



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

**MOTIVACE K VYZNÁVÁNÍ A PRAKTIKOVÁNÍ
BUDDHISMU**

MOTIVATION TO PROFESS AND PRACTISE BUDDHISM

Vypracovala: Tereza Pandadisová

Vedoucí práce: PhDr. Filip Abramčuk Ph.D.

České Budějovice 2015

Prohlášení

Čestně prohlašuji, že jsem svou bakalářskou diplomovou práci na téma: „Motivace k vyznávání a praktikování buddhismu“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 písm. zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce.

Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 24. 4. 2015

.....

Tereza Pandadisová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala svému vedoucímu bakalářské práce PhDr. Filipu Abramčukovi Ph.D. za odborné vedení a podnětné rady. Dále bych ráda poděkovala všem ochotným členům buddhistických center Diamantové cesty za poskytnutí informací a rozhovorů k mé práci a v neposlední řadě svým rodičům a přátelům za podporu a trpělivost.

Abstrakt práce

Bakalářská práce je zaměřena na prozkoumání motivů, které vedou členy buddhistických center Diamantové cesty k vyznávání a praktikování buddhismu. Hlavním cílem této práce je zmapovat jaké jsou hlavní motivy, sdílené postoje, hodnoty, zvyky a normy lidí, jež praktikují buddhismus Diamantové cesty. Teoretická část je zaměřena na postavení buddhismu v České republice, psychologické aspekty členství v duchovní skupině a teoretické koncepty motivace související s aspekty duchovní konverze. Praktická část se věnuje mapování nejčastějších motivů členů komunity, roli sebepojetí a vytváření sociálních konstruktů. V kvalitativně zaměřené výzkumné části se práce pokouší nastínit, jak toto vyznání zapadá do životního příběhu členů komunity, co tím získávají, kam tím směřují, jakou roli v tom hraje a jak to formuje jejich sebepojetí, jaké jsou copingové strategie těchto členů a jaký význam zde má členství v duchovní skupině v rámci tohoto životního stylu. Použitou výzkumnou metodou je zde etnografická studie, která pomocí zúčastněného pozorování a polostrukturovaných narativních rozhovorů umožňuje odkrývání významů a ponoření se do přirozeného prostředí komunity. Výzkumným vzorkem této studie jsou členové center buddhismu Diamantové cesty na území České republiky. Na závěr práce je čtenáři poskytnuta diskuze, jež shrnuje nejvýznamnější poznatky empirické části, mezi které patří široká škála motivů primárních a motivů udržujících proces vyznávání a praktikování.

Klíčová slova: buddhismus, Diamantová cesta, motivace, duchovní skupina, konverze, sociální konstrukce reality.

Abstract of thesis

Bachelor thesis is aimed on exploring motives which lead members of Buddhist centers Diamond way to profess and practice Buddhism. Main goal of the work is to map leading motives, shared opinions, values, habits and norms of people who practice Diamond way Buddhism. Theoretical part is focused on status of Buddhism in the Czech Republic, psychological aspects of a membership in the spiritual group and on theoretical concepts of motivation that are connected to aspects of spiritual conversion. Practical part deals with mapping of the most common motives of community members, selfconcept role and creation of social constructs. In qualitatively aimed part, my thesis tries to outline how this religion fits to life story of community members, what is their gain, where do they head, what is the role of selfconcept in this religion and how Buddhism forms selfconcept, what are coping strategies of the members and what is the meaning of membership in this spiritual group within the lifestyle. As research method there was used ethnographic study which should allow to, with help of participant observation and semi-structured narrative interviews, reveal meanings and immersion to natural environment of the community.

Key words: buddhism, Diamond way, motivation, spiritual group, conversion, social construction of reality.

Obsah

I. ÚVOD	8
1. ASPEKTY ČLENSTVÍ V DUCHOVNÍ SKUPINĚ, KOMUNITNÍ ŽIVOT	9
1.1 PSYCHOLOGICKÝ ASPEKT ČLENSTVÍ.....	9
1.2 NÁBOŽENSKÁ ČI DUCHOVNÍ KONVERZE	10
1.3 ČLENSTVÍ V DUCHOVNÍ SKUPINĚ Z HLEDISKA INDIVIDUÁLNÍHO VÝVOJE	11
1.3.1 Kognitivní vývoj.....	12
1.3.2 Morální vývoj.....	13
1.4 SOCIÁLNÍ KONSTRUKCE REALITY.....	14
2. TEORETICKÉ KONCEPTY MOTIVACE SOUISEJÍCÍ S NÁBOŽENSKOU ČI DUCHOVNÍ KONVERZÍ	15
2.1 RELIGIOZITA A SPIRITUALITA JAKO MOTIVAČNÍ KONCEPT	16
2.2 SEBEAKTUALIZACE JAKO MOTIVAČNÍ KONCEPT	17
2.3 TRANSCENDENCE JAKO MOTIVAČNÍ KONCEPT.....	19
2.4 TENDENCE K VYHLEDÁVÁNÍ MIMOŘÁDNÝCH PROŽITKŮ	20
2.5 SOCIÁLNÍ MOTIVACE.....	21
2.5.1 Potřeba afiliace – sdružování	22
2.6 OBJEKTIVNÍ A SUBJEKTIVNÍ FAKTORY ŠTĚSTÍ JAKO MOTIVAČNÍ PROCES	23
2.6.1 Definice štěstí	23
2.6.2 Objektivní faktory štěstí.....	23
2.6.3 Subjektivní faktory štěstí	24
3. ČASOVÁ ORIENTACE JAKO PSYCHOLOGICKÝ KONCEPT	25
3.1 ORIENTACE NA MINULOST	26
3.2 ORIENTACE NA PŘÍTOMNOST	26
3.3 ORIENTACE NA BUDOUCNOST	27
4. COPINGOVÉ STRATEGIE NA POZADÍ NÁBOŽENSKO-SPIRITUÁLNÍCH POSTOJŮ	27
5. POSTAVENÍ BUDDHISMU V ČESKÉ REPUBLICCE	28
5.1 BUDDHOVA UČENÍ	29
5.2 BUDDHISMUS DIAMANTOVÉ CESTY LINIE KARMA KAGJŮ V ČESKÉ REPUBLICCE	30
5.3 MEDITACE.....	31
5.3.1 Fyziologické a psychologické projevy meditace.....	32
5.4 PSYCHOLOGICKÝ ASPEKT BUDDHISMU	33

6. METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA	35
6.1 STRATEGIE A CÍLE VÝZKUMU	35
6.2 VÝZKUMNÁ TÉMATA	36
6.3 METODY VÝZKUMU A SBĚRU DAT	37
6.4 VÝZKUMNÝ VZOREK	38
6.5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT	38
6.6 ETICKÝ KODEX	40
7. ORGANIZAČNÍ STRUKTURA A MATERIÁLNĚ PROSTOROVÉ VYBAVENÍ BUDDHISTICKÉHO CENTRA	40
8. MEDITAČNÍ PRAXE BUDDHISMU DIAMANTOVÉ CESTY LINIE KARMA KAGJŮ	42
9. MOTIVACE K VYZNÁVÁNÍ A PRAKTIKOVÁNÍ BUDDHISMU	44
9.1 PRIMÁRNÍ MOTIVY	44
9.2 MOTIVY UDRŽUJÍCÍ PROCES VYZNÁVÁNÍ A PRAKTIKOVÁNÍ	48
10. POSTOJE VYZNAVAČŮ A JEJICH NÁZOROVÉ POZADÍ	51
10.1 SEBEPOJETÍ A HODNOTOVÝ SYSTÉM PRAKTIKUJÍCÍCH	51
10.2 ZMĚNY V SOCIÁLNÍCH KONSTRUKTECH REALITY	52
11. DISKUZE	54
II. ZÁVĚR	57
III. SOUHRN	58
IV. POUŽITÉ ZDROJE	59
V. PŘÍLOHY	63

I. Úvod

Psychologie náboženství se za posledních přibližně dvacet let stala velmi aktuálním tématem zkoumání. Vzhledem k poměrně rychlému vzniku mnoha nových náboženských hnutí v západní společnosti je tato problematika důležitá nejen z pohledu religionistiky, filozofie či sociologie, nýbrž také z pohledu psychologie. V České republice se tomuto tématu věnuje nemnoho odborníků i přesto, že náboženství a duchovní skupiny se stávají čím dál tím více nedílnou součástí naší, z velké části ateistické, kