována za největší ideologickou moc, jelikož jsou to média nabízející obraz světa, představ, hodnot pro kapitalistickou společnost. Hegemonní model médií vychází ze společenské disparity v rámci sociálních skupin. Mediální produkty, v kontextu ochrany ekonomických zájmů vládnoucí třídy, obsahují sémioticky rozšiřovatelné sdílené, dané hodnotové struktury. Pluralitní model kontradiktorně k přístupu hegemonnímu vyzdvihuje pestrost a možnost výběru v mediovaných obsazích. Zdánlivě unifikované mediální obsahy pouze reagují na poptávku publika. Širokospektrální zájmy publika určují reprezentaci světa mediálními obsahy. Pluralitní model věří v samoregulaci v oblasti médií, odmítá regulaci publikování a vysílání. Hegemonní model podtrhuje podmíněnou podobu mediálních obsahů dle vládnoucí, ekonomicky i politicky mocné vrstvy společnosti, naopak pluralitní model chápe mediální produkt coby výsledek zájmových skupin či většiny.¹¹⁵

Média se v rámci mediální instituce věnují produkci i distribuci vědění. Mnoho lidí v informační společnosti získává informace zdrojově primárně z médií a těmito informacím dávají smysl v rámci interakce se sociálním světem. Média substituuji jazyk coby zásobárnu vědění a nabízejí orientační hodnotovou mapu. Tak jako mají média tendenci přebírat dřívější výhradní funkci jazyka, kompenzují i další zdroje působení: „*Pokud jde o hodnoty a ideje, mají média v sekularizované společnosti sklon „přebírat“ vliv, který dříve měli rodiče, náboženství, škola, sourozenci a kamarádi.*“¹¹⁶

Jednou z funkcí médií pro společnost je mediace kontaktu se sociální realitou. Tak jako v teorii sociální konstrukce reality zprostředkovával symbolický svět neempirickou zkušenost, tak jsou v soudobé společnosti média spojkou k různým událostem, zkušenostem a okolnostem, kterých se jedinec osobně neúčastní. Jde tedy vždy o interpretovanou verzi mediálního sdělení. Giddens¹¹⁷ v této souvislosti vzpomíná teorii hyperreálného světa Jeana Baudrillarda. Zmíněná teorie hyperreálného světa odkazuje na schopnost médií nejen reflektovat svět, nýbrž ho i definovat. Hyperrealita se vyznačuje prolínáním mediálních vjemů a lidského chování. Nová úroveň reality nezakotvená ve vnější realitě je terminologicky nazývána simulakra. Audiovizuální

¹¹⁵JIRÁK, J., B. KÖPPLOVÁ. *Masová média*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 291-293. ISBN 978-80-7367-466-3.

¹¹⁶MCQUAIL, D. *Úvod do teorie masové komunikace*. 4. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 93. ISBN 978-80-7367-574-5.

¹¹⁷GIDDENS, A. *Sociologie*. 1. vyd. Praha: Argo, 1999, s. 373-374. ISBN 80-7203-124-4.

média mají schopnost zprostředkovat životní situace formou globální události. Mediaci je vlivná z pohledu utváření představ o nevlastních skupinách i kulturách, tedy například i o buddhismu.¹¹⁸

John B. Thompson¹¹⁹ typizoval tři druhy interakcí v rámci médií a společnosti – interakce tváří v tvář, zprostředkovaná interakce, zprostředkovaná kvaziinterakce. S rozvojem komunikačních médií se generují nové formy interakce a druhy sociálních vazeb. Povaha nových druhů sociálních vazeb je výrazně diferentní od komunikace tváří v tvář. Nové komunikační technologie (média) rozvolnily nutnost sdílené fyzické blízkosti pro komunikaci a ústní předávání. Interakce tváří v tvář je v základě dialogická s kontextem sdílené přítomnosti s možností použití symbolických kódů jako je gestika, posturika, proxemika. Zprostředkovaná neboli mediovaná interakce pro svou realizaci vyžaduje použití technického média, tedy například telefon, papír, elektroniku. Tato interakce je charakteristická překonáním fyzické nebo časové distance. Zprostředkovaná kvaziinterakce je generována masovými médii, kvaziinterakce je odlišná od dvou předchozích svojí neurčitostí potenciálních adresátů a monologickým charakterem, i když se tento charakter rozpouští s příchodem počítačové technologie společně s telekomunikačními systémy. Recipienti v rámci kvaziinterakce ztrácejí reflexivitu a reaktivitu vůči druhým, jedinec je v kontextu kvaziinterakce pasivním článkem mediálního soukolí.

McQuail metaforicky označil média dle různých způsobů zprostředkování reality a interaktivity s příjemci. Média mají potenciál jakožto okno zprostředkovat bez jakýchkoli zásahů bezprostřední skutečnost, ve formě zrcadla média nabývají vzezření věrného odrazu reality, přestože je eventuálně zkreslená, jedná se o interpretovanou realitu. Filtr je podobný teorii gatekeepingu, jedná se o vysoce interpretovanou realitu s intencionálně vybranými tématy, názory, postoji, jež zastiňují perspektivy jiné. Ukazatel, průvodce či vykladač dodatečně prezentuje vodítko dávající smysl sdělením. Médium s rysem platformy či fóra umožňuje zpětnou vazbu a reaktivitu adresátů, smyslem je pak kumulace informací a reflexe postojů veřejnosti.¹²⁰

¹¹⁸MCQUAIL, D. *Úvod do teorie masové komunikace*. 4. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 93-94. ISBN 978-80-7367-574-5.

¹¹⁹THOMPSON, J. *Média a modernita: sociální teorie médií*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004, s. 71-74. ISBN 80-246-0652-6.

¹²⁰MCQUAIL, D. *Úvod do teorie masové komunikace*. 4. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 95. ISBN 978-80-7367-574-5.

3.1.1 Účinky, rizika a přínosy médií

Dle vytyčeného vlivného postavení médií je jejich účinek na jednotlivce i společnost předmětem teorií a výzkumů společenskovědních oborů. Výzkum mediálních účinků je problematický z hlediska různorodých pohledů na média, rovněž vzhledem ke společenské povaze mediální komunikace a proměňující se podobou samotných médií. Účinky médií nelze dekontextualizovat, jelikož jsou v neustálé interakci s různými institucemi, tudíž jejich výsledný dopad je záležitostí nezaručenou. Navíc samotné chápání mediálních produktů se liší člověk od člověka dle individuálního výkladového rámce, který si jedinec do procesu recepce mediovaných sdělení přináší. Účinky médií tedy nelze v základě paušalizovat vzhledem k různým proměnným příjemců včetně věku, pohlaví, zázemí, povahy.¹²¹ Problematiku typizace účinků médií lze sumarizovat do přílehlavé Potterovy komparace médií s počasím: „*Média jsou všeprostupující a jsou všude kolem nás jako počasí. A jako počasí je i vlivy médií těžké předvídat, jelikož těchto vlivů je veliký počet a jejich vzájemné vztahy velmi složité.*“¹²²

Výčet účinků a dopadů médií je pouze předpokládanou povahou z důvodu problematické prokazatelnosti působení. Typizace účinků je založena na trvalejších obecných parametrech, jako je časovost, záměrnost. Watson výstižně parafrázoval Laswellův model masové komunikace s popisem účinků – co je ovlivňováno, v kom, do jaké míry a jak, v jakém časovém rozpětí. Typizace účinků médií dle obecných parametrů zahrnuje účinky:

- krátkodobé a dlouhodobé,
- přímé a nepřímé,
- plánované a neplánované.¹²³

Podrobněji lze na účinky nahlížet i z hlediska kognitivní povahy, úrovně jedince či komplexní společnosti. Krátkodobé účinky jsou povětšinou emocionální či fyziologické reakce na základě mediálního podnětu, může se jednat například psychologicky o emoci strachu, fyziologicky o hypertenzi po zhlédnutí hororu. Dlouhodobější účinek

¹²¹JIRÁK, J., B. KÖPPLOVÁ. *Masová média*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 321-324. ISBN 978-80-7367-466-3.

¹²²Potter In: JIRÁK, J., B. KÖPPLOVÁ. *Masová média*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 322. ISBN 978-80-7367-466-3.

¹²³JIRÁK, J., B. KÖPPLOVÁ. *Média a společnost: stručný úvod do studia médií*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 174. ISBN 80-7178-697-7.

nastavuje tzv. agenda setting, média kvantitativně či prezentačně upřednostňují témata, kterým budou lidé vystaveni a o kterých budou přemýšlet. Přímé účinky jsou těžko průkazné, zkoumá se například vliv médií zobrazovaného násilí či pornografie a jejich konsekvence na mravní a citový vývoj mládeže, či v oblasti politické přímým účinkem může být výsledek voleb v korelaci s předvolební kampaní probíhající v médiích. Nepřímý dopad médií se projevuje po dlouhém časovém období v souvislosti s různými dalšími faktory. Plánovaný účinek médií vychází z komunikační intence podavatele a je zahrnut v oblasti reklamy, politiky, osvětových a sociálních kampaní. Negativním příkladem záměrného účinku mediálního sdělení je propaganda a ideologie, kdy média působí skrze praktiky přesvědčování, manipulování, vsugerování s cílem názorové či postojoyé změny u příjemce. Mezi nezáměrné účinky médií lze řadit násilí, agresi, stereotypizaci.¹²⁴

Účinky médií mají různorodou povahu, kognitivní efekt zahrnuje bezděčné učení prostřednictvím zprostředkovaných poznatků a představ, média mohou rovněž formovat postoje a názory svými nabízenými obsahy, které většinou existující postoje posilují, ale podle kultivační teorie mají média potenciál postoje vytvářet či měnit. Behaviorální studium účinků médií akcentuje především změny ve spotřebitelském chování i komunikačním chování, kdy se obsah médií stává konverzačním tématem. Diskutovaným účinkem je efekt znečitlivění v důsledku médií, tedy jedinec pravidelně vystavovaný drastickým či jinak emocionálně extatickým obsahům si vytvoří mechanismus zvyku vůči těmto podnětům. Dalším negativním účinkem je trivializace v důsledku primárního cíle některých médií o upoutání pozornosti příjemce, tedy atraktivitu a senzacechtivost nad kvalitu a akurátnost. Naopak mezi pozitivní účinky lze zahrnout katarzi, tedy schopnost citového uvolnění v reakci na mediální obsah. Problematickým efektem médií je sekundární viktimizace účastníků trestného činu či obětí.¹²⁵

Musil¹²⁶ uvádí přínosné prvky médií následujícími elementy:

- zpřístupnění kultury,

¹²⁴JIRÁK, J., B. KÖPPLOVÁ. *Média a společnost: stručný úvod do studia médií*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 173-176. ISBN 80-7178-697-7.

¹²⁵JIRÁK, J., B. KÖPPLOVÁ. *Média a společnost: stručný úvod do studia médií*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 177-183. ISBN 80-7178-697-7.

¹²⁶MUSIL, J. *Úvod do sociální a masové komunikace*. 2. vyd. Praha: UJAK, 2008, s. 43. ISBN 978-80-86723-44-0.

- aktuálnost informací,
- bezprostřední poznání,
- homogenizace společnosti,
- rozšíření závažné informace.

Kultura včetně informací a zábavy je prostřednictvím médií dostupná širokým vrstvám včetně informací závažného charakteru vyžadujících mobilizující účinek důležitý pro poplachové zprávy. Zároveň lze zmíněné pozitivní efekty paradoxně přeparafrázovat do negace: *„Široké zpřístupnění kultury považují někteří za její vulgarizaci či barbarizaci, působivá bezprostřednost audiovizuální informace umožňuje účinnou manipulaci, informační a názorová homogenizace je ztrátou diverzity a zglajšaltováním myšlení a poplachovou informací lze snadno přeměnit na manipulativní poplašnou zprávu.“*¹²⁷

3.2 Média a kultura

Samotný termín kultura je těžké definovat pro jeho transdisciplinární charakter v rámci nejrozličnějších společenskovedních a humanitních disciplín, především pak kulturní antropologie, z jejíhož hlediska je kultura specifickým aspektem lidského společenství, kterým se odlišujeme od zvířecí říše. V souvislosti s médii se ke kultuře přidává adjektivum masová a je druhotným produktem užíváním médií. Masová kultura: *„je komercializovaná, homogenizovaná, není určena výlučně skupině obyvatel a není ani tradiční.“*¹²⁸

Frankfurtská škola, do níž patřil Horkheimer, Fromm, Franze, Adorno a další, zaujímala kritický postoj vůči medializované kultuře a postulovala teorii kulturního průmyslu. Termínem kulturní průmysl byl míněn resultát procesu industrializace kultury a imperativ masové produkce v reakci na spotřebu. Teoretici frankfurtské školy komparovali vlastnosti běžných produktů masové výroby s kulturními artefakty a zjistili paralelu s procesem komodifikace, standardizace a zmasovění. Prakticky jsou na mediálním trhu kulturní produkty prodávány, zákazníci dostávají zábavu, duševní

¹²⁷MUSIL, J. *Úvod do sociální a masové komunikace*. 2. vyd. Praha: UJAK, 2008, s. 44. ISBN 978-80-86723-44-0.

¹²⁸REIFOVÁ, I. *Slovník mediální komunikace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 113. ISBN 80-7178-926-7.

satisfakci, kultura je tak směnnou hodnotou, je reifikována. Dalším hlediskem zkoumání byla otázka korelace spotřeby kulturního průmyslu v souvislosti se stabilizací kapitalismu, kultura produkuje falešné vědomí, společnost je jednorozměrná. Kultura produkována médii je dle frankfurtské školy eskapistická, uniformní, monotónní a redukuje jedince na spotřebitele. Walter Benjamin oficiálně k frankfurtské škole nepatřil, přesto má jeho teorie společné tendence s touto školou. Benjamin se soustředil na substituci staré formy kultury masovými médii, právě masová reprodukce kultury vzala dle jeho teorie magickou auru kultury v dřívějších formách. Zároveň Benjamin připouštěl přenesení jedinečné aury kulturních produktů nově na kult slavných osobností.¹²⁹

Kultura ve světě médií prochází transnacionalizací v souvislosti s globalizací kultury. Témata a prostředky mediálních obsahů se unifikují s ohledem na potenciální mezinárodní šíření. Teorie kulturního imperialismu soudí, že kulturní prostor je převážně severoamerický, v důsledku tak dochází k vytlačení autentických kultur původních zemí, dokonce importovaná kultura brání rozvoji kultury v přijímací zemi. Přes negativní úvahy o vlivu kulturního imperialismu je stále důležitý obecný koncept kolektivní národní identity, jež je stabilní v čase a vzdoruje importovanému vlivu médií, jejichž síla je zřetelnější u prchavějších identit. Vlastnosti provázející současnou mediální kulturu jsou indiferentnost, kohezita, homogenizace a kulturní synchronita. Pozitivem globální mediální kultury může být diverzifikace kulturní nabídky a nové obzory pro příjemce, posílení multikulturalismu, stejně tak je ale hrozbou pro domorodé, tradiční, lokální a minoritní kultury z důvodů deteritorializace a nechtěné evoluce.¹³⁰ Transnacionální tok kultury přirovnal McLuhan ke globální vesnici, k elektricky smrštěnému globu. Koncept globální vesnice obsahuje retribalizaci, tedy návrat ke kmenovosti, kdy se lidé scházejí u média a čerpají informace coby šamanistické vědění, elektřina transformuje podobu světa a řadí lidi do novokmenového souznění. Média jsou extenzí našich smyslů a žádají si určitou angažovanost na jakékoli stanovisko: „*Elektrická rychlost, která v náhlé implozi spojila veškeré sociální i politické funkce, značně zintenzifikovala i naše vědomí odpovědnosti. Právě implozivní*

¹²⁹HARRINGTON, A. *Moderní sociální teorie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 222-225. ISBN 80-7367-093-3.

¹³⁰MCQUAIL, D. *Úvod do teorie masové komunikace*. 4. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 277-278. ISBN 978-80-7367-574-5.

faktor mění postavení černochů, teenagerů a některých jiných skupin. Už je nelze politicky zkrátit; díky elektrickým médiím jsou nyní do našeho života vtaženi, stejně jako my do jejich.“¹³¹

V souvislosti s kulturou je často negativně zmiňován postmodernismus coby destruktor pevných kulturních hodnot. Kultura v postmoderní fázi v důsledku mediální kulturní revoluce postrádá logiku, stabilitu a je orientovaná hédonisticky. Pevná víra či oddanost nemá v postmodernismu prostor, naopak člověk postmoderní žije hédonisticky pro daný okamžik, přistupuje utilitárně a jeho povaha je individualistická. Média takového člověka zásobují obrazy pseudoreality substituující vlastní empirii, difference mezi vyobrazením a realitou se stírají. Postmoderní mediální kultura je ideálním místem pro rozkvět komercializace.

3.3 Buddhismus a nová média

Pojem nových médií se v současné době dle Reifové¹³² odkazuje k médiím založeným na počítačových technologiích a sítích a lze je klasifikovat do čtyř kategorií: interpersonální komunikační média (telefon, e-mail), interaktivní média určená ke hraní (video a počítačové hry), média pro vyhledávání informací (internet), kolektivní média se spoluúčastí (virtuální komunita).¹³³ Nová média jsou prakticky schopná integrovat televizi, rozhlas, film a tyto obsahy distribuovat globálně se zapojením mnoha lidí s mnoha lidmi. Prostřednictvím internetu je možné propojit sdělení audiovizuální společně s textovým obsahem, jež přidává výsledné podobě na atraktivnosti.

Internet je možné chápat coby komunikační prostředí, nikoli pouze jako komunikační nástroj. Internetové komunikační prostředí distribuuje necenzurované informace jakéhokoli rozsahu a dosahu s možností reakce konzumenta sdělení, zahrnutý jsou veškeré formy komunikace. Problematikou internetu je kvantita a kvalita informací na něm se nacházejících. V souvislosti s množstvím informací se hovoří o tzv. informační dálnici, jež činí kvalitativní změny v oblasti šíření informací a v důsledku

¹³¹MCLUHAN, M. *Jak rozumět médiím: extenze člověka*. 2. vyd. Praha: Mladá fronta, 2011, s. 17. ISBN 978-80-204-2409-9.

¹³²REIFOVÁ, I. *Slovník mediální komunikace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 134. ISBN 80-7178-926-7.

¹³³MCQUAIL, D. *Úvod do teorie masové komunikace*. 4. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 155-156. ISBN 978-80-7367-574-5.

ovlivňuje politiku, náboženství, vědu, literaturu. Člověk internetový, homo internetus, vyžaduje bez většího úsilí souhrn požadovaných informací dle vyhledávaných klíčových slov. Homo internetus má možnost prezentované informace interaktivně ovlivňovat, vyjádřit se, zajímá ho informační extrakt tak, aby měl potřebný instantní informační servis. Výsledkem je mnohdy trivializace informací vyskytujících se na internetu.¹³⁴

Internet lze vzhledem k soudobé téměř až samozřejmosti jeho využívání považovat za kulturotvorný prvek, jelikož se stal běžnou součástí života, je komunikačním prostředím přístupným všem lidem bez rozdílu. Vzhledem k prvkům jako je anonymita, nízká nákladovost, neexistence cenzury, snadný přístup, interaktivita internetu, je i tento instrument důležitý pro transfer duchovních hodnot a náboženských informací realizujících pluralitu. Pomocí internetu si hledající může nalézt kontakty na duchovní zprostředkovatele, různé duchovní cesty, informace, to vše v anonymní formě. Problematikou internetu i v oblasti duchovní je dehumanizace lidské komunikace. Internet se ukázal být rizikovým faktorem v otázce nabírání nových členů do náboženských skupin. Konkrétně skupina Nebeská brána byla považována za prototyp náboženství počítačového věku. Členové této skupiny spáchali hromadně sebevraždu s vírou, že nastoupí na Hale Boppovu kometu. Internet se tak jeví jako místo pro rychlou koverzi a proselytizaci. K náboženským skupinám fungujícím převážně pouze na internetu mají tendenci se uchylovat lidé trpící frustrací či společenskou marginalizací.¹³⁵

Buddhismus v České republice využívá internet především pro účel sebeprezentace, a proto je internet i pro buddhismus nejdůležitějším komunikačním prostředkem. Z 25 buddhistických skupin v České republice nemá pouze jedna skupina (skalní meditační skupina) své internetové stránky. Konkrétní znění internetových stránek je k dispozici k nahlédnutí v příloze A. Využití sebeprezentace prostřednictvím internetových stránek u buddhistických skupin je pro buddhistické skupiny výhodnější vůči omezeným možnostem konvenční sebeprezentace. Internetové stránky online náboženství mají hierarchickou strukturu a neobsahují diskusní fóra. Nejpropracovanější internetové

¹³⁴VERNER, P. *Úvod do praktické žurnalistiky*. 1. vyd. Praha: ÚJAK, 2007, s. 31-33. ISBN 978-80-86723-36-5.

¹³⁵OPATRŇÝ, A. *Internet a pastorace*. In: NEKVAPIL, V., R. VÉVODA. *Média, kultura a náboženství*. Praha: Vyšší odborná škola publicistiky, 2007, s. 79-84. ISBN 978-80-903757-2-7.

stránky má nejrozšířenější buddhistická skupina Diamantového buddhismu. Internetové stránky Buddhismu Diamantové cesty mají přehledné navigační menu, jehož prostřednictvím může hledající dohledat řadu informací o buddhismu, aktuální (pravidelný) program centra, kalendář akcí, pro zájemce informace k první návštěvě centra, rubriku častých otázek, podrobné informace k meditaci, včetně přehledu českých i zahraničních učitelů tohoto centra a samozřejmě kontakty pro veřejnost i novináře. Buddhismus Diamantové cesty v České republice a jeho internetová prezentace jako jediná nabízí možnost odebírat novinky tzv. newstellerem. Dalším unikátním prvkem je blog Diamantové cesty, jež nabízí články, informace o akcích a aktualitách. Z hlediska velikosti center diamantového buddhismu lze anticipovat větší míru propracované sebeprezentace skrze internet. Samotný 17. Karmapa Thajé Dordže, tibetský mnich a představitel buddhistické školy karma kagjü mající vlastní internetovou stránku a videoblog, se pro rozhovor s Mladou frontou vyjádřil k užívání internetu takto: „*Snažím se využívat všech moderních technologií k tomu, abych se dostal blíže k lidem. Například internet je úžasná věc. Je jednoduchý a je schopen zasáhnout velmi širokou škálu lidí.*“¹³⁶

Internet je vhodným médiem pro šíření a proniknutí buddhistických materiálů směrem k široké veřejnosti. Příkladným unikátním projektem v českém prostředí je Dharma Zdarma, jenž je financován dobrovolnými příspěvky v rámci transparentního účtu. Tento projekt umožňuje distribuci tištěných i online přístupných knih s buddhistickou tematikou české i slovenské veřejnosti zdarma. Cílem projektu je větší informovanost veřejnosti ohledně buddhismu. Kromě tištěných knih jsou prostřednictvím internetu nabídnuty ke stažení knihy, jež nejsou dostupné v tištěné podobě. Nejstahovanější publikací byla publikace *Dobré otázky, dobré odpovědi*¹³⁷ (stáhnutá 1262x) a *O příčinách štěstí*¹³⁸ (764x).

Mezi nová média lze řadit i fenomén sociálních sítí na internetu, které mohou být částečně substitucí diskusního fóra. V České republice je Facebook stále nejvyužívanější sociální sítí s 4,2 miliony uživatelů. Lze jej tak považovat i za

¹³⁶BUCHERT, V. *Internet je úžasná věc, říká převtělený učitel buddhismu*. [online] © 1999-2014 [cit. 2014-05-2]. Dostupné z: http://zpravy.idnes.cz/internet-je-uzasna-vec-rika-prevteleny-ucitel-buddhismu-pkj-/zahranicni.aspx?c=A070621_111319_zahranicni_ven

¹³⁷Poznámka: bibliografie publikace: DHAMMIKA, S. *Dobré otázky, dobré odpovědi*. 1. vyd. Pardubice: Občanské sdružení SATI, 2009. ISBN 978-80-903688-2-8.

¹³⁸Poznámka: Bibliografie publikace: LEE, T. *O příčinách štěstí*. 1. vyd. Pardubice: Občanské sdružení SATI, 2011. ISBN 978-80-903688-3-5.

potenciální marketingový, komunikační a propagační nástroj v souvislosti s fanouškovskými stránkami.¹³⁹ Komunikační platformu sociálních sítí využívají české buddhistické skupiny a centra - Lotus centrum Praha, skupiny Boddhi, Buddha mangala, Daruma, Kwan um, Sótó zen, Bodhi Path, Buddhismus diamantové cesty, Rabten Chödarlig, Samten Tse. Z celkových 25 buddhistických skupin na území České republiky využívá facebookovou stránku pouze 9, ostatní využívají možnosti uzavřených skupin anebo na Facebooku nefigurují vůbec. Skupiny, které fanouškovský profil používají k informování o nastávajících akcích, o programu centra či případných změnách programu, přidávají fotografie z různých akcí skupiny, taktéž využívají možností psaní statusů, a to většinou ve formě buddhistických citátů. Největší počet fanoušků má Buddhismus Diamantové cesty, poté následuje centrum Lotus.

Buddhismus Diamantové cesty v České republice navíc využívá jako jediná česká buddhistická skupina coby uživatel i platformu youtube. Prostřednictvím portálu Youtube jsou zveřejňována videa propagující různé kurzy, projekty, jako je stavba evropského centra, a rovněž videa informační a edukativní s českými titulky pod taktovkou Oleho Nydahla, zakladatele společnosti Buddhismus diamantové cesty.¹⁴⁰

3.4 Buddhismus a tištěná, vysílací média

Periodické publikace vydávané náboženskými skupinami vytváří specifické skupinové publikum odlišné od jiných široce zaměřených periodik. Buddhistické periodikum je primárně generované pro své specifické publikum. Jedná se především o členy buddhistické komunity, přičemž publikum takového periodika je zároveň sociální skupinou sdílející sociokulturní charakteristické rysy, jako je společný prostor a příslušnost k určité komunitě. Publikované tištěné médium pro specifické publikum se podílí na pocitu sounáležitosti, buddhistické periodikum je charakterizováno svými čtenáři a v kongruenci s nimi také tvoří obsah a názory v něm obsažené. Nicméně je

¹³⁹ *10 let facebooku: Jak změnil podnikání i životy uživatelů?* [online] © 1996-2014 [cit. 2014-05-3]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/ekonomika/260838-10-let-facebooku-jak-zmenil-podnikani-i-zivoty-uzivatelu/>

¹⁴⁰ BDCCZ. [online] [cit. 2014-05-4]. Dostupné z: <http://www.youtube.com/user/BDCCZ/videos>

třeba brát v potaz i vnější čtenáře a laickou veřejnost, tím pádem otázku misijního dopadu.¹⁴¹

Na území České republiky je vydáváno pouze jedno periodikum s plně buddhistickou tematikou a tím je časopis Buddhismus dnes, který byl registrován Ministerstvem kultury¹⁴² v roce 2000. Periodicita časopisu Buddhismus dnes je dvakrát ročně, vydavatelem je Společnost Diamantové cesty, zahraničním ekvivalentem je americký časopis Buddhism Today, německý časopis Buddhism Heute, polský časopis Diamantowa Droga nebo slovenský Buddhizmus dnes. U všech vyjmenovaných ekvivalentů zůstává stejný vydavatel, pouze s jiným personálním obsazením zahraniční redakce.¹⁴³ Co se obsahové stránky týče, sám časopis má sloužit coby informační servis, zdroj inspirace, novinek. Časopis má bohatý obsah se stabilními rubrikami – učení, historie, reportáž, centra a projekty, seznam center Buddhismu Diamantové cesty. Svým obsahem tak časopis působí poměrně monotónně z důvodu obsahové jednorozměrnosti úhlu pohledu, a to čistě z perspektivy společnosti Buddhismu Diamantové cesty, nikoli buddhismu obecně. Od evidence časopisu v roce 2000 bylo do současnosti vydáno 25 čísel s jedním speciálem, náklad časopisu kolísá od 1000 do 1500 kusů, cena se postupně zvyšovala od začátečních 80 korun na současných 135 korun českých. Redakce časopisu sídlí v Brně v centru buddhismu diamantové cesty a šéfredaktorem je Jan Matuška. Rozsah časopisu překračuje 100 stran. Grafická úprava periodika je vzhledem k tématice velice atraktivní, barevná a moderní, užitý papír je vysoké gramáže.¹⁴⁴ Časopis Buddhismus dnes je v rámci České republiky monopolem v této specifické oblasti, představuje tak jediný prototyp moderního buddhistického periodika.

V rámci České republiky působí i specifické nakladatelství Bílý deštník pro buddhistické knihy. Přestože se opět jedná o činnost Společnosti Buddhismu Diamantové cesty, za svá základní východiska nakladatelství stanovuje zpřístupnění informací, nikoli misii: „*Nemisionujeme a média používáme jen k tomu, aby nás*

¹⁴¹MCQUAIL, D. *Úvod do teorie masové komunikace*. 4. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 418-419. ISBN 978-80-7367-574-5.

¹⁴²*Evidence periodického tisku*. [online] © 2007 [cit. 2014-05-3]. Dostupné z: http://www.mkcr.cz/scripts/modules/catalogue/list.php?catalogueID=1&CLEN_NAME=Politick%E9%2C+filozofick%E9%2C+n%E1bo%BEensk%E9+a+kulturn%ED+publikace&lid=1&sort=NAZEV&pg=2

¹⁴³*Odkazy na zahraniční časopisy*. [online] © 2014 [cit. 2014-05-2]. Dostupné z: http://www.buddhismusdnes.cz/index.php?page=bd_v_zahranici

¹⁴⁴*Vydaná čísla*. [online] © 2014 [cit. 2014-5-2]. Dostupné z: <http://www.buddhismusdnes.cz/index.php?folder=25>

zájemci našli.“¹⁴⁵ Dále nakladatelství zdůrazňuje důležitost spolupráce ve volném čase v nakladatelství, zpřístupňuje překlady různých titulů a produkuje i tituly vlastní týkající se výhradně Buddhismu Diamantové cesty.

Vysílací médium, konkrétněji využití média rádia v případě buddhismu, je na rozdíl od internetu poměrně regulováno, kontrolováno a závislé na licencích udělovaných veřejnými institucemi. Rádio je výhodnější pro menší finanční náročnost a vyšší flexibilitu než má televize. České Rádio 1 vysílá pravidelně již od července 2006 s periodicitou jednou za dva týdny pořad Půlnoční dharma vždy od půlnoci do jedné hodiny ranní. Pořadem provází Jakub Kadlec, učitel Buddhismu Diamantové cesty. Náplní pořadu je informační přehled ohledně meditace, potenciálu lidského vědomí a jiných buddhistických aspektů v rámci každodenního života. Obsah pořadu je značně tendenční a propagační vůči centrům Buddhismu Diamantové cesty, na něž je v průběhu pořadu vždy odkazováno.¹⁴⁶ Náboženské televizní vysílání se buddhismu v pravidelném pořadu nevěnuje, narozdíl od křesťanství, jež má například v České televizi pravidelný pořad Křesťanský magazín, který má již dvacetiletou tradici.

Otázka, proč má společnost Buddhismu Diamantové cesty v České republice téměř monopol při využívání prostředků médií, je nasnadě. Tato konkrétní skupina je celosvětově velmi populární a rozšířená i v tuzemsku, kde má přes 50 center, těší se značnému množství členů, sponzorů, a disponuje tudíž většími finančními možnostmi než centra a skupiny jiné. Sebereprezentační schopnosti Buddhismu Diamantové cesty jsou komplexní a důkladně propracované.

¹⁴⁵*O nás.* [online] [cit. 2014-05-2]. Dostupné z: <http://www.bily-destnik.cz/nakladatelstvi-bily-destnik/nakladatelstvi-bily-destnik/>

¹⁴⁶*Půlnoční dharma.* [online] © 2003-2014 [cit. 2014-05-4]. Dostupné z: <http://www.radio1.cz/porady/35-pulnocni-dharma/>

PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL PRŮZKUMU

Cílem empirické části diplomové práce je kvalitativní výzkum technikou dotazování metodou individuálních hloubkových rozhovorů a expertních hloubkových rozhovorů, jež v souladu s cílem práce zkoumají vliv buddhismu na kvalitu života jedince a rovněž využití buddhismu v odborné psychoterapii. Cílem hloubkových rozhovorů je v práci zachytit i praktickou dimenzi buddhismu a jeho konsekvence při aplikaci v praktickém životě. Východiskem pro zjišťování influence buddhismu na jedince jsou výpovědi respondentů v dobrovolné buddhistické organizaci, které slouží jako zdroje analýzy ilustrující vliv praktikování buddhismu.

Praktická část reflektuje informativně orientačním stylem dynamický fenomén buddhismu v nepůvodních kontinentech a obecně poptávku západu po spiritualitě. Rozhovory se buddhistické tématice věnují hloubkově za předpokladu laické znalosti v oblasti buddhismu. V druhém případě při exploraci tematiky buddhismu a psychoterapie je anticipována kompetentní a odborná znalost terapeutů ve zkoumané, specializované oblasti.

4.1 Otázky rozhovorů

Otázky jsou pro kvalitativní výzkum hloubkovými rozhovory s laiky praktikujícími v buddhistických centrech. Otázek je 12, jsou kombinovaně volné, polouzavřené či dichotomické. Otázky jsou pokládány jednoduše a srozumitelně pro laické respondenty navštěvující buddhistické centrum:

- 1) Co Vás přivedlo k buddhismu?
- 2) Je pro Vás buddhismus atraktivní formou praxe, tedy meditace?
- 3) Od té doby co praktikujete meditaci, pozorujete na sobě nějaké změny jak ve fyzickém, tak psychickém kontextu?
- 4) Promítají se tyto změny do vašeho praktického každodenního života?

- 5) Praktikujete meditaci i doma?
- 6) Ztotožnil(a) byste se s výrokem „od doby co praktikuji buddhismus a jeho metody, se cítím šťastnější, vyrovnanější a klidnější?“
- 7) Představuje pro Vás buddhismus systém víry nebo zkušenosti?
- 8) Máte zpětně pocit, že Vám před poznáním buddhismu něco chybělo?
- 9) Co pro Vás buddhismus představuje. Je to víra, filozofie, náboženství, duchovní směr, životní styl, etika, způsob myšlení, návod k životu, prostředek duchovního rozvoje nebo něco jiného?
- 10) Jak myslíte, že by vypadal Váš život bez poznání buddhismu?
- 11) Jak jste se o buddhismu v České republice dozvěděl(a)?
- 12) Znáte nějaké propojení buddhistických metod a psychoterapie?

Otázky u expertního, strukturovaného hloubkového rozhovoru jsou kladené z hlediska kompetence a stupně odbornosti. Počet otázek je 13.

- 1) Jak jste se dostal(a) k satiterapii?
- 2) Co Vás na satiterapii oslovuje?
- 3) Z jakého principu vyplývají léčebné účinky satiterapie?
- 4) Může být u někoho satiterapie nefunkční nebo nevhodná, z jakého důvodu?
- 5) Aplikujete meditaci ve své terapeutické praxi? Pokud ano, z jakého důvodu, pokud ne, opět z jakého důvodu.
- 6) Jaký je rozdíl mezi meditací a psychoterapií, pro koho jsou vhodné tyto dvě oblasti?
- 7) Nasměroval/inspiroval Vás buddhismus k terapeutické profesi?
- 8) Nakolik je pro Vás jako terapeuta významné buddhistické smýšlení, v čem vás tento prvek odlišuje od jiných psychoterapeutů nedotknutých buddhismem.
- 9) Jsou psychoterapeutické metody s příměsí prvků buddhismu účinné a prospěšné i pro nevěřící?
- 10) Pracuje vámi aplikovaná terapie na bázi dualismu těla a duše anebo pojímá tyto dva aspekty synergicky?
- 11) Jak byste podle sebe kategorizoval(a) buddhismus?
- 12) V čem podle Vás spočívá atraktivita buddhismu v České republice

13) Myslíte si, že buddhismus v dnešní době musí nějakým způsobem užívat nástrojů médií?

4.2 Pracovní hypotézy

Pracovní hypotézy pro buddhistické laiky v centrech:

Hypotéza č. 1: Buddhismus není většinou praktikujících vnímán jako náboženství.

Hypotéza č. 2: Většina lidí praktikující buddhistickou meditaci je šťastnější, klidnější a vyrovnanější.

Hypotéza č. 3: Buddhismus je pro většinu lidí atraktivní pro svou meditační praxi.

Rozhovory s psychoterapeuty byly zaměřeny na sondáž a průzkum prospěšnosti psychoterapie, ověření prospěšnosti psychoterapeutických metod s prvky buddhismu i pro nevěřící. Zjištění kvalitativní odlišnosti cílů meditace a psychoterapie, získání údajů o vlivu východního myšlení a jeho aplikace v psychoterapii na dualismus těla a duše. Důvodem pro zařazení doplňujících rozhovorů s psychoterapeuty je intence pohledu na tematiku z odborného spektra, kdy satiterapie je odbornou aplikací buddhistických prvků, jež v důsledku zlepšují kvalitu života jedince či nastavují psychické zdraví s prostředky pocházejícími z buddhismu. V konečné fázi tak dochází ke zlepšení života jedince v důsledku buddhistických metod, s rozdílem odborné formy.

4.3 Výzkumný vzorek

Způsob výběru buddhistických laiků coby respondentů pro hloubkový rozhovor byl náhodný, dle reakcí poptávaných buddhistických center v Praze. Osloveno bylo 5 center v Praze a 2 centra v Českých Budějovicích. Schválení pro přístup do centra za účelem realizace rozhovorů dodalo z několika oslovených centrum Lotos v Praze, jehož výhodou je, že se v centru setkává několik různých buddhistických skupin. Respondenti byli osloveni s intencí jejich proměnné vyváženosti. Respondenti k rozhovoru přistoupili dobrovolně anebo odmítli i pod příslibem anonymity. Ženy byly méně

vstřícné k poskytnutí rozhovoru, nicméně se podařilo získat 5 respondentů žen a 5 respondentů mužů. Vzorek se zúžil na 10 respondentů, z důvodu specifčnosti tématu a malé ochotě, přesto lze považovat cíl za splněný v informační, orientační rovině s ohledem na specifčnost diplomové práce.

V rámci výzkumu této diplomové práce bylo osloveno psychoterapeutické centrum Lávka v Praze z důvodu poslání a činnosti tohoto centra, který pracuje s metodou satiterapie, jež je inspirovaná buddhistickými prvky. Dalším důvodem pro volbu výzkumného vzorku z psychoterapeutického centra byla kompetentnost a odbornost v rámci znalostí i mimo kontext psychoterapie. Jedním z výzkumných respondentů je Mgr. Jan Honzík zakladatel a vedoucí psychoterapeutického centra Lávka. Mgr. Jan Honzík má absolvovaný výcvik v psychoterapii satiterapie a individuální systemice. Po vystudování filozofické fakulty UK žil rok na Srí Lance jako buddhistický mnich, od roku 2007 přednáší na FHS UK. Dalším respondentem pro účel praktické části diplomové práce byl Mgr. Boleslav Kepřt, taktéž člen psychoterapeutického týmu Lávka. Pan Kepřt je rovněž způsobilý pro činnost psychoterapie a má výcvik satiterapie. Dovednosti a kondici čerpá ze své meditační praxe, které se věnoval po dobu půl roku v Barmě. Další respondentkou pro expertní rozhovor je Mgr. Jana Szomolányiová, taktéž absolvovala satiterapeutický výcvik a ve své praxi využívá i jiné metody a techniky psychoterapie, je rovněž konzultantkou osobního rozvoje a poskytuje i masáže Zen Shiatsu. Poslední satiterapeutickou respondentkou je Ing. Hana Netušilová. Je konzultantkou osobního rozvoje a věnuje se duševně nemocným či seniorům, absolvovala stáž na nemocničním psychiatrickém oddělení.

Zpovídaných satiterapeutů byl relativně nízký počet z důvodu řídké profese, proto je vzorek zúžený na 4 psychoterapeuty věnující se profesionálně satiterapii.

4.4 Výzkumná metodika

Pro krátkodobý a individuální výzkum praktické části diplomové práce byla použita metoda hloubkových standardizovaných rozhovorů. Možnost kvalitativního výzkumu byla zvolena s exploračním ohledem na zjištění jednotlivých faktorů individuální deskripce zkoumané problematiky. Prostřednictvím kvalitativního rozhovoru je možné reflektovat zkušenosti, chování, názory, hodnotovou orientaci, pocity i znalosti. Nevýhodou zvolené kvalitativní metodologie je absence explicitního postupu vyvozování závěrů v komparaci s vyšší mírou přesvědčivosti u metodologie kvantitativní.

První způsob rozhovorů je určen pro laické respondenty navštěvující buddhistické centrum realizován formou sondážního, individuálního, standardizovaného hloubkového rozhovoru. Rozhovor byl realizován anonymní formou, při rozhovoru nebyla zaznamenávána žádná osobní data. Otázky jsou formulovány jednoduše, srozumitelně a jsou neodborného charakteru z důvodu predikce různých znalostních úrovní laiků v buddhistickém centru. Označení R1, R2 a další jsou zkratkou pro respondent č. 1 a další.

Druhý způsob expertního rozhovoru je určen pro odborníky kompetentní v oblasti psychoterapie (satiterapie) i v oblasti osobní buddhistické podstaty. Volba expertního strukturovaného hloubkového rozhovoru je určena pro odborníky ve specifické oblasti, kteří na základě svých bohatých zkušeností dokáží interpretovat různé korelace, tudíž znění výzkumných otázek je odlišné od otázek pro laické buddhisty z důvodu znalostní disproporce. Rozhovory jsou se svolením nahrávány na diktafon a poté přepisovány. Přepisy jsou k dispozici v příloze D s buddhistickými laiky, v příloze E se satiterapeuty. Diktafon pro potenciální laické respondenty představoval nejčastější důvod pro odmítnutí rozhovoru.

4.5 Harmonogram postupu

a) přípravná fáze – vypracování otázek strukturovaných rozhovorů, oslovení buddhistických center a satiterapeutů.

b) realizační fáze – provedení rozhovorů v průběhu od druhé poloviny dubna do měsíce května dle časových možností satiterapeutů a dle rozvrhu buddhistického centra Lotus. Konečný počet laických respondentů navštěvujících buddhistické centrum je 10, což vytváří vzhledem ke specifikaci práce výstup s vypovídací hodnotou dle struktury respondentů. Doba trvání rozhovoru byla individuální od 2 minut do 12 minut. Rozhovory byly realizovány v uzavřené společenské místnosti. Respondenti 1-3 byly účastníky pondělní skupiny buddhistického klubu, respondenti 3-5 byly účastníky čtvrteční skupiny Daruma zen, respondent 6 byl účastníkem úterní skupiny Dojo v proudu, respondenti 7-9 byly účastníky středenční skupiny Přátele Dhammy, respondent 10 poskytl rozhovor v páteční skupině Dogen Sangha. Počet satiterapeutických respondentů byl 4 vzhledem ke specializaci psychoterapeutů. Rozhovory byly opět v individuální délce od 12 minut do 42 minut. Rozhovor s panem Mgr. Kepřtem byl realizován v Českém institutu biosyntézy v Eliášově ulici a trval 42 minut. Rozhovor s panem Mgr. Honzíkem byl proveden v psychoterapeutickém centru Lávk v ulici U zeměpisného ústavu a trval 40 minut. S paní Mgr. Szomolányiovou byl rozhovor proveden v Jemném světě v Chopinově ulici a trval 12 minut. Rozhovor s paní Ing. Netušilovou byl realizován v domově Sue Ryder v Michelské ulici a trval 18 minut. Rozhovory s psychoterapeuty byly prováděny vždy v terapeutických místnostech o přítomnosti tazatele a respondenta.

c) zpracování dat – pomocí PC. Odpovědi jsou zaznamenávány do textu, tabulky a grafů.

4.6 Interpretace výsledků výzkumu

Rozhovory s laiky v buddhistickém centru:

Otázka 1 obsahovala dotaz impulsu či důvodu, který přivedl respondenty k buddhismu. Impulsy byly rozmanité, nicméně korelační tendence je nejvíce evidentní v zájmu o filosofii obecně, jež je zmiňována u respondentů 3, 5, 6 a 9, další sdílený aspekt je ve formě praxe bojového umění či jógy, která inspirovala 2 respondenty k buddhismu. Dalším společným impulsem byla odpověď nespokojenost, společná respondentkám 8 a 9. Respondenta 2 přivedl k buddhismu složitě popsateľný spirituální

zážitek, respondenta 4 zájem o vědomí člověka a pro respondentku 10 byl důvodem její zdravotní stav. Zájem o buddhismus dle teoretických konceptů mají racionální lidé, jež jsou duchovně vyhladovělí a zároveň hledají jinou alternativu původního náboženství, v kontextu České republiky křesťanství. Lidé stále hledají harmonii, fundamentální smysl života a buddhismus dokáže tyto potřeby saturovat, i díky jeho složce mentálního, duchovního cvičení meditace.

Na otázku 2 týkající se atraktivnosti buddhismu formou praxe meditace odpověděla nadpoloviční většina respondentů kladně, konkrétně respondenti 2, 3, 7, 8, 9, 10. Neurčitě se vyjádřil respondent 1, který specifikoval směr mindfulness (všímavost), zdůraznil malou znalost buddhismu a z této platformy chápal meditaci jako nenáboženskou. Respondent 4 zdůrazňoval důležitý teoretický základ pro praxi buddhismu a zmínil chybu lidí, kteří teoretický základ opomíjejí a poté, dle jeho názoru, nemohou mít dobré výsledky meditace. Respondentka, později vyznačující se tekutou vírou spolu s fragmentální spiritualitou, se vyjadřuje k meditaci ve smyslu nevýhradního aspektu buddhismu, meditace je dle jejího názoru přítomná i v křesťanství, a tak pro ní není natolik klíčová. V buddhismu je podstatná a velmi důležitá esence praxe meditace, pro postmoderního člověka žijícího v intelektualismu, pragmatismu a hédonismu je právě koncept praxe meditace, verifikace nauky a tážení se atraktivním atributem, kterým se buddhismus diferencuje od jiných světových náboženství.

Na otázku 3, zda na sobě respondenti pozorují od té doby, co praktikují meditaci změny ve fyzickém či psychickém kontextu, byly odpovědi pozitivní u drtivé většiny respondentů, pouze respondentka 6 odpověděla přací zvoláním kéž by a dodala, že takové změny by musel posoudit někdo jiný. Respondent 1 dodal, že meditace jemu konkrétně dala víc, než cokoli jiného. Respondent 3 konkretizoval psychické změny jako je větší klid, zakotvení v hodnotovém žebříčku a poznání sebe sama, které dle jeho názoru není běžnému člověku přístupné, buddhistickou meditaci vnímá jako exkluzivní zdroj pro změnu sebe sama. Respondent 4 sám sebe identifikoval jako dříve nevyrovnaného jedince a zdůraznil proces stabilizace mysli pomocí buddhismu, což je důvod, proč se k buddhismu uchylují lidé, jež mají potíže, disharmonii. Respondent 4 věří, že lidé, kteří jsou v úplném pořádku, nemají motivaci se sebou něco dělat, buddhismus má dle jeho pohledu hloubku, pomocí níž lze objevovat věci i za

psychologií, protože buddhismus začíná tam, kde psychologie končí. Respondentka 5 uvádí konkrétně klid, trpělivost, vhléd a umění brát každého takový, jako je, tedy nehodnotící a nesoudící hledisko. Respondentka 7 vnímá změny v oblasti zmírnění původní impulsivity. Respondentka 8 přidává kromě zklidnění i pocit štěstí. Respondent 9 nahlíží na otázku z pohledu vnímání napětí těla a obecně lepší vnímání těla, díky schopnosti uvědomění z meditace, z psychické perspektivy zdůrazňuje schopnost spočívání v přítomnosti, z toho vyplývající větší svobodu v rozhodování v různých situacích. Respondentka 10 zmiňuje udržení stabilní zdravotní stránky a klidnější, rozvážnější chování. Nejčastěji deklarovanou změnou byl klid či zklidnění u respondentů 3, 5, 7, 8 a 10. Buddhistická meditace nespočívá v transcendentálních stavech, ale v aplikaci nabytých kvalit v rámci každodenní reality. Pravidelně prováděná meditace přináší výsledky v podobě příznivého dopadu na mysl i tělo a řadu různých paralelních efektů jako je spokojenost, vitalita, klid, pozornost, lepší fyzické i psychické zdraví, harmonie. Účinky meditace jsou samozřejmě širokospektrální v důsledku individuálnosti lidské psychiky.

Navazující otázka 4 týkající se projekce zmíněných změn do praktického každodenního života byla všemi respondenty zodpovězena kladně, respondentka 6 na otázku neodpověděla z důvodu předchozí záporně zodpovězené otázky. Respondent 1 otázku nejvíce rozvinul, dodal, že je profesí učitel jazyků, překladatel a tlumočník, v rámci své profese cítil nedostatek kreativity a praxe meditace dle něj působí na kreativitu, nápaditost, větší proud myšlenek, klid, pohodu, z čehož se odvíjí i další sféry života jako je práce, zdraví a vztahy obecně. Vzpomíná na mindfulness (všímavost) praktikovanou i ve zdravotní oblasti pro léčbu různých nemocí. Respondentka 5 uvádí konkrétní schopnost zvládnout i obtížné situace. Respondentka 7 konkretizovala projekci změn do oblasti pracovní, rodinné i do vztahů s přáteli. Právě výhody v praktickém životě vyplývající z meditace oceňuje na buddhismu respondent 9.

Otázka 5 směřovala ke zjištění, zda respondenti meditují i doma. 8 respondentů odpovědělo kladně. Respondent 3 uvedl, že medituje nárazově dle aktuální potřeby a období, respondenta 4 dle jeho slov meditovat doma nebaví. Respondent 9 rozvinul otázku do možnosti použití všímavosti v průběhu dne.

Otázka 6 s dotazem, zda by se respondenti ztotožnili s výrokem „od doby co praktikuji buddhismus a jeho metody, se cítím šťastnější, klidnější a vyrovnanější“ měla

u 7 respondentů kladnou odpověď. Respondent 1 komparoval meditaci k univerzální potřebě, respondent 4 označil výrok za klišé a s konkrétním výrokiem souhlas nevyslovil, odkázal ke zlepšení života a dání života do pořádku. Respondentka 6 se vyjádřila ve smyslu, že by byla ráda, pokud by se s výrokiem mohla identifikovat, ale cítí, že jí naopak vyvstávají otázky, o kterých dříve ani nepřemýšlela. Respondent 9 s výrokiem souhlasil a konkretizoval, že se s výrokiem může ztotožnit od doby, co praktikuje všímavost.

Dotaz otázky 7 směřoval ke zjištění, zda je dle respondentů buddhismus spíše systémem zkušenosti či systémem víry. Z nadpoloviční většiny odpovědí respondentů 1, 2, 3, 5, 7, 9 a 10 vyplývá, že se dle výpovědí jedná o systém zkušenosti. Respondent 1 přitom vyzdvihoval meditaci, respondent 2 kombinaci psychologických metod pro zlepšení sama sebe obsažených v buddhismu a jeho filosofie, víra je v tomto směru marginální, respondent 3 zdůrazňoval důležitost důvěry v metodu buddhismu. Respondenti 6 a 8 odpověděli jednomyslně, že buddhismus je obojím, jak systémem víry, tak systémem zkušenosti. Respondent 4 odpověděl specificky alternativní odpovědí, kdy je buddhismus dle jeho názoru naukou, nikoli vírou. Buddhismus je obvykle sympatizanty chápán jako systémem zkušenosti, nezasahujícím do života lidí způsobem, jakým se vměšuje náboženství víry, např. křesťanství, islám. V existenci statisticky postulované sekularity právě alternativní náboženská hnutí či skupiny zažívají boom, jelikož soudobé civilizační klima přineslo pluralizaci a s ní i demonopolizaci křesťanství.

Otázka 8 byla velmi individuální, 8 z 10 respondentů se vyjádřilo ve smyslu, že před poznáním buddhismu jim něco chybělo, někteří z respondentů byli ochotni i konkrétně specifikovat jevy, stavy. Respondentovi 1 chybělo obecně naplnění, skrze meditaci naplnění nabyt jak pro tělo, tak i duši. Buddhismus uspokojil některé otázky respondenta 2. Respondent 3 formuloval důležitost terminologie, pomocí níž lze postihnout vnitřní stavy mysli, obecně mu chyběla moudrost a měl nadbytek neuspokojivosti vyplývající z nevědomosti. Neurčitě se vyjádřil respondent 4, který nedokázal odpovědět z důvodu neustále proměnlivosti života člověka i mentálních pochodů s tím souvisejících. Respondentka 5 stručně vymezila, že cosi hledala a našla až s praxí buddhismu. Respondentka 6 odpověděla také neurčitě, pouze se vyjádřila k hledání nějakého zakotvení dle filosofie. Zajímavě se vyslovila respondentka 7, jež

měla vždy pocit, že nedostala návod k životu a buddhismus je pro ni učebnicí. Respondentka 8 vyzdvihla prvek poznání nového, jež posouvá člověka kamsi dál. Na otázku respondent 9 odpověděl osvojením si porozumění vůči vlastnímu prožívání a vnímání celkového světa okolo něj. Smysl života chyběl dle odpovědi respondentce 10.

Otázka č. 9 obsahovala dotaz ohledně klasifikace buddhismu respondenty, zda pro ně představuje víru, filosofii, náboženství, duchovní směr, životní styl, etiku, způsob myšlení, návod k životu, prostředek duchovního rozvoje nebo něco jiného. Alternativně z vybraných možností odpovídalo 5 respondentů, alternativními odpověďmi byla kategorizace buddhismu jakožto meditace, duchovní filozofie, částečná víra, psychologie, metoda dovedného zvládání života, způsob života a návod k osvobození od utrpení. Z vybraných možných kategorizací buddhismu odpověděl respondent 4, přičemž se vymezuje proti náboženství, spíše se uklání k představě buddhismu coby životnímu styl s určitou etikou, společně s příměsí filosofie. Respondentka 5 vnímá buddhismus jako prostředek duchovního rozvoje, víru i filosofii. Buddhismus percipuje respondentka 7 životním stylem a respondentka 10 duchovním směrem. Neurčitě odpověděla respondentka 6, jež označila veškeré nabízené možnosti bez rozvahy. Buddhismus spíše naplňuje obecně poptávku po spiritualitě, proto nebývá obvykle definován jako náboženství, spíše jako duchovní směr, buddhismus je rovněž sympatický pro své pojetí neteistického charakteru. Dvěma výhodami buddhismu je filosofická moudrost a současně praktická duchovní cesta, nabízející konkrétní metody k umožnění změny.

Otázka 10 mapuje reflexi respondentů, jak by vypadal jejich život bez poznání buddhismu, odpovědi byly velmi individuální. Dvě odpovědi byly neurčitěho charakteru. Respondentky 5 a 6 odpověděly neurčitě, respondentka 5 jednou větou deklarovala, že si takový život již nedovede představit, respondentka 6 zdůrazňuje nedůležitost náboženského smýšlení, dle jejího názoru jde o atribut opravdovosti. Respondent 1 vypověděl expresivně, že takový život by byl špatný. Život respondenta 2 by byl bez poznání buddhismu výrazně frenetičtější, napnutý, v důsledku by se respondent v životě ušťoval. Respondent 3 podtrhl permanentní nespokojenost, respondent 4 by žil hekticky bez zastavení se. Respondentka 7 vypověděla osobitě, bez poznání buddhismu by dle jejích slov setrvala v restauračním zařízení. Podobný život,

ovšem bez důležité komunity podobně smýšlejících lidí odpověděla respondentka 8. Respondent 9 uvedl odpověď, že by byl mrtvý, jelikož trpěl depresemi a měl suicidální sklony. Respondentka 10 poznamenala potenciální progresi nemoci bez poznání buddhismu.

Orientační otázka 11 se zajímá o zdroj informace buddhismu v České republice. Nadpoloviční většina respondentů získala informace přes známého či kamarády. 3 respondenti získali informace prostřednictvím internetu. Respondentka 6 si zdroj informací o buddhismu v České republice již nepamatuje.

Poslední otázka 12 mířila k dotazu, zda respondenti mají povědomí o propojení buddhistických metod a psychoterapie. Kladně na tuto otázku odpověděla polovina respondentů. Respondent 1 si vzpomenu i na psychoterapeutické centrum Lávka, jež psychoterapii s buddhistickými prvky provozuje, respondent 3 dokonce absolvoval satiterapeutický výcvik a zmiňuje ovlivnění buddhismem i jiných původních psychoterapeutů např. Jung. Respondenti 4 a 10 konkrétně zmínili satiterapii, respondentka 10 zmínila faktor všímavosti kultivovaný i prostřednictvím tréninku meditace. Nejznámější psychoterapii s prvky buddhistických metod je satiterapie, dále MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) nebo MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), DBT (Dialectical Behavior Therapy) nebo ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

Rozhovory se satiterapeuty:

Otázka 1 se týkala cesty k satiterapii jednotlivých terapeutů. Všichni čtyři terapeuti se shodují v prvotním impulsu, jímž byla meditace, či meditační kurz, kde se dozvěděli o satiterapeutickém výcviku. Pan Keprt společně s paní Szomolányiovou specifikovali práci s lidmi a s tím spojenou volbu psychoterapeutického směru.

Na otázku 2 už terapeuti odpovídali osobitě. Na dotaz, co terapie oslovuje na satiterapii odpovídal pan Keprt především jejím neinterpretativním přístupem, kdy klient je partnerem, dále terapeuta dle jeho slov baví, že satiterapie je založena na principech Buddhova učení (všímavost), a tím pádem se nejedná o teoretické principy, ale o skutečné principy vycházejících z reality. Pana Honzíka oslovuje satiterapie ve dvou rovinách, první byla o učitelích satiterapie a druhá je v konexi s buddhismem, jeho naukou a meditační praxí. Paní Szomolányiovou oslovila v satiterapii práce s tělesnými

pocity, tedy s ukotvením, čímž jí připomíná metodu focusingu, z buddhistické perspektivy je pak zajímavý cyklus utrpení, jež se dá aplikovat na různé nesnáze a jejich příčiny. Paní Netušilová stručně označila především učitele satiterapie, ke kterým si získala důvěru.

Otázka 3 se ptala na princip léčebného účinku satiterapie. Pan Keprt z hlavních principů vyjmenovává všímavost a etiku. Všímavost je už i v zájmu jiných psychoterapeutických výcviků z důvodu určitých vědeckých závěrů týkající se satiterapie. Dále zdůrazňuje další paradigmaty neobsažené v jiných směrech, což dokládá příkladem čtyř ušlechtilých pravd, které se dají využít při soluci každodenních problémů. Pan Honzík uvádí jako hlavní léčebný princip specifickou všímavost, jež je obsažená v názvu. Všímavost dále rozvádí jako možnost osvojit si určitý odstup a být v roli pozorovatele fyzických i psychických procesů, dalším aspektem je nehodnocení a neposuzování, akceptování věcí takových, jaké jsou. V principu se pak klient přestává s problémem, emocemi identifikovat, spíše jsou předmětem pozorování. V satiterapii není primárně důležitá analýza či příběh, satiterapeut se zaměřuje na to, co klient u těchto vyprávění prožívá. V tomto smyslu je satiterapie výrazně odlišná od analytických kognitivních procesů. Změna u klienta spíše nastane sama, než že by ji nastavil terapeut. Honzík dodává, že pokud chce klient pouze konzumovat rady, pak satiterapie nemusí fungovat. Paní Szomolányiová stručně vymezila léčivým principem satiterapie všímavost. Hana Netušilová přirovnává léčebný princip analogií meditační praxe. V satiterapii je obsažená psychologická práce sama se sebou, zdůrazňuje důležitost akceptace symptomů či nevědomosti se kterou přijde klient, jelikož mysl má běžně tendenci takové věci nechtít a vytěšňovat.

Zda u někoho může být satiterapie nevhodná zjišťovala otázka 4. Pan Keprt zmínil jednostranný přístup ze strany klienta v představě konzumace určitých rad, tento přístup se míjí s principem satiterapie a je nefunkční. Klient by měl sám na problém přijít, prohlédnout ho skrze vhléd, který nabyde s kultivací všímavosti. Honzík poznamenal bariéru u psychotických stavů s tím, že on konkrétně pracuje i s lidmi v rámci krizové intervence. Pro paní Szomolányiovou je satiterapie nevhodná u lidí majících odpor k metodě a paní Netušilová podotkla vlastní zkušenost při stáži na psychiatrii s člověkem v psychotické atace, kde terapie všímavosti se standardním postupem práce nebyla proveditelná.

Otázka 5 reflektovala aplikaci meditace v terapeutické praxi konkrétních satiterapeutů. Odpověď pana Keprta byla negativní, ovšem pokud by klient o meditaci zájem měl, tak je ochoten poradit či podat instruktáž. Pan Honzík zdůraznil praxi meditace pro sebe coby terapeuta jako součást psychohygieny a dále klientům, u nichž by meditace mohla být prospěšná, poskytnout potřebné meditační instrukce. Paní Szomolányiová neaplikuje meditaci ve své terapeutické praxi, protože sama nemedituje pravidelně. Paní Netušilová zatím meditace ve své terapeutické praxi také neaplikovala, ale pokud by klient vyžadoval práci na sobě obecně, tak si umí představit předat instrukce a vnímá tak meditaci jako instrument.

Jaký je rozdíl mezi psychoterapií a meditací dle perspektiv jednotlivých terapeutů zkoumala otázka 6. Dle pana Keprta spočívá zásadní difference v obsahu meditace a psychoterapie. Psychoterapie je primárně pro člověka hledajícího řešení pro problém, s kterým není schopen si poradit sám. Meditace je primárně pro zdravé jedince, nemocného jedince učit meditaci nelze. Pan Honzík konkretizuje rozdílnost více do hloubky, meditační praxe se nezabývá obsahy a významy myšlení, deskripci myšlení v kontextu jednotlivých životních situací, v meditaci je člověk spíše pozorovatelem a nezabývá se myšlením, nezabývá se korelací s životními situacemi. Meditace není o životních příbězích, ty jsou podstatné až v poli psychoterapie. Cíl meditace je v dosažení osvobození se a překonání utrpení, zatímco psychoterapie má cíle stanovené dle kontraktu mezi klientem a terapeutem. Pro paní Szomolányiovou je meditace prostředkem zklidnění bez prostoru pro analýzu, v meditaci se léčení odehrává samo, ale v psychoterapii se terapeut snaží napomoci s procesem léčení. Paní Netušilová subjektivně percipuje meditaci jako prostředek tréninku mysli a jejích nejobecnějších schopností včetně všímavosti nápomocné pro zvládání každodenního života, psychoterapie naopak cílí přímo na konkrétní zvládání situací.

Otázka 7 zjišťuje, do jaké míry a zda vůbec terapeuti inspiroval buddhismus k terapeutické profesi. B. Keprt odpověděl, že primárně po buddhismu nikterak netoužil, k buddhismu přišel prostřednictvím cvičení jógy, kde dostal informace k meditačnímu kurzu vedeným psychologem a až na kurzu samotném se dozvěděl, že má spojitost s buddhismem. Pan Honzík odpovídá kladně, tedy že buddhismus ho do jisté míry inspiroval k terapeutické profesi, ovšem s vymezením buddhismu jako formy

konkrétních cvičení a návodů, kterak pracovat s myslí. Paní Netušilovou a Szomolányiovou buddhismus neinspiroval k terapeutické profesi.

Nakolik je pro satiterapeuty významné buddhistické smýšlení a nakolik je tento prvek odlišuje od jiných psychoterapeutů nedotknutých buddhismem, zkoumala otázka 8. Odpověď nejvíce rozvinul pan Keprt, který poznamenal, že důležitým prvkem je etika zpracovaná v Buddhově učení, kterou jiné psychoterapeutické směry nemají danou jako podmínku. Dalším důležitým prvkem je vědomí pocházející z buddhismu v tom smyslu, že utrpení existuje, vzniká, zaniká a existuje cesta k zaniknutí utrpení. Důležité jsou pro něj jednoduché principy buddhismu odkazující vždy ke skutečnosti, akcentující propojení slova a skutečnosti. Psychologický aspekt buddhismu ve formě všímavosti a uvědomění nejvíc obohacuje terapeutický přístup pana Honzíka oproti jiným přístupům. Jana Szomolányiová podtrhla akceptaci, jelikož je v buddhismu esenciální a satiterapie s akceptací taktéž pracuje. Pro paní Netušilovou byla osobně důležitá meditace rozvíjející její dovednosti, které může zužitkovat při práci s klientem.

Otázka 9 měla za cíl zjištění, zda jsou psychoterapeutické prvky s příměsí prvků buddhismu účinné a prospěšné i pro nevěřící. Pan Keprt jednoznačně souhlasil, že takové metody jsou prospěšné i pro nevěřící, samozřejmě dodal individualitu každého člověka, někomu taková metoda vyhovovat nemusí. J. Honzík zdůrazňoval nenáboženskou dimenzi satiterapie s tím, že on sám akcentuje hlavně psychologickou dimenzi buddhismu, kde intelektuální přesvědčení nehraje roli. Pro paní Szomolányiovou byla taktéž odpověď ano, pokud člověk nemá vysloveně k buddhismu odpor nebo mu nějak jinak nevádí, jednoduše takové metody fungují. Také paní Netušilová jednoznačně odpověděla, že takové metody jsou stoprocentně prospěšné i pro nevěřící.

Teoretický postulát, zda je psychoterapie inspirovaná východním myšlením specifická pro komplexní pojetí těla i duše či ne, zkoumala otázka 10. B. Keprt se hlásí k psychosomatickému pohledu, avšak vzpomíná i další směry pracující více s tělem jako je biosyntéza, bioenergetika. Pan Honzík podtrhuje propojenost těla a mysli i z důvodu integrálního pojetí satiterapie, snaží se klienty dle jeho slov držet v kontaktu s tělem, což je vhodné zejména u klientů, jež jsou ponořeni do svých vlastních myšlenek a zároveň u nich existuje nesoulad mezi názorem a prožíváním. Stručně se

vyjádřila paní Szomolányiová, která se soustředí na obojí. Paní Netušilová vzpomíná na jeden ze základních holistických principů satiterapie integrující složku těla s myšlením.

Dotazu týkající se klasifikace buddhismu se věnovala otázka 11. Pan Keprt buddhismus nevymezuje jako náboženství, zdůrazňuje, že takto ho nepropagoval ani sám Buddha. Je to dle jeho pohledu duchovní směr, jelikož lze profitovat z učení buddhismu, aniž by bylo nutné Buddhu ortodoxně vyznávat. V buddhismu se vyskytuje prvek víry, ale je spíše spojen s důvěrou. J. Honzík označil pro něj osobně jako nejdůležitější psychologickou dimenzi buddhismu, která se vztahuje k prožívání a práci s myslí, komplexně je tak buddhismus prostředkem duchovního rozvoje. Paní Szomolányiová ve svém životě buddhismu klasifikuje jako prostředek duchovního rozvoje. Pro H. Netušilovou je významný etický a filosofický rozměr buddhismu, nicméně dodává, že filosofie není až tak esenciální pro užitečnost metod buddhismu. Buddhismus je sadou nástrojů, prostřednictvím nichž se člověk může stát lepším.

Předposlední otázka 12 se dotazuje terapeutů, v čem podle nich spočívá atraktivita buddhismu v České republice. Pan Keprt hovořil o buddhismus přinášející etiku a další jiné pohledy na různé světy, kosmologii. Dalším faktorem je, že z prvků buddhistického učení lze profitovat, ať už jedinec věří či nikoli, jemu samotnému buddhismus pomohl v pochopení a dání smyslu životu. Zároveň buddhismus prezentuje něco nového a umožňuje přemýšlet o věcech jinak. J. Honzík vymezuje přitažlivost buddhismu vzezřením exotičnosti, módní záležitosti, atraktivita může být daná i nástroji vyplývající z nauky. Buddhismus umožňuje obrat k sobě bez mediátora, poznáváním procesů odehrávajícím se v nás samotných lze posléze získávat moudrost, svobodu, štěstí. Dalším atraktivním atributem je mírumilovnost, tolerance a otevřenost buddhismu. J. Szomolányiová shledává atraktivitu buddhismu v českém prostředí především kvůli touze lidí po duchovním rozvíjení a zároveň mírným duchem buddhismu oproti zdiskreditovanému křesťanství. Paní Netušilová zmínila motiv meditace představující si jako neobvyklý, lákavý zážitek s prvkem tajemna. Dále pro lidi vychované v křesťanských podmínkách křesťanství nedostačuje a hledají cestu rozvíjení sebe sama a návod na praxi, pro někoho je tedy buddhismus zajímavější alternativou křesťanství.

Poslední otázka 13 se ptala zpovídaných, zda dle jejich názoru musí buddhismus nějakým způsobem užívat nástrojů médií. Pan Keprt míní, že záleží na ambicích konkrétních buddhistů, jelikož někteří nemají aspiraci psát články, dělat rozhovory

v rádiu, hlásat buddhismus dál. Ze své podstaty nemá buddhismus misionářit, přesvědčovat, zároveň ale uznává, že pokud má někdo terapeutickou praxi a chce o sobě dát vědět, pak se prezentuje skrze média. Pan Honzík zmínil buddhistickou televizi na Srí Lance, přičemž už je to určitá forma propagace. Využívaný je zejména internet, protože o sobě skupiny chtějí dát vědět, v tomto ohledu spatřuje média potřebná a využívaná i v případě jiných společenských aktivit. Buddhismus má i sociální dimenzi a média jsou prostředkem či platformou šíření informací a rovněž nástrojem komunikace. Paní Szomolányiová odpověděla velice stručně ve smyslu, že buddhismus nemusí nic. H. Netušilová označila určitý pragmatický rozměr buddhismu a médií, jelikož jde o vzájemnou podporu a vytvoření společného místa, ale vše je ve formě nabídky, nikoli nabírání oveček, buddhismus se v konečném důsledku s médii nijak konfrontovat nemusí.

4.7 Verifikace hypotéz

Hypotéza č. 1 ověřovala, zda praktikující laici nevnímají buddhismus jako náboženství. Tuto hypotézu ověřovala rozhovorová otázka č. 9 zjišťující, co pro respondenty buddhismus představuje. Otázka zahrnovala i možnosti jako je víra, filosofie, náboženství, duchovní směr, životní styl, etika, způsob myšlení, návod k životu, prostředek duchovního rozvoje a také možnost alternativní odpovědi. Výsledek odpovědí subjektivní klasifikace buddhismu je k dispozici v tabulce 1.

Tabulka 1: Co pro Vás buddhismus představuje. Je to víra, filozofie, náboženství, duchovní směr, životní styl, etika, způsob myšlení, návod k životu, prostředek duchovního rozvoje nebo něco jiného?

R1	meditace
R2	duchovní filozofie, částečně víra, filozofie, psychologie
R3	metoda dovedného zvládnání života
R4	životní styl s etikou, filozofie
R5	prostředek duchovního rozvoje, víra, filozofie
R6	vše
R7	životní styl
R8	filozofie, způsob života
R9	návod k osvobození od utrpení
R10	duchovní směr

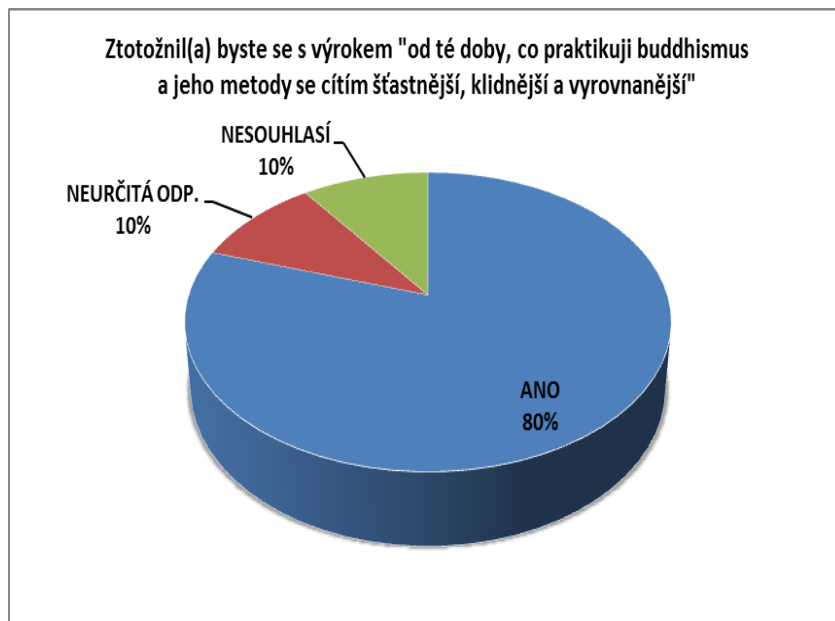
Zdroj¹⁴⁷

Hypotéza č. 1 se potvrdila, žádný z respondentů neuvedl v odpovědi možnost náboženství. Potvrzená hypotéza souvisí s percepcí buddhismu spíše jako duchovního směru, saturující spirituální poptávku, je i formou alternativní religiozity. Tím, že buddhismus nabízí konkrétní metody pro zlepšení sebe sama a ne pouze systém dogmatické, doktrinální náboženské věrouky, je považován i za systém praktické zkušenosti než víry, čímž si získává sympatizanty.

Hypotéza č. 2 byla stanovená ve smyslu ztotožnění se většiny respondentů s výrokem „od té doby, co praktikuji buddhismus a jeho metody se cítím šťastnější, klidnější a vyrovnanější.“ Stanovená rozhovorová otázka č. 6 směřovala k potvrzení či vyvrácení hypotézy zjišťující, zda je většina lidí praktikující buddhismus šťastnější, klidnější a vyrovnanější. Výsledek odpovědí respondentů je zaznamenán v grafu 5.

¹⁴⁷ autorka práce, 2014 (vlastní šetření)

Graf 5: Ztotožnil(a) byste se s výrokem "od té doby, co praktikuji buddhismus a jeho metody, se cítím šťastnější, klidnější a vyrovnanější"



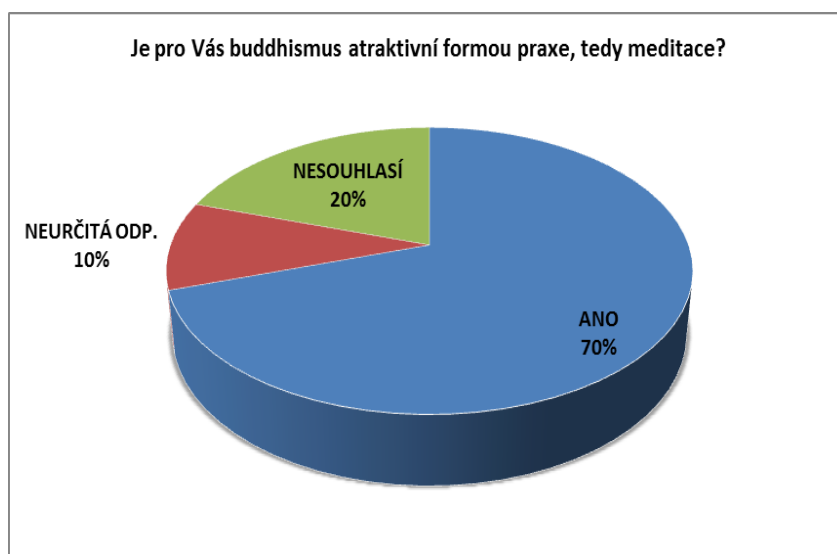
Zdroj¹⁴⁸

Dle zobrazených výsledků výzkumu je hypotéza potvrzena a koreluje s teoretickou částí pojednávající o benefitech a efektech meditace.

Hypotéza č. 3 se snažila potvrdit či vyvrátit teoreticky postulovanou atraktivitu buddhismu pro jeho praktickou část, což je meditace. Se zjištěním hypotézy korelovala rozhovorová otázka č. 2 v rozhovoru, zda je pro respondenty buddhismus atraktivní svou formou praxe, tedy meditace. Resultát je vizuálně znázorněn v grafu 6.

¹⁴⁸ autorka práce, 2014 (vlastní šetření)

Graf 6: Je pro Vás buddhismus atraktivní formou praxe, tedy meditace?



Zdroj¹⁴⁹

Dle získaných dat je hypotéza č. 3 potvrzena a rovněž koreluje s teoretickou částí pojednávající o atraktivitě buddhismu právě pro svou meditační praxi, jejímž prostřednictvím postmoderní člověk hledá únik ze světa plného intelektualismu, pragmatismu a hédonismu. Praxí meditace se buddhismus výrazně odlišuje od jiných světových náboženství.

4.8 Závěry výzkumu

Laické respondenty dle výzkumu přivedl k buddhismu zájem o filosofii obecně, dále nespokojenost, praxe bojového umění či jógy. Odráží se tak teoretický základ, kdy lidé v postmoderní době plné racionálního, pragmatického, intelektuálního a utilitárního přístupu hledají smysl života v něčem přesahujícím a duchovním. O buddhismu v České republice se většina laických buddhistů dozvěděla prostřednictvím známých či kamarádů, až na druhém místě je internet. Polovina respondentů zná propojení buddhistických prvků s psychoterapií. Buddhismus je podle výzkumu atraktivní svou praxí meditace, jíž buddhismus nabízí konkrétní nástroje ke zlepšení kvality života, z toho důvodu je respondenty z větší části vnímán jako systém zkušenosti nikoli víry.

¹⁴⁹ autorka práce, 2014 (vlastní šetření)

V otázce klasifikace buddhismu žádný z respondentů neodpověděl možnosti náboženství. Kontinuálně navazuje zaznamenanými odpověďmi otázka zjišťující, zda respondenti od doby praxe meditace pozorují změny ve fyzickém či psychickém kontextu. Odpovědi byly z drtivé většiny pozitivní, pouze jedna respondentka nedokázala změny identifikovat a konkretizovat, nicméně nejčastěji deklarovanou změnou byl klid či zklidnění, deklarované změny byly zároveň promítány do praktického každodenního života a pomáhaly respondentům v různých sférách života. Meditace se stává součástí života respondentů, jelikož nadpoloviční většina medituje i v domácím prostředí, nejen v centru.

Přímá otázka identifikace respondentů s výrokem „od doby, co praktikuji buddhismus a jeho metody, se cítím šťastnější, klidnější a vyrovnanější“ měla opět u nadpoloviční většiny respondentů kladný ohlas. Před poznáním buddhismu 8 z 10 respondentů něco chybělo, každý z respondentů konkretizoval prvek absence jinak, někomu dle jejich výpovědí chyběl smysl života, naplnění, odpověď na otázky, terminologie pro popis vnitřních stavů mysli, moudrost, nevědomost, nadbytek neuspokojivosti, návod k životu, porozumění k prožívání. 7 respondentů se v otázce, jak by zpětně vypadal jejich život bez poznání buddhismu, vyjádřilo expresivně negativní aspekty života

Odborná aplikace buddhistických prvků v rámci satiterapie má přímý vliv na psychické zdraví a nastavení lepší kvality života osvojením všímavosti. Ačkoliv jde o psychoterapii s jistým buddhistickým pozadím, je terapie účinná a prospěšná i pro nevěřící. Satiterapie má určité bariéry funkčnosti u psychotických stavů či konzumačním, jednostranným přístupem klienta, v tomto případě nemusí být satiterapie účinná a efektivní. Všichni 4 satiterapeuti se k satiterapii dostali skrze meditační kurz. Buddhistické smýšlení je u zpovídaných satiterapeutů důležité v rovině etiky, která v jiných přístupech není tolik propracovaná a v jednoduchých principech vycházejících z buddhismu a odkazující k reálné skutečnosti, nikoli k teoretickým konstruktům. Dále je oproti jiným psychoterapeutickým metodám satiterapie unikátní v psychologickém aspektu buddhismu všímavosti. Pro samotné terapeuty je důležitá meditace pro jejich vlastní psychohygienu. Důležité je vymezení rozdílů mezi meditací a psychoterapií, jež mají kvalitativně odlišné cíle, psychoterapie je definovaná kontraktem mezi klientem a terapeutem, meditace je cestou za vlastním osvícením, probuzením a z odborného

hlediska je vhodná pro zdravé jedince. Satiterapeuti dle svých slov mohou poskytnout meditační instruktáž, pokud si je klient vyžádá.

Zásadním potvrzením teoretického základu je synergický přístup těla a duše v rámci psychoterapie inspirovaný východním myšlením. Z perspektivy odborných satiterapeutů je buddhismus pro ně osobně duchovní směr, prostředek duchovního rozvoje či sada nástrojů, prostřednictvím kterých se může stát člověk lepším. Atraktivita buddhismu v České republice dle satiterapeutů spočívá v jeho etice, otevřenosti, profitování z jeho učení, aniž by musel jedinec ortodoxně věřit a vyznávat buddhismus, v dávání smyslu životu, v exotičnosti, v obratu k sobě, v touze po duchovním rozvíjení či v motivu meditace coby neobvyklého zážitku.

Výstupem výzkumu je potvrzení teorie, že sympatizanti nedefinují buddhismus jako náboženství, ale spíše jako duchovní směr, filosofii, způsob života. Zároveň výstup výzkumu signifikantně eviduje zlepšení kvality života jedinců praktikujících meditaci v komparaci s výpověďmi, jak by vypadal život respondentů bez poznání buddhismu. Buddhismus a jeho metody se projektují do psychického i fyzického kontextu praktikujících a jsou využitelné v každodenní realitě, účinky jsou samozřejmě individuální tak, jako respondent sám.

ZÁVĚR

Primární problematikou buddhismu je jeho kategorizace. Buddhismus je percipován jako světové náboženství, zároveň je ale neteistického a agnostického charakteru, tudíž se distancuje od označování náboženstvím. Teoretická část charakterizuje buddhismus jako náboženství, posléze dochází k rozměru duchovnímu. Pro informační orientaci jsou uvedeny školy a formy buddhismu, komponenty a principy buddhismu. Kapitola týkající se buddhismu a Západu osvětluje integraci a akulturaci buddhismu v Evropě, generující buddhismus ekumenický. Buddhismus je i v českém prostředí převážně modifikovaný a vychází vstříc potřebám západních lidí akceptací jejich životního stylu. Buddhismus tak nabývá podoby internacionální. V souvislosti s adaptací buddhismu vůči západnímu prostředí je zřetelný zájem o spiritualitu. Zájem o spiritualitu provází kontradiktorně sekularizace společnosti, zvláště akcentovaná v České republice. Tuto problematiku analyzuje kapitola statistiky buddhismu docházející k závěru, že často prezentovaný český ateismus vychází z nedůvěry vůči institucionalizované, náboženské religiozitě. Češi však žijí intenzivním náboženským životem ovšem formou alternativní religiozity či spirituality. Alternativní religiozita či spiritualita odráží soudobou privatizaci a individualizaci náboženství. I v České republice zažívají náboženská hnutí či skupiny boom, typický vírou, ovšem bez deklarované příslušnosti k náboženské instituci. Skutečnost, že v prostředí České republiky existuje 25 buddhistických center, dokazuje atraktivitu buddhismu v pojetí duchovního směru, pro svou filosofickou moudrost a zároveň praktickou duchovní cestu.

Vzhledem ke klíčové empirické náplni buddhismu, tedy meditaci, je její proces analyzován z psychologického hlediska. Samotná meditace může vést k řešení nejrůznějších problémů, poskytnout vnitřní moudrost, soucit, nadhled, altruismus a nespočetně dalších psychických i fyzických kvalit. Současně je ale nastavena otázka vlivu senzorické deprivace, habituace a bloky smyslových přístupů během meditace. Meditace svou povahou přináší spirituální zážitek, jenž je provázen jevem numinosum, odkazující ke zkušenosti atraktivní svým tajemnem, až exotičností. Buddhismus pracuje se základním východiskem neustálého cyklu utrpení, čímž má vzezření téměř až pesimistické. Nicméně nabízí řešení, respektive instrument meditace přinášející přirozené pozitivní změny. Buddhismus je meditační praxí unikátní oproti jiným

světovým náboženstvím a kromě teoretického základu, klade důraz především na praxi, vlastní zkušenost. Teoreticky popsané jednotlivé efekty a přínosy meditace v praktickém životě se staly předmětem neurovědeckého zkoumání. Výsledkem je prokazatelný vliv na tloušťku mozkové kůry, nižší hladinu kortizolu (hormon nepříznivě ovlivňující psychické zdraví) a rovněž neuroplastické změny v oblastech mozku důležité pro emoční regulaci, empatii a sebereflexi. Dle výzkumů má dlouhodobá meditace obecný vliv na vyšší úroveň altruismu, klidu a celkově emoční složku člověka. Důsledkem je lepší zvládání stresových situací a lepší nálada. Vliv meditace je evidentní i ve zdravotní oblasti. Dlouhodobě praktikovaná meditace působí na zlepšení imunitního systému, snížení hladiny cholesterolu, uvolnění symptomů trávicích potíží a obecně urychluje uzdravovací mechanismus člověka. Pojem všímavost vycházející z buddhistické meditace je aplikován v odborné psychoterapii, jmenovitě v satiterapii, MBSR terapii (Mindfulness Based Stress Reduction), MBCT terapii (Mindfulness Based Cognitive Therapy), DBT terapii (Dialectical Behavior Therapy) a ACT terapii (Acceptance Commitment Therapy). Psychoterapeutické metody s příměsí buddhismu už přímo ovlivňují kvalitu života jedince a přispívají k psychickému zdraví.

Média mají jednoznačný vliv na způsob, jak percipovat náboženství. V rámci geneze masové společnosti je výrazně změněn charakter distribuce vědění. Média náboženství pluralizují a detradicionalizují. Z jiného úhlu pohledu mají média potenciál tradici oživit, osvobodit od interpersonálního předávání. Předávání tradice v současné společnosti převážně závisí na zprostředkovaných formách komunikace. Média pluralizují zdroje náboženství i spirituality, současně v sekularizované společnosti přebírají vliv, kterým původně disponovali rodiče, náboženství, škola nebo přátelé. Homogenizovaná, hybridizovaná a komercializovaná kultura generovaná médii je jedním z hlavních činitelů transnacionalizace kultury, čímž vzniká konstrukt globální mediální kultury. Buddhismus v rámci adaptace západnímu stylu života užívá nástrojů médií, převážně internetu pro účel sebe prezentace a komunikačního prostředku vzhledem k omezeným konvenčním možnostem sebe prezentace. Prostředí internetu je využíváno i pro šíření buddhistických materiálů směrem k široké veřejnosti. Buddhismus také využívá možnosti periodické publikace, vlastního vydavatelství a pravidelného pořadu v rádiu.

Empirická část v souladu s cílem práce zkoumala vliv buddhismu na kvalitu života jedince a rovněž využití buddhistických prvků v psychoterapii. Cílem praktické části bylo zachycení reálné dimenze buddhismu v návaznosti na část teoretickou. Rozhovory s laickými buddhisty v buddhistickém centru potvrdily všechny hypotézy. Z obsahu rozhovorů buddhismus není většinou praktikujících vnímán jako náboženství. Respondenti klasifikovali buddhismus jako meditaci, duchovní filosofii, psychologii, metodu dovedného zvládání života, prostředek duchovního rozvoje, životní styl, způsob života a duchovní směr. Potvrzená je i hypotéza týkající se praxe meditace, jež v důsledku přináší určité psychické a fyzické změny. 80% respondentů se ztotožnilo s výrokem: „od doby, co praktikuji buddhismus a jeho metody, se cítím šťastnější, klidnější a vyrovnanější.“ Poslední hypotéza byla taktéž potvrzena, neboť pro 70% respondentů je na buddhismu atraktivní forma praxe, tedy meditace. Odborná aplikace buddhistických metod v rámci satiterapie má přímý vliv na nastavení psychického zdraví kultivováním všímavosti. Kultivovanou všímavostí osvojenou satiterapií se pak jedinec mění přirozeně sám od sebe, změnu nenastavuje psychoterapeut. Tímto postupem se satiterapie velmi liší od interpretativních analytických psychoterapií. Satiterapeuté potvrdili synergické pojetí těla a duše v satiterapii, a to na rozdíl od západních dualistických systémů psychoterapie. Buddhistické smýšlení satiterapeutů je zřetelné v rovině etiky a v buddhistických principech, které jsou aplikovatelné na skutečný život. Buddhismus nebyl klasifikován ze strany satiterapeutů jako náboženství, ale jako duchovní směr, prostředek duchovního rozvoje či sada nástrojů, prostřednictvím nichž se člověk může stát lepším, nikoli náboženství.

Cílem práce je podat uceleným přehledem informace společně s orientační sondáží tematiky. Jedná se však stále o relativně mladý a neprobádaný prostor čekající na hlubší analýzu, především v otázce geneze buddhismu v České republice, diferenciaci psychoterapií užívajících buddhistických prvků anebo reflexe buddhismu médií ve světovém či českém měřítku.

Diplomová práce je specifická strukturou zpracovaných témat. Uplatnění je možné v podobě informačního materiálu propojujícího teoretické konstrukty s vědeckým podkladem či jako inspirace k realizování dalšího výzkumu na základě poznatků této práce. Přínosem práce je část empirická, v níž výsledky vycházejí z reálných podmínek praxe buddhismu, které jsou propojeny s teoretickou základnou. Empirická část

zjišťovala vliv praxe buddhismu na kvalitu života jedince a rovněž analyzovala psychoterapii s buddhistickými aspekty z odborné perspektivy. Řídce zpracovávané téma je zaměřeno na přispění informovanosti odborníků i laické veřejnosti o aspektech týkajících se buddhismu.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BÖELLE, C., C. CHEMLA, N. RASTETTER. *Klíč k náboženství*. 1. vyd. Praha: Albatros, 2006. ISBN 80-00-01679-6.

BONDY, E. *Buddha*. 3. vyd. Praha: DharmaGaia, 2006. ISBN 80-86685-62-4.

BURNS, D. *Buddhistická meditace a hlubinná psychologie*. In: *Buddhismus a psychologie*. Bratislava: CAD Press, 1999, s. 10-11. ISBN 80-85349-60-3.

DEMJANČUKOVÁ, D. *Teorie a dějiny náboženství*. 1. vyd. Dobrá Voda: Aleš Čeněk, 2003. ISBN 80-86473-43-0.

FREMANTLE, F. *Zářivá prázdnota*. Praha: Eminent, 2006. ISBN 80-7281-280-7.

FRÝBA, M. *Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života*. 1. vyd. Praha: Argo, 2003. ISBN 80-7203-484-7.

GIDDENS, A. *Sociologie*. 1. vyd. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4.

GOLEMAN, D. *Meditující mysl: typy meditační zkušenosti*. 1. vyd. Praha: Triton, 2001. ISBN 80-7254-165-X.

GUNARATANA, H. *O meditaci srozumitelně*. 1. vyd. Praha: Malvern, 2006. ISBN 80-86702-11-1.

HARRINGTON, A. *Moderní sociální teorie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-093-3.

HONZÍK, J. *Jednota v rozmanitosti: Buddhismus v České republice*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2010. ISBN 978-80-7436-006-0.

JIRÁK, J., B. KÖPPLOVÁ. *Masová média*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-466-3.

JIRÁK, J., B. KÖPPLOVÁ. *Média a společnost: stručný úvod do studia médií*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-697-7.

KEENE, M. *Světová náboženství*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 2003. ISBN 80-242-0983-7.

KOLMAŠ, J. *Malá encyklopedie tibetského náboženství a mytologie*. 1. vyd. Praha: Libri, 2009. ISBN 978-80-7277-394-7.

KÜNG, H., H. BECHERT. *Křesťanství a buddhismus*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 1997. ISBN 80-7021-239-X.

LENOIR, F. *Setkávání buddhismu se západem*. 1. vyd. Praha: Volvox Globator, 2002. ISBN 80-7207-496-2.

LESNÝ, V. *Buddhismus*. 2. vyd. Olomouc: Votobia, 1996. ISBN 80-7198-062-5.

LOPEZ, D. *Příběh buddhismu: průvodce dějinami buddhismu a jeho učením*. 3. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2012. ISBN 978-80-87474-72-3.

LOY, D. *Velké probuzení*. 1. vyd. Bratislava: Eugenika, 2006. ISBN 80-89227-28-7.

LOWENSTEIN, T. *Buddhova vize*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 1997. ISBN 80-7176-503-1.

LUŽNÝ D., D. VÁCLAVÍK et al. *Individualizace náboženství a identita: Poznámky k současné sociologii náboženství*. 1. vyd. Praha: Malvern, 2010. ISBN 978-80-86702-69-8.

LUŽNÝ, D. *Náboženství a moderní společnost: Sociologické teorie modernizace a sekularizace*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1999. ISBN 80-210-2224-8.

MCLUHAN, M. *Jak rozumět médiím: extenze člověka*. 2. vyd. Praha: Mladá fronta, 2011. ISBN 978-80-204-2409-9.

MCQUAIL, D. *Úvod do teorie masové komunikace*. 4. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-574-5.

MILTNER, V. *Vznik a vývoj buddhismu*. 2. vyd. Praha: Vyšehrad, 2012. ISBN 978-80-7429-156-2.

MUSIL, J. *Úvod do sociální a masové komunikace*. 2. vyd. Praha: UJAK, 2008. ISBN 978-80-86723-44-0.

NEŠPOR, Z., D. VÁCLAVÍK et al. *Příručka sociologie náboženství*. 1. vyd. Praha: SLON, 2008. ISBN 978-80-86429-92-2.

NOVICK, R. *Základy tibetského buddhismu*. Praha: PRAGMA, 2007. ISBN 978-80-7205-977-5.

NYDAHL, O. *Jak se věci mají*. 2. vyd. Praha: Bílý deštník, 2009. ISBN 80-903821-1-8.

NYANATILOKA, T. *Buddhistický slovník: příručka buddhistických pojmů a nauky*. Praha: DharmaGaia, 2009. ISBN 978-80-86685-89-2.

OPATRŇÝ, A. *Internet a pastorage*. In: NEKVAPIL, V., R. VÉVODA. *Média, kultura a náboženství*. Praha: Vyšší odborná škola publicistiky, 2007. ISBN 978-80-903757-2-7.

PARTRIDGE, C. *Lexikon světových náboženství*. Praha: Slovart, 2006. ISBN 80-7209-796-2.

REIFOVÁ, I. *Slovník mediální komunikace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-926-7.

RINPOČHE, Y. *Radost ze života: štěstí jako vědecká disciplína*. Praha: DharmaGaia, 2008. ISBN 978-80-86685-87-8.

ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3.

SCHERMER, V. *Duch a duše: nové paradigma v psychologii, psychoanalýze a psychoterapii*. 1. vyd. Praha: Triton, 2007. ISBN 978-80-7254-816-3.

SKÁCELOVÁ, J. Spiritualita a genius loci. In: BABYRÁDOVÁ, H., J. HAVLÍČEK. *Spiritualita: fenomén spirituality z pohledu filozofie, religionistiky, teologie, literatury, teorie a dějin umění, pedagogiky, sociologie, antropologie, psychologie a výtvarných umělců*. Brno: Masarykova univerzita, 2006, s. 91-92. ISBN 80-210-4206-0.

THOMPSON, J. *Média a modernita: sociální teorie médií*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0652-6.

VÁCLAVÍK, D. *Náboženství a moderní česká společnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2468-3.

VERNER, P. *Úvod do praktické žurnalistiky*. 1. vyd. Praha: UJAK, 2007. ISBN 978-80-86723-36-5.

VOJTÍŠEK, Z., P. DUŠEK, J. MOTL. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0088-0.

ŽIŽLAVSKÝ, R. *Meditace klidu a vhledu*. 1. vyd. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-126-0.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

FRASER, A. *The Healing Power of Meditation: Leading Experts on Buddhism, Psychology, and Medicine Explore the Health Benefits of Contemplative Practise*. First Edition. London: Shambhala Publications, 2013. ISBN 978-1-61180-059-3.

HAGEN, S. *Buddhism plain and simple*. London: Penguin Books, 1999. ISBN 978-0-140-19596-5.

NAIRN, R. *Diamond mind: a psychology of meditation*. Boston: Shambhala Publications, 2001. ISBN 978-1-57062-536-7.

Seznam použitých internetových zdrojů

BENDA, J. *Mindfulness: Na rozhraní psychoterapie a spirituality*. [online] © 18. 2. 2013 [cit. 2014-04-22]. Dostupné z: <http://www.slideshare.net/janbenda1/benda2012-mindfulness-na-rozhran-psychoterapie-a-spirituality>

BENDA, J. *Všímavost v psychoterapii: Aktuální otázky a směr budoucího výzkumu*. [online] © 24. 5. 2013 [cit. 2014-04-22]. Dostupné z: <http://www.slideshare.net/janbenda1/benda2013-vmavost-v-psychoterapii>

BUCHERT, V. *Internet je úžasná věc, říká převtělený učitel buddhismu*. [online] © 1999-2014 [cit. 2014-05-2]. Dostupné z: http://zpravy.idnes.cz/internet-je-uzasna-vec-rika-prevteleny-ucitel-buddhismu-pkj-/zahranicni.aspx?c=A070621_111319_zahranicni_ven

LUTZ, A., J. LEWIS, R. DAVIDSON. *Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise*. [online]. © 26. 3. 2008 [cit. 2014-03-22]. Dostupné z: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0001897>

NĚMCOVÁ, M. *Satiterapeutické postupy*. [online] © 2008 [cit. 2014-04-22]. Dostupné z: <http://satiterapie.cz/www/postupy-satiterapie.php>

BDCCZ. [online] [cit. 2014-05-4]. Dostupné z: <http://www.youtube.com/user/BDCCZ/videos>

Evidence periodického tisku. [online] © 2007 [cit. 2014-05-3]. Dostupné z: http://www.mkcr.cz/scripts/modules/catalogue/list.php?catalogueID=1&CLEN_NAME=Politick%E9%2C+filozofick%E9%2C+n%E1bo%BEensk%E9+a+kulturn%ED+publikace&lid=1&sort=NAZEV&pg=2

Meditation research from the lab of Sara Lazar. [online]. © 2005-2014 [cit. 2014-03-24]. Dostupné z: <http://www.nmr.mgh.harvard.edu/~lazar/>

Odkazy na zahraniční časopisy. [online] © 2014 [cit. 2014-05-2]. Dostupné z: http://www.buddhismusdnes.cz/index.php?page=bd_v_zahranici

O nás. [online] [cit. 2014-05-2]. Dostupné z: <http://www.bily-destnik.cz/nakladatelstvi-bily-destnik/>

Půlnocní dharmu. [online] © 2003-2014 [cit. 2014-05-4]. Dostupné z: <http://www.radio1.cz/porady/35-pulnocni-dharma/>

Satiterapie. [online]. © 2008 [cit. 2014-04-19]. Dostupné z: <http://satiterapie.cz/www/index.php>

The global religious landscape. [online]. © 18. 12. 2012 [cit. 2013-12-15]. Dostupné z: <http://www.pewforum.org/2012/12/18/global-religious-landscape-exec/>

10 let facebooku: Jak změnil podnikání i životy uživatelů? [online] © 1996-2014 [cit. 2014-05-3]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/ekonomika/260838-10-let-facebooku-jak-zmenil-podnikani-i-zivoty-uzivatelu/>

Seznam ostatních zdrojů

BENDA, J. Meditace, všímavost a nové směry KBT. *Konfrontace: časopis pro psychoterapii*. 2006, roč. 17, č. 3, s. 132-135. ISSN 0862-8971.

Náboženská víra obyvatel podle výsledků sčítání lidu 2011 [online]. 2014, roč. 2014. Praha: Český statistický úřad, 2014 [cit. 2014-1-10]. Kód publikace 170220-14. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/p/170220-14>

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Cyklus myšlenek, v němž všímavost absentuje	52
Obrázek 2: Cyklus myšlenek kultivované mysli všímavostí	53
Obrázek 3: Silnější oblast mozkové kůry u meditujících	56
Obrázek 4: Směr mozkových činností u dlouhodobě meditujících a nemeditujících.....	58
Obrázek 5: Kontext využívání všímavosti	64

Seznam grafů

Graf 1: Vývoj počtu osob bez vyznání v letech 1921 - 2011	16
Graf 2: Struktura obyvatel podle deklarace víry v roce 2011	38
Graf 3: Vývoj počtu osob s neuvedenou vírou v letech 1950 - 2011	39
Graf 4: Statistika světových náboženství	40
Graf 5: Ztotožnil(a) byste se s výrokem "od té doby, co praktikuji buddhismus a jeho metody, se cítím šťastnější, klidnější a vyrovnanější"	97
Graf 6: Je pro Vás buddhismus atraktivní formou praxe, tedy meditace?	98

Seznam tabulek

Tabulka 1: Co pro Vás buddhismus představuje. Je to víra, filozofie, náboženství, duchovní směr, životní styl, etika, způsob myšlení, návod k životu, prostředek duchovního rozvoje nebo něco jiného?	96
---	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Seznam buddhistických center v ČR	I
Příloha B – Geografická distribuce náboženství	II
Příloha C – Převládající náboženství dle zemí	III
Příloha D – Přepis rozhovorů s laiky z buddhistického centra	IV
Příloha E – Přepis rozhovorů se satiterapeuty	XII

PŘÍLOHY

Příloha A – Seznam buddhistických center v České republice

Název centra	Počet poboček v ČR	Datum založení	Webová adresa
Lotus	1	1998	www.centrumlotus.cz
Boddhi	4	1992	www.bodhipraha.cz
Buddha mangala	1	1998	www.buddha.cz/buddhamangala/index.html
Dibbavana	1	2007	www.dibbavana.wz.cz
Dóan	1	2007	http://doan.110mb.com
Nirodha	1	2001	www.nirodha.wz.cz
Přátelé Dharmy	1	1991	http://www.dhamma.wz.cz
Sati	1	-	Hrrp://sati-brno.sweb.cz
Skalní meditační skupina	1	2006	-
Daruma	1	2008	http://zen.daruma.sweb.cz
Kodo Mungen kai	1	2000	http://centrum.meditace.com
Kwan Um	9	2001	www.kwanumzen.cz
Sótó zen	6	2004	www.sotozen.cz
Zendo	1	2001	www.zazen.cz
Bodhi Path	2	2008	http://www.bodhipazh.org
Buddhismus Diamantové cesty	49	1994	www.bdc.cz
Drukpa Kargyud	1	-	http://buddhisticka.mysteria.cz
Kagyü Samye Dzong	1	1997	www.czech.samye.org
Dzogčhen komunita	2	2002	www.dzogchen.cz
Rabten Čödödarling	1	2000	www.rabten.cz
Rangjung Yeshe Gomde	2	2007	www.gomde.cz
Rigpa	1	2006	www.rigpa.org
Samten Tse	1	1998	www.samtentse.cz
Shambhala	4	-	www.shambhala.cz
Učení Fráni Drtikola	1	-	http://silamoudrosti.unas.cz

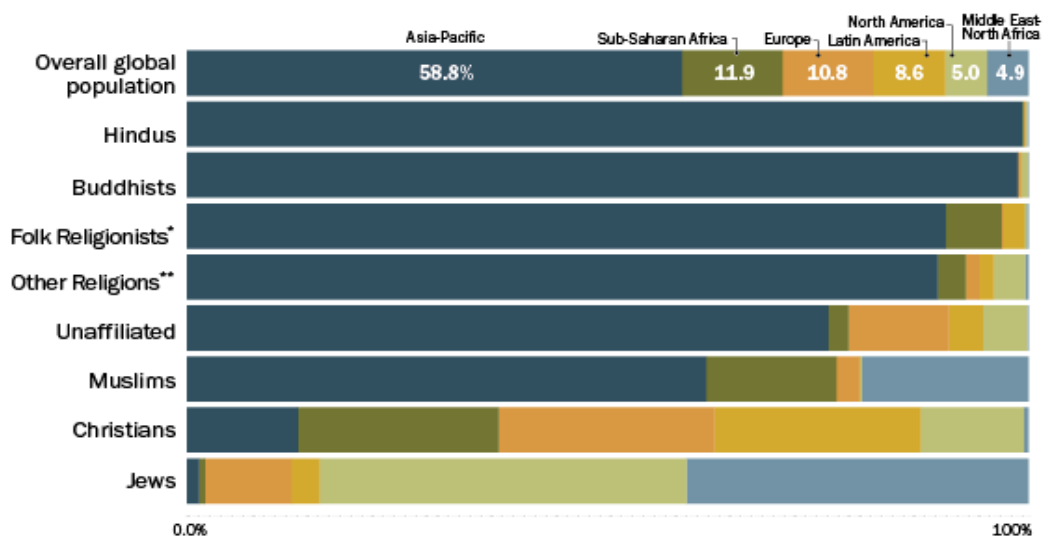
Zdroj¹⁵⁰

¹⁵⁰HONZÍK, J. *Jednota v rozmanitosti: Buddhismus v České republice*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2010. ISBN 978-80-7436-006-0.

Příloha B – Geografická distribuce náboženství

Geographic Distribution of Religious Groups

Percentage of each group's total population that lives in particular regions



More detailed bar charts, with percentages labeled, appear in the chapters on each of the eight religious groups. For example, the chart showing the percentage of Christians living in each region appears on page 17.

*Includes followers of African traditional religions, Chinese folk religions, Native American religions and Australian aboriginal religions.

**Includes Bahai's, Jains, Sikhs, Shintoists, Taoists, followers of Tenrikyo, Wiccans, Zoroastrians and many other faiths.

Percentages may not add to 100 due to rounding.

Pew Research Center's Forum on Religion & Public Life • Global Religious Landscape, December 2012

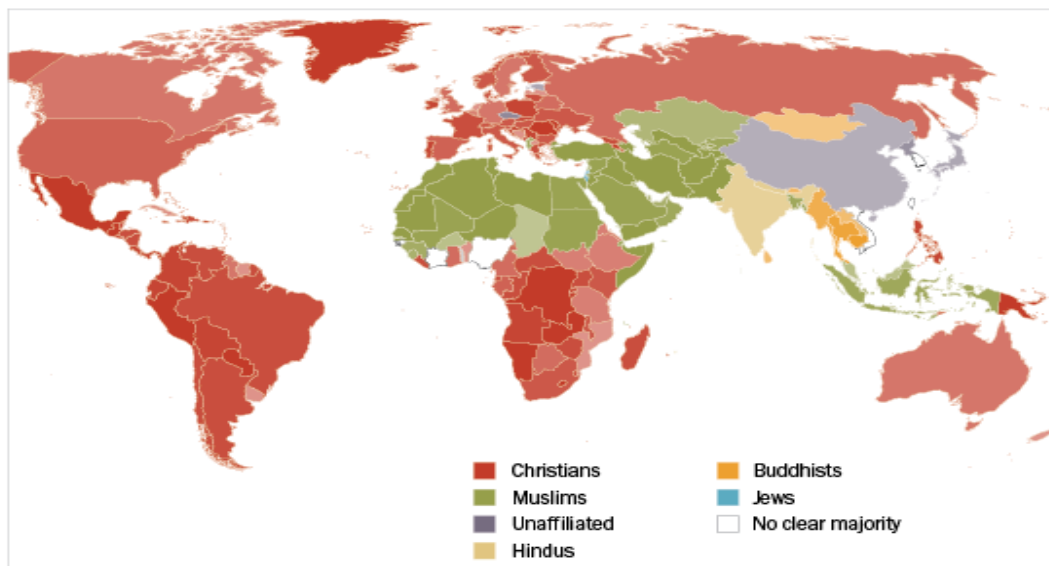
Zdroj¹⁵¹

¹⁵¹The global religious landscape. [online]. © 18. 12. 2012 [cit. 2013-12-15]. Dostupné z: <http://www.pewforum.org/2012/12/18/global-religious-landscape-exec/>

Příloha C - Převládající náboženství dle zemí

Majority Religion, by Country

Countries are colored according to the majority religion. Darker shading represents a greater prevalence of the majority religion.



Nine countries have no clear religious majority: Guinea Bissau, Ivory Coast, Macau, Nigeria, Singapore, South Korea, Taiwan, Togo and Vietnam. There are no countries in which adherents of folk religions make up a clear majority. There are also no countries in which followers of other religions (such as Bahai's, Jains, Sikhs, Shintoists, Taoists, followers of Tenrikyo, Wiccans or Zoroastrians) make up a clear majority.

Pew Research Center's Forum on Religion & Public Life • Global Religious Landscape, December 2012

Zdroj¹⁵²

¹⁵²The global religious landscape. [online]. © 18. 12. 2012 [cit. 2013-12-15]. Dostupné z: <http://www.pewforum.org/2012/12/18/global-religious-landscape-exec/>

Příloha D – Přepis rozhovorů s laiky v buddhistickém centru

1) Co vás přivedlo k buddhismu?

R1: Strašný utrpení.

R2: Nějaký spirituální zážitek, který je složitější na popsání a začal jsem hledat jako jak ho vysvětlit a přes spoustu různých psychologických nebo náboženských textů jsem došel k tomu, že buddhismus to jako nejlíp vysvětluje a popisuje.

R3: Pro mě to byl vztah s mým bratrancem, který mi doporučil bojový umění a dostal sem se přes něj vlastně k aikidu, od aikida k nějakému zkoumání vlastně toho filosofického backgroundu, který u toho je a čím dál tím víc sem se jako blížil k buddhismu, nejdřív k zenu, což je teda odvětví buddhismu a potom sem se dostal k theravádě.

R4: Tak já jsem se od malička zajímal o vědomí člověka a jestli se dá nějakým způsobem kultivovat.

R5: Já jsem se už předtím hodně zajímala o jógu, jóga mě přivedla k hinduismu a od toho hinduismu je krůček k buddhismu.

R6: Asi možná zájem obecně o filosofii, mě to přivedlo k hinduismu, buddhismu i ke křesťanství, takže teďko zakotvuju v buddhismu.

R7: Asi nějaká životní nespokojenost.

R8: Nespokojenost.

R9: Je to pro mě velkej inspirační zdroj, ale není to tak, že bych se s tím vyloženě identifikoval. Studuju filosofii, přes to jsem se dostal k buddhistické filosofii a vlastně při studiu té filosofie člověk přijde na to, že může studovat věčně, ale ta racionální analýza, pojmová konstrukce, vysvětlení nepomůže člověku, aby se nějak líp naučil zvládat svoje prožívání.

R10: Tak přivedl mě můj špatný zdravotní stav, kdy jsem hledala nějaké možnosti a nechtěla jsem chodit k terapeutům a psychologům, chtěla jsem najít zdroj sama v sobě.

2) Je pro Vás buddhismus atraktivní formou praxe, tedy meditace?

R1: O buddhismu toho vím velmi málo, já dělám takovej směr mindfulness, co se do češtiny překládá jako bdělost nebo všímavost a to je vlastně jakoby nenáboženská meditace.

R2: Ano, meditace je důležitá součást praxe.

R3: Ano

R4: Jako meditace je určitě nástroj, kterej se v buddhismu používá pro práci s myslí a je to jeho součástí, prostě když se chcete buddhismem zabývat, tak je tam ta teoretická část, kterou by měl člověk znát, to dělá hodně lidí chybu, že to přeskakuje anebo si z toho vytrhne jenom něco a pak je tam ta praktická část, kde jsou různé meditační cvičení. Bez té teorie nemůžete mít výsledky.

R5: Nechci to posuzovat, ale buddhismus je nejvíce o meditaci.

R6: Víte, já si myslím osobně, že se dá medítovat i opravdu v tom křesťanství, tohle, tohle bych neřekla, že je podstatný.

R7: No určitě, jinak bych tady nebyla.

R8: Určitě.

R9: Jo.

R10: Především pro meditaci.

3) Od té doby co praktikujete meditaci, pozorujete na sobě nějaké změny jak ve fyzickém tak psychickém kontextu?

R1: Jednoznačně, musím říct, že jsem zkoušel hodně různých věcí, jakože sem hodně sportoval a já nevím co všechno a tyhle ty meditace, provozuju to každý den, tak mi to dalo asi nejvíc, co mi kdo v životě dal, to každopádně.

R2: Ano, psychické především.

R3: Ano, větší klid, větší poznání sebe sama a to myslím až tak, že není běžnému člověku přístupný, větší zakotvení v hodnotovém žebříčku.

R4: Teď jsem zhubnul deset kilo, ale myslím, že to nesouvisí s buddhismem, velice jako nepřímo. Předtím sem určitý změny pozoroval, pokud opravdu byste na tohle potřebovala znát odpověď, tak sem změny pozoroval, psychický rozhodně, protože sem jakoby docela takovej nevyrovnanej a vlastně díky tomu, jak sem něco hledal tak mi to pomohlo nějak tu mysl stabilizovat, což je celkem v buddhismu v tady v té části Evropy obvyklý, jakože se k tomu uchylujou lidi, který maj jakoby trošku potíže, nejsou jako úplně v rovnováze a když to dokážou nějak ovládnout a vydržej u toho, tak jim to může hodně pomoci, protože člověk, kterej je úplně v pořádku tak není motivovanej se sebou něco dělat a buddhismus má neuvěřitelnou hloubku, tam je jako opravdu co objevovat a je to vlastně za psychologii, může vám to dát věci, který vám nedá ani filosofie ani

psychologie, i když se to určitým způsobem prolíná trošku. Říká se, že kde končí psychologie tam začíná buddhismus.

R5: Pozoruji, protože bych řekla, že jsem klidnější, trpělivější, mám takovej větší vhled jako do chování druhých, že se snažím je vůbec neprovokovat, utěšovat, porozumět, prostě každý je takový, jaký je.

R6: Kéž by, kéž by, to by musel posoudit někdo jiný, opravdu nevím.

R7: No určitě, určitě, hlavně psychické změny, emocionální změny, jsem byla hodně impulzivní, teď jsem taková klidnější.

R8: Asi zklidnění a takovej jako pocit většího štěstí.

R9: V obou, ty fyzické změny se projevují v tom, že si mnohem víc uvědomuju různý napětí v těle, který plyne z různých emocí, z různých strachů nebo obav, který svíraj různý části těla, třeba ramena, do páteře nebo pánev, hýždě. Díky uvědomění z meditace to tělo se pohybuje přirozeněji a navíc ho i líp vnímám. A psychicky, díky tomu, že vím, co se se mnou děje v přítomným okamžiku se zvětšuje prostor mezi podněty, který přicházej z vnějšího okolí a moje reakce na ty podněty, je to větší svoboda v tom, že si můžu líp zvolit, jak se rozhodnu v té daný situaci, jak jí zvládnu.

R10: Určitě, ve fyzickém smyslu buddhismus pomáhá zlepšit a udržovat moje zdraví v stabilním stavu a po psychické stránce si už určitě neberu věci tak jako dřív, nejsem flegmatická, ale jsem klidná a rozvážná.

4) Promítají se tyto změny do vašeho praktického každodenního života?

R1: Jednoznačně, vlastně pracuju jako učitel jazyků, překladatel, tlumočník a cítil sem pocit, že když učím, že nejsem dostatečně kreativní a skutečně bych řekl, že na co to působí tak na kreativitu, nápaditost, větší proud myšlenek, větší klid, větší pohodu a řekl bych hlavně na tu pohodu a když ste v pohodě, tak se vlastně ovlivňují i ty ostatní sféry života jako je práce, vztahy, zdraví, od té pohody se odvozuje všechno a vlastně ta mindfulness je vlastně provozovaná jako léčebná metoda na různých klinikách na západě a nespecifická na všechno možný od lupénky až já nevím po co všechno.

R2: Ano.

R3: Určitě jo.

R4: Musím uznat, že docela ano, hlavně co se týče té vyrovnanosti, jak už sem říkal.

R5: Do praktického ano, ano, podaří se mi ustát i někdy obtížné situace.

R6: x (předchozí otázka nebyla zodpovězena kladně)

R7: No určitě se promítají, jasně, do práce, v rámci třeba vztahů s přáteli, s rodinou.

R8: Ano.

R9: Jo a to je to, co na buddhismu oceňuju, že mi dá určitý výhody i do běžného praktického života.

R10: Ano a i okolí na mě změny pozoruje.

5) Praktikujete meditaci i doma?

R1: Hlavně. Z 99% doma.

R2: Ano.

R3: Nárazově, sou období, kdy praktikuju meditaci i doma a sou období, kdy to prostě nezvládám.

R4: Mě to doma nebaví.

R5: Ano

R6: Určitě ano.

R7: No praktikuju, každé ráno.

R8: Praktikuji.

R9: Já se snažím bejt všímavěj tak často, jak to jenom jde i v průběhu dne a formální meditaci dělám, když si vzpomenu, což bývá většinou doma anebo na vlastně jakýmkoli klidným místě, když je prostor a většinou denně.

R10: Ano, snažím se každý den.

6) Ztotožnil(a) byste se s výrokem „od doby co praktikuji buddhismus a jeho metody se cítím šťastnější, vyrovnanější a klidnější?“

R1: O buddhismus se zajímám, pořád si myslím, že o tom vim málo. Já myslím, že meditace je univerzální potřeba jako dýchání, pití jídlo, takže jo, s výrokem souhlasím.

R2: To frázování té otázky mně nesedí, ale když bych měl říct, tak spíše ano.

R3: Jo.

R4: To je takový klišé. Vy když budete praktikující buddhista, budete se tomu opravdu věnovat a budete se věnovat meditacím tak samozřejmě Vám to může pomoci trošičku dát ten svůj život do pořádku a udržet to v nějaký lajně, tak to ano, ale nějaký šťastnější, já bych na to nedokázal odpovědět. Ale jestli bysme všeobecně měli odpovědět, jestli mi dává nějaký zlepšení života, tak to rozhodně.

R5: Ano.

R6: No, byla bych ráda, kdyby to tak bylo, ale naopak mám pocit že mi osobně vyvstává daleko víc otázek, o kterých sem dřív neměla ani tušení, že existují.

R7: Jednoznačně.

R8: Ano.

R9: Od té doby co praktikuji všímavost tak ano.

R10: Určitě.

7) Představuje pro Vás buddhismus systém víry nebo zkušenosti?

R1: Hlavně ta meditace samotná, to ostatní mě tolik nezajímá. Buddhismus může být všechno možný, ale pro mě je hlavně ta meditace, takže zkušenosti.

R2: Buddhismus pro mě představuje kombinaci psychologických metod pro zlepšení sama sebe, filosofie a částečně tam víra je, ale je spíš marginální, tudíž když už, tak více zkušenost.

R3: Rozhodně zkušenosti, ale je to vyvážený důvěrou, není to víra v klasickém slova smyslu, ale důvěra v tu metodu, která roste s tím, jak to člověk praktikuje.

R4: Buddhismus v žádném případě není víra, buddhismus je nauka, od víry se tím liší. V křesťanství, nechci ho teda nijak strhávat, nebo i v hinduismu, tam je to hodně postavený na víře, v buddhismu je velmi málo věcí, opravdu velmi málo, kterejm musíte v určitých momentech trochu věřit, dle některých lidí tam není víra žádná, v kterou by se muselo věřit, já si myslím, že jich tam pár je a vlastně teprve když to poznáte víc do hloubky, tak vám to pomůže zjistit, že to čemu jste věřila, tak je skutečnost. Takže víra to není, o buddhismu se říká, že je to nauka.

R5: No určitě zkušenosti.

R6: Obojí.

R7: Rozhodně systém praktické zkušenosti.

R8: Obojí asi.

R9: Zkušenosti.

R10: Rozhodně systém zkušenosti.

8) Máte zpětně pocit, že Vám před poznáním buddhismu něco chybělo?

R1: Jo. To naplnění, jakože já si hodně myslím, jak vlastně dělám ty dechový meditace tak že vlastně jako ten dech, když pořádně dýchám, tak ten dech naplňuje jednak mé tělo a jednak mojí duši a cítím se vlastně mnohem naplněnější než dřív.

R2: Mám pocit, že před poznáním buddhismu mi něco chybělo, ale nemyslím si nebo ano, buddhismus odpověděl na některé z mých otázek, které jsem měl, než jsem ho poznal.

R3: Určitě vhodná terminologie pro to, co se děje v těch vnitřních stavech mysli a to je taková jako hodně dílčí záležitost, já si myslím, že obecně se dá říct, že mi chyběla moudrost a naopak byl nějaký jako nadbytek neuspokojivosti a asi té nevědomosti.

R4: Já na to nedovedu odpovědět, protože život člověka se pořád mění a mění se i ty mentální stavy a já samozřejmě než sem začal praktikovat, tak sem procházel různými mentálními stavami a teď ale taky, akorát mají třeba jinou formu, takže teď je to určitě jiný než předtím, ale jako jak to posoudit, to vám nedokážu.

R5: Myslím... že, no v podstatě jsem hledala, až jsem našla.

R6: Na to neumím odpovědět, já hledám nějaké zakotvení a vybírám si podle filosofie.

R7: Jo, já jsem měla vždycky jakoby pocit, že všichni dostali návod na život jenom já ne, tak pak jsem se chytila buddhismu a přišlo mi, jako že sem tu učebnici dostala.

R8: To asi nedokážu říct, ale vždycky když člověk pozná něco nového tak vlastně se posune dál, takže jo.

R9: Jo, porozumění tomu, jak funguje moje prožívání a tím pádem vnímám celý svět okolo mě.

R10: Chybělo mi toho strašně moc, v podstatě mi chyběl smysl života.

9) Co pro Vás buddhismus představuje. Je to víra, filozofie, náboženství, duchovní směr, životní styl, etika, způsob myšlení, návod k životu, prostředek duchovního rozvoje nebo něco jiného?

R1: Všechno, ale pro mě je to meditace.

R2: To si myslím, že už jsem definoval, duchovní filozofie, částečně víra a filosofie, vlastně i psychologie.

R3: Pro mě je to metoda dovedného zvládání života tak, aby trpělo co nejméně bytostí včetně mě samotného.

R4: Pro mě to určitě není náboženství, je to spíš ten životní styl s určitou etikou, filosofie je tam taky.

R5: Je to prostředek duchovního rozvoje, víra a i filosofie.

R6: Všechno, všechno, opravdu vše.

R7: Životní styl.

R8: Filosofie a způsob života.

R9: No tak já bych klidně i citoval Buddhu, že je to návod k osvobození od utrpení.

R10: Duchovní směr.

10) Jak myslíte, že by vypadal Váš život bez poznání buddhismu?

R1: V háji.

R2: Myslim, že by byl výrazně frenetičtější, napnutější a že bych se dřív nebo později uštvál.

R3: Myslim si, že bych byl permanentně nespokojenej.

R4: Žil bych hekticky, nezastavil bych se tak, jak se umím zastavit teď.

R5: To si nedovedu představit už.

R6: Tak vzhledem k tomu, že mám pocit, že opravdu je jedno jaké vyznáváte náboženství, spíš jde o tu opravdovost, tak si myslím, že když támhle indiáni někde v pralese se o buddhismu nedozvěděli tak můžou bejt stejně takoví, jaksi opravdoví, jako když někdo dělá opravdový buddhismus. Asi tak.

R7: Bych seděla v hospodě a pila.

R8: Možná by byl podobný, ale asi se cítím, že za tím je větší komunita, že více lidí smýšlí stejně.

R9: Možná, že bych byl mrtvej, protože jsem trpěl depresemi a uvažoval sem o sebevraždě, každopádně bych žil ve velkém utrpení.

R10: Špatně, pravděpodobně bych se utápěla ve zmatku a moje nemoc by postupovala.

11) Jak jste se o buddhismu v České republice dozvěděl(a)?

R1: Od Honzy Buriana, mého známého.

R2: Konkrétně o tomhle centru od kamarádky, od začátku sem začal knížkama a když jsem zjistil, že bych chtěl praktikovat, tak sem začal hledat, kde to kdo dělá v Praze a někoho jsem zkontaktoval.

R3: No nejvíc knížky, filosofický knížky, centrum bylo přes kamaráda.

R4: Já jsem začal v době, kdy internet tady nebyl. Začínal jsem tak, že jsem si od někoho sehnal knížku s názvem Buddha, kterou jsem si přečetl, mně přišla velmi zajímavá, později jsem měl v roce 1997 jako jeden z prvních připojení k internetu a začal jsem hledat nějaký centrum.

R5: Nejdříve z knížek a potom jsem si našla kontakt na internetu.

R6: Její tam má paměť už nesahá do minulosti, nevím, opravdu už si nevzpomínám.

R7: Přes kamarády, který už tady tohle centrum navštěvovali.

R8: Přes vlastně, přes jednoho známého.

R9: Od přátel.

R10: Z internetu.

12) Znáte nějaké propojení buddhistických metod a psychoterapie?

R1: No to je ta satiterapie žejo, to tady pár lidí dělá v tý Lávce myslím a něco takovýho existuje, já si myslím, že psychologie je nauka o dechu řecky, všechno ostatní co si říká psychologie psychologii není.

R2: Ano.

R3: Jo, jako já sem sám prošel satiterapeutickým výcvikem, takže o tomhle vim poměrně hodně, ale jinak samozřejmě lidi jako Goleman a vlastně i z těch původních psychoterapeutů bylo spoustu ovlivněných buddhismem, Jung třeba.

R4: Zním, jedná se hlavně o satiterapii, ale inspirují se různý jiný psychologie, to Vám teď takhle z hlavy asi neřeknu.

R5: Já o tu psychoterapii se moc nezajímám.

R6: To bych nejdříve musela něco vědět o psychoterapii, ale asi jo, jen se obávám, že psychoterapie na to jde trošičku jinak.

R7: Teďka nedávno jsem se o to tak nějak začla zajímat, ale konkrétně asi ne.

R8: Ne.

R9: Ano, sám je užívám.

R10: Ano, myslím, že je to satiterapie, tam se používá ta všímavost, která se trénuje tady v centru v meditaci.

PŘÍLOHA E – Přepis rozhovorů se satiterapeuty

1) Jak jste se dostal(a) k satiterapii?

B. Keprt: No k satiterapii jsem se dostal někdy v roce 93, když tady byl první meditační zásed, velký procento účastníků byli studenti psychologie, ty se pak samozřejmě zajímali o nějaký možnosti výcviku a tady byla nabídka od člověka, od Mirka Frýby, ten měl vizi, že tady bude pořádat výcviky. Takže dá se říct, že jsem se k satiterapii dostal i přes meditace, přestože jsem viděl, že lidi, kteří tam choděj jsou z toho nadšený, nějak je to baví a je tady ta možnost, že začátku mě ani nenapadlo, že bych se takovýho výcviku zúčastnil, ale potom jakoby víc, jak jsem tím buddhismem nějak načichnul, tak mě to nějak víc lákalo i pracovat s lidma, protože sem původně měl spíš technickou profesi.

J. Honzík: K satiterapii jsem se dostal přes meditace, jsem jezdil na meditační kurzy víkendový až měsíční, takže jsem věděl, že existuje satiterapie a občas jsem jezdil na semináře, který byly víc psychologický než meditační, tak mě to zajímalo. Po pár letech jsem šel do satiterapeutickýho výcviku se záměrem, že bych tu profesi chtěl dělat, tam už jsem věděl, že chci dělat satiterapii.

J. Szomolányiová: Já jsem byla na nějaký meditaci a tam jsem potkala několik lidí, který mi to doporučili, myslím, že tam byl Jan Honzík, kerej se na to chystal, že to bude absolvovat, takže já sem chtěla dělat nějaký psychoterapeutický směr, takže asi mě to doporučení k satiterapii přesvědčilo a taky sem měla bych řekla blízko k buddhismu jako spíš sympatie, takže to asi taky.

H. Netušilová: Já sem byla nějakou dobu před výcvikem na meditačním zásedu, znala sem se s lidma, který praktikovali buddhismus a meditaci a bylo to fakt přes lidi, i můj přítel patřil mezi meditační učitele a měl vystudovanou satiterapii, tak mi to přišlo zajímavý a jela sem na úvodní kurz, tam sem si to oblíbila a pokračovala ve výcviku.

2) Co vás na satiterapii oslovuje?

B. Keprt: Na satiterapii se mi líbí, že je to vlastně jako přístup, kterej není interpretativní, ten se tam nepoužívá, což mě vyhovuje, že ten klient je více jakoby partnerem a že i pro mě je to víc takový partnerství a není to jakože já bych byl nedotčenej problémy a klient jo, ten je za zdí a tam jsou problémy a problematický lidi a to se mě netýká. Tím, jak satiterapie vychází z principu Buddhova učení, že to je

postavený na té všímavosti, tak to mě baví, že to nejsou teoreticky vyšpekulované principy, ale že je to posazený na skutečnosti, stejně jako vy jste si ten výzkum mohla udělat z různých zpráv, ale děláte rozhovory, a pak ty výsledky vycházejí z nějaké reality, ne jen z teoretických konceptů.

J. Honzík: Asi hodně mě k tomu přitáhla osobní rovina, že jsem znal lidi, který satiterapii učili, to byla jedna dimenze, druhá byla, že to bylo napojené právě na buddhismus, na meditační praxi, na buddhistickou nauku a bylo to kompatibilní s těmi principy, ta propojenost práce s myslí, eventuálně využívání těch meditačních technik, i když je to v satiterapii specifický, že se to klientům neinstruuje, dávám meditační instrukce, když si řeknou nebo by to pro klienty mohlo být přínosné.

J. Szomolányiová: Co mě oslovuje, určitě co mě hodně oslovilo, byla práce s tělesnými pocity, vlastně je tam využívána podobná metoda jako ve focusingu, to ukotvení. Co je tam zajímavé je to uplatnění cyklu utrpení podle buddhismu, to se dá hezky aplikovat na situace nebo nesnáze, najít tu příčinu, proč se dostáváme do nějakých situací a jak najít cestu z toho ven.

H. Netušilová: Pro mě to bylo o učitelích, který sem zažila na úvodním týdenním kurzu a získala sem k nim nějakou důvěru.

3) Z jakého principu vyplývají léčebné účinky satiterapie?

B. Kepřt: Těch principů je víc, hlavní je všímavost, kterou se to nějak odlišuje významně od jiných, i když teďka už vlastně když jsem se bavil s jinejma kolegy, který studují kognitivně behaviorální výcviky, tak vlastně měli i zájem o všímavost, je to takový víc profláknutý, dřív to nebylo a teď i vlastně jak se to víc zkoumá a jsou z toho vědecké závěry, tak i taková populace, která by slyšela, že to má nějakou spojitost s buddhismem, tak by si řekli, že to bude nějaký moc cákly nebo ovlivněný náboženstvím. Tím, že je satiterapie i víc přes tu vědu, tak jsou k tomu otevření lidé z jiných výcviků. Kromě všímavosti je tam strašně důležitá etika, že vlastně z té etiky vychází Buddhovo učení a to samý při té satiterapii se ta etika používá. Nedokážu si třeba představit, kdyby přišel člověk, který se v tom každodenním životě chová nějak výrazně neeticky a chtěl by ode mě nějak pomoci, aby ho netrápily výčitky svědomí, no tak bych asi mu řekl, že musí být ochoten změnit způsob života. Pak je tam plno paradigmat, principů, který jsem nikde jinde neviděl, jako čtyři ušlechtilé pravdy a ty se dají použít naplno při řešení každodenních věcí, problémů.

J. Honzík: Řekl bych, že všímavost, která je v tom názvu sati, ta kvalita mysli je zdůrazňovaná jako nějaký léčebný princip a je to jedna z věcí, která pro tu satiterapii je specifická. Člověk je pak schopný nahlídnout na svoje vnitřní procesy z určitého odstupu a z pozice nestranného pozorovatele a zároveň být v kontaktu s těmi svými procesy fyzickými, psychickými, energetickými, to znamená že do určité míry je jakoby prožívá, ale není jimi pohlcený, dotýká se jich, ale zachovává si odstup, který umožňuje zpracování, k tomu napomáhají postojové charakteristiky jako je nehodnocení, neposuzování v tom smyslu, že se snaží přijímat věci takové jaké jsou. Je to hodně zaměřený na prožívání a na práci s reálnými fenomény, narodil se od analytických kognitivních procesů, tady se pracuje s tím, co je možné pozorovat tady a teď. Nezajímají nás primárně analýzy, příběhy, zaměřujeme pozornost na to, co u toho prožívá. Změna ve vnitřním prostoru klienta spíše nastane, než že bychom jí udělali. Když na to člověk není nastavený a chce konzumovat rady, tak se nemusíme potkávat a nemusí to fungovat. Člověk díky tomu, že nějaký svůj problém nebo prožitek popisuje, tak jednak nejdříve tím popisem a chtěných metod ho externalizuje a to umožňuje zaujetí určitého odstupu, který znamená, že se přestáváme s tím procesem, emocí nebo problémem identifikovat, že se to stává předmětem našeho pozorování a už to není něco, co by nás úplně ovládalo.

J. Szomolányiová: Jedna z hlavních věcí je všímavost, v tom je satiterapie výjimečná, že má všímavost hodně rozpracovanou.

H. Netušilová: Mě přijde, že tím, že většinou neučíte klienta meditovat, tak že stavíte na nějakém principu, který je podobný v meditaci, který je obsažený v psychologické práci se sebou, v tom, že meditace Vás učí akceptovat všechno, co přichází, tak jak je a to je v něčem i cíl v psychoterapii. Je to první důležitý krok, když přijde klient s problémem typu nízké sebevědomí, tak první, nejdůležitější krok je, že je třeba, aby ten člověk dokázal přijmout tu svoji nesebevědomost nebo ty symptomy, který mu vadí, který ta naše mysl má tendenci odstraňovat a nechtít je a vytěšňovat, potlačovat.

4) Může být u někoho satiterapie nefunkční nebo nevhodná, z jakého důvodu?

B. Kepřt: Mě napadlo taky, že pokud přijde člověk s představou, že terapeut mu dá nějaký rady a že mu řekne dělejte tohle a tohle a ten problém zmizí, takový jednostranný přístup, konzumace rad, tak to by nefungovalo, to se míjí s principem, že já

bych měl klienta dovést k tomu, aby si sám na ty problémy přišel, aby je byl sám schopen prohlídnout, skrze zážitky, vhledy, a pak člověku dojdou určitý souvislosti.

J. Honzík: Jedná se o psychotický stavy, ale já pracuju i s lidmi v rámci krizový intervence a myslím si, že se dá té realitě čelit i nějak všímavě i tehdy, když je to v psychotickým módu u klienta, takže si myslím, že tam je to možný.

J. Szomolányiová: Když by měl klient odpor k metodě, tak pak není vhodná.

H. Netušilová: Já si vzpomínám, když sem byla na stáži na psychiatrii a potkala sem se s člověkem v psychotické atace tak tam to, co bych považovala za nějaký standardní postup práce, to je to, že klienta všímavosti učím prostřednictvím své vlastní všímavosti, tak že to není úplně možný, protože ten člověk je dekompenzovaný a to, co v tu chvíli bylo účinný, bylo být tam s ním, poslouchat, akceptovat to, co on vnímá, zažívá, ten jeho svět.

5) Aplikujete meditaci ve své terapeutické praxi? Pokud ano, z jakého důvodu, pokud ne, opět z jakého důvodu.

B. Kepřt: To úplně ne, pokud někdo o to má víc zájem a ptá se na nějaký meditace, tak můžu poradit principy nebo knížku nebo kdyby měl někdo enormní zájem, tak můžu dát odkaz na nějakéj meditační zásed, neučím meditace přímo v terapeutický praxi.

J. Honzík: Ano, jednak pro sebe jako nějakéj způsob psychohygieny a jednak jak jsem říkal u některých klientů, u kterých si myslím, že by mohly bejt prospěšný, tak těm dám meditační instrukce.

J. Szomolányiová: Ne, protože sama nemedituju pravidelně.

H. Netušilová: Zatím sem to nedělala, mám to tak, že pokud by ten klient dospěl k tomu, že to jeho zadání není o tom chci vyřešit konkrétní situaci, symptom a tak, ale přišel by s tím, že chce na sobě pracovat obecně, tak si umím představit, že bych mu předala instrukci a že je to nějakéj nástroj.

6) Jaký je rozdíl mezi meditací a psychoterapií, pro koho jsou vhodné tyto dvě oblasti?

B. Kepřt: Spíš bych se divil, kdyby nebyl. Psychoterapie je primárně pro člověka, který přijde s nějakým problémem. Na meditaci může taky přijít člověk, i když se jakoby úplně necejtí. V psychoterapii člověka většinou něco víc trápí nebo si není schopen poradit sám a potřebuje k tomu někoho, už se to na něj nějak navalilo. Meditace je

primárně pro zdravý lidi, takže to nejde úplně propojit a narvat to tam, nemocného člověka učit meditovat moc nejde. Určitě jakoby to není slitý do kupy.

J. Honzík: Jo, jo, je tam zejména rozdíl v tom, že ta meditační praxe se tolik nezabývá těmi obsahy a významy našeho myšlení, popsání našeho myšlení a významy našeho prožívání v kontextu konkrétních jednotlivých životních situací, tam spíš jde o zachycení, rozpoznání, porozumění nějakým řekněme hlubším, základnějším psychologickým principům našeho fungování a prožívání, přičemž právě je tam podstatný to, že u té meditace jsme hodně pozorovateli toho, co se v nás děje a nezabýváme se tolik tím myšlením, to znamená, že si všímáme spíš toho, jakoby jak v nás vznikají emoce, prožitky, něco se nám děje v těle a zaujímáme k tomu různý postoje, ale už se nezabýváme tím, že to souvisí s tou situací, kdy sem se pohádal s manželkou, takový obsahový věci a životní příběhy, který nejsou pro meditaci podstatný, s těma se právě pak pracuje v psychoterapii. Vychází to z životních příběhů a zkušenost, kterou člověk v psychoterapii získá, je pak integrovaná do života. Taky se uvádí a je to podstatný, že cíle, který souvisí s meditací v kontextu buddhismu je navázaná na cíle úplného osvobození se, probuzení se a překonání veškerého utrpení, zatímco v případě terapie jsou ty cíle stanovovány v rámci nějakého kontraktu mezi terapeutem a klientem.

J. Szomolányiová: Meditace člověka zklidní a může učinit všímavějším, ale není tam prostor pro analýzu, propojování a hledání strategií, jak z toho ven, vlastně meditace pracuje s tím, že se člověk dostane do nějakého stavu, kde se to léčení děje samo, zatímco v psychoterapii se snažíme pomoci s procesem toho léčení.

H. Netušilová: Já to řeknu, jak to vnímám za sebe, ale pro mě meditace je fitnessko pro mysl, meditací trénujete nějaký úplně nejobecnější schopnosti té mysli, včetně všímavosti a ty pokud se rozvíjejí, tak sou samozřejmě nápomocný v tom, jak můžete zvládat každodenní situace, kdežto psychoterapie cílí rovnou na zvládání situací.

7) Nasměroval/inspiroval Vás buddhismus k terapeutické profesi?

B. Kepřt: Já jsem ani primárně ze začátku netoužil po nějakém buddhismu, protože ze začátku se o tom moc nevědělo a tenkrát byl v televizi tu a tam nějaký dokument, ono to vypadalo zajímavě, exoticky, zrovna tak, jako když vám pustí nějaký dokument z džungle, řeknete si no jo hezký, ale že bych tam musel jezdit. No a pak jsem trochu cvičil jógu a tenkrát přines někdo nějaký letáček, jakože čtrnáctidenní meditační kurz,

kteřej vede psycholog, tak jsem si říkal, že je to dobrá kombinace, jakože to nebude ulítlý ani do toho západního racionálního ani do toho východního, že bych se musel klanět a nevěděl bych proč a čemu, tak jsem si říkal, že je to dobrej balanc a že pojedu, až na tom kurzu jsem se dozvěděl, že to má něco společného s buddhismem.

J. Honzík: Ano, s tím že zdůrazňuju, že buddhismus nikoli jako náboženství, ale buddhismus ve formě konkrétních cvičení a konkrétních návodů jak pracovat se svojí myslí, prožíváním.

J. Szomolányiová: To bych neřekla.

H. Netušilová: To myslím, že takhle nebylo.

8) Nakolik je pro Vás jako terapeuta významné buddhistické smýšlení, v čem Vás tento prvek odlišuje od jiných psychoterapeutů nedotknutých buddhismem?

B. Kepřt: Určitě je tam zase ta etika, to je důležitěj princip, s kterým třeba jiný psychoterapeutický směry tolik třeba nepracujou nebo nemají to jako podmínku, kdežto v Buddhově učení je podmínka, že nejdřív člověk musí mít nějak etiku zpracovanou, aby mohl třeba se pouštět do nějaký meditace a když tohleto přeskočí a nebude se chovat eticky, bude já nevím krást nebo dělat nějaký jako věci, který jsou hodně proti tý etice, tak se mu vlastně nebude dařit v tý meditaci a když se mu bude dařit, tak bude používat nástroj proti sobě. A určitě jsou pro mě důležitý ty principy, to že utrpení existuje, že to utrpení vzniká, že to utrpení taky zaniká a že existuje cesta k tomu, aby to utrpení mohlo zaniknout, a to není jako utrpení, že jsou třeba války, ale utrpení když se pohádám s kamarádem, s kterým jsem se roky nepohádal, tak to je taky nějaká forma utrpení, utrpení je myšleno v tom nejdrobnějším slova smyslu až po mezinárodní konflikt. Skrze ty jednoduchý paradigmata mně to dává možnost o tom přemýšlet jinak, než když si pučím nějakou hluboce filosofickou knížku tak tam si třeba najdu tu a tam nějaký zajímavý myšlenky, věci, ale je to pro mě hodně nejasný, jak to ten autor myslel, co myslí pod tím nevědomím, tak je to pro mě občas zajímavý, ale v tom Buddhově učení jsou velice jednoduchý principy, který odkazují vždycky k tý skutečnosti, že to není nějaká smyšlenka, ale že to vychází jakoby z tvrdějch dat, který se dějou. Je pro mě důležitý propojení slovo a skutečnost.

J. Honzík: Mě v buddhismu nezajímá náboženskej aspekt, ale psychologickej a tam si myslím, řekněme, že nejdůležitější je ten vliv všímavosti, uvědomění, to je to, co mě nejvíc obohacuje ten můj přístup oproti eventuálně jiným přístupům.

J. Szomolányiová: Mě tam vyskočilo slovo akceptace, že buddhismus je hodně o přijetí a ta satiterapie s tím taky pracuje, ale i jiné psychoterapeutické směry s přijetím pracují, takže ano i ne.

H. Netušilová: Meditace ano, byla součástí výcviku a teďka shodou okolností se snažím meditovat víc, já nevím, jestli mě to odlišuje v přístupu, ale to co vím, že mně to pomáhá rozvíjet nějaký svoje dovednosti, který pak můžu v té práci s tím klientem zužítkovat.

9) Jsou psychoterapeutické metody s příměsí prvků buddhismu účinné a prospěšné i pro nevěřící?

B. Kepřt: Jo, určitě. Někdo se může kousnout, ale je to o tom člověku, není to o víře. Pro mě to není problém.

J. Honzík: Pro mě to nemá náboženskou dimenzi, já akcentuju tu psychologickou dimenzi buddhismu a tam to přesvědčení intelektuálního rázu nehraje až takovou roli.

J. Szomolányiová: Určitě, ale je otázka jestli si buddhisté říkají věřící, ale pokud tomu člověku buddhismus nevadí nebo nemá k tomu odpor, tak je jedno jestli se k buddhismu hlásí nebo ne, prostě to funguje.

H. Netušilová: Stoprocentně, určitě.

10) Pracuje vámi aplikovaná terapie na bázi dualismu těla a duše nebo pojímá tyto dva aspekty synergicky?

B. Kepřt: Já se hlásím k tomu psychosomatickému pohledu, takže vím, že když se něco děje v mysli, tak to zároveň má propojenost s tím tělem, ale určitě jsou přístupy, který s tělem pracují víc jako biosyntéza, bioenergetika, takže primárně já víc pracuju s ovlivňováním psychiky, ale když mě napadne, že tomu člověku by se mohlo hodit začít chodit na jógu nebo bojový umění, tak to řeknu jako nápad, ale primárně s tím tolik nepracuju.

J. Honzík: Tady je to hodně propojený, je to integrální součástí té práce, že se neustále snažím, aby klient byl v kontaktu s tělem a aby to, co se odehrává na úrovni mysli bylo vztažené k tomu, co se odehrává v těle, je to zejména důležitý pro lidi, který jsou příliš ponořené ve svých myšlenkách a je tam nějaká inkongruence mezi jejich názorami a jejich prožíváním.

J. Szomolányiová: Soustředím se na obojí.

H. Netušilová: Tak jeden z těch úplně základních principů satiterapie je holistický, který integruje tu složku těla s myšlením.

11) Jak byste podle sebe kategorizoval(a) buddhismus?

B. Keprt: Asi bych řekl duchovní směr, to jak to Buddha podával a učil, já můžu profitovat z toho učení, aniž bych musel nějak ortodoxně buddhismus vyznávat a můžu si z toho něco brát a tím pádem si myslím, že není nutný to nazývat náboženstvím a Buddha to sám nijak takhle nepropagoval, ani nechtěl, aby se dělaly nějaký jeho sochy, nemám to ve škatulce náboženství, někdy je to o víře, ale spíš ve smyslu důvěry, něco vyzkoušet a když to nefunguje, tak to můžu zahodit

J. Honzík: Pro mě nejdůležitější psychologická dimenze, která se vztahuje k prožívání a pracování s myslí, duchovní prostředek vlastního rozvoje.

J. Szomolányiová: Pro mě osobně v mém životě to byl nástroj duchovního rozvoje.

H. Netušilová: Pro mě je hodně důležitější ten etické rozměr, filosofické určitě taky, ale třeba v každodenní aplikaci ani tu filosofii nutně nemusíte mít, proto aby Vám ty metody byly užitečné. Spíš je to sada dobreh nástrojů, jak se rozvíjet, ale taky jak se stávat lepším člověkem v etickém slova smyslu, to je pro mě hodně důležitý a to je jedna z věcí, která si říkám je v tý satiterapii výjimečná, je na to kladen důraz.

12) V čem podle Vás spočívá atraktivita buddhismu v České republice?

B. Keprt: Asi, že nám tady něco chybí, je to něco, že buddhismus přináší etiku nebo prostě třeba jiný možnosti pohledu na nějakou kosmologii, že jsou různé světy a ať už tomu člověk věří nebo ne, tak může z těch principů toho Buddhova učení profitovat a pro mě to byla úleva, když jsem si něco přečetl o nějaký karmě a předtím za totality tady o tom nic nebylo a nějak mi něco chybělo. Já nevím, jestli je to realita nebo není, ale nějak mi to ulevilo v tom pochopení, v dávání smyslu. Buddhismus sem něco přináší nového, co tady není obsazený a co umožňuje přemýšlet o věcech jinak.

J. Honzík: Myslím, že na prvním místě v obratu k sobě v tom, že máme možnost víceméně bez nějakého prostředníka vnějšího, který by v tom hrál zásadní roli, obrátit pozornost sami k sobě a pozorovat a poznávat co se v nás děje a tím získávat nějakou moudrost, svobodu a štěstí, to je klíčový. Taky tomu napomáhá to, že buddhismus je takový mírumilovný a tolerantní náboženství, když o tom budu mluvit jako o náboženství, který obvykle nese velkou otevřenost, trochu je to taky módní záležitost, určitá exotičnost je taky pro některý lidi přitažlivá. Přitažlivý je to, že buddhistická

nauka dává jasný a velmi účinný nástroje, jak zacházet se sebou, se svojí myslí, se svým prožíváním.

J. Szomolányiová: V socialistických zemích se křesťanství zdiskreditovalo vlastně spoluprací s režimem, takže je to podle mě i tím, v jiných zemích se zdiskreditovalo něčím jiným, takže je to pro ty lidi co touží po duchovním rozvíjení, jak se duchovně rozvíjet mimo křesťanství. Cítím z toho mírnějšího ducha, co se týče konfrontace s jinými směry, takže si myslím, že je to přijatelnější pro lidi, kteří chtějí být otevření k různorodosti světa.

H. Netušilová: Mě napadá několik motivů, jeden z nich je o meditaci, často lidi mají představu, že je to něco co vám umožní zažít neobvyklý zážitky a že je to tím lákavý, nějaký tajemno kolem toho a taková ezoterika, to je jedna věc, to i mě přivedlo na moji první meditaci kdysi dávno. Pak znám docela dost lidí, který byly vychovány jako křesťani a když hledali nějakou cestu pro sebe k tomu, jak se vztahovat k něčemu co nás přesahuje, a jak se rozvíjet, tak vlastně zjistili, že to křesťanství nebo ta katolická forma jim z nějakýho důvodu nevyhovuje a jeden z nich byl, že tam postrádali právě ten návod na tu praxi, že je to vlastně nějaká alternativa křesťanství, která pro někoho může být zajímavější.

13) Myslíte si, že se buddhismus v dnešní době musí nějakým způsobem užívat nástrojů médií?

B. Kepřt: Záleží na ambicích konkrétních buddhistů, někteří nemají ambice psát články, dělat rozhovory v rádiu a hlásat to dál. Buddhismus principálně nemisionář, nepřesvědčuje, nabídně, ale když ostatní o to aktivně nestojí, tak to u toho nechat a jít dál. Ale je jasné, že když třeba člověk má nějakou terapeutickou praxi a chce o sobě dát vědět, no tak je na nějakých stránkách a nějak se prezentuje skrze média. Tam je ještě to, že je plno různých směrů, tak ty směry se mezi sebou občas dohadují a když z toho chtějí mít nějaký další sebepotvrzení, tak se jim bude hodit víc, když budou mít víc oveček, to je ale trochu kultivování ega, což je proti tomu původnímu buddhistickému smýšlení.

J. Honzík: Třeba na Srí Lance jede přímo buddhistická televize, kde se vysílají buddhistické pořady a je to i forma nějaký propagace a u nás na Západě to taky jede, lidi o sobě chtějí dát vědět o sobě, co dělají a ty jednotlivé skupiny se prezentují zejména je využívají internet, já bych řekl, že výjimečně ve formě reportáží nebo

rozhovorů nebo dokumentů, ale řek bych, že v tomhle ohledu jsou ty média potřebný a využívány jako v případě jiných společenských aktivit, protože buddhismus má samozřejmě i svoji sociální dimenzi, není to cesta, kterou by člověk podnikal sám za sebe, ale velmi podstatný je to, že tam funguje nějaká vzájemná podpora těch lidí, kterou touhle cestou jdou a že k tomu jsou ty média prostředek nebo platforma, kde se ty informace šíří, důležitý je, aby ty lidi spolu o tom mohli komunikovat.

J. Szomolányiová: Myslím si, že buddhismus nic nemusí.

H. Netušilová: Jsou lidi, který nemají takový ambice. Proč se seskupovat do nějakých společenství je proto, že se můžeme vzájemně podpořit, že je dobrý vytvořit nějaký místo, kam se dá jezdit, a tak, takže nějakéj pragmatickej rozměr tam je, ale nikdo nemá za cíl nabírat ovečky, jak jehovista, že tam je to nabídka, pro toho kdo přijde a zajímá se, aby měl kam přijít a sejít se s lidma, který smýšlejí podobně, ale není tam ten cíl, čím víc bude buddhistů, tím bude líp, takže odpověď je, buddhismus se nemusí konfrontovat s médii.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Michaela Frčková

Obor: Mediální a komunikační studia

Forma studia: Prezenční

Název práce: Buddhismus jako duchovní směr

Rok: 2014

Počet stran textu bez příloh: 96

Celkový počet stran příloh: 21

Počet titulů českých použitých zdrojů: 43

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 3

Počet internetových zdrojů: 14

Počet ostatních zdrojů: 2

Vedoucí práce: PhDr. Milena Krislová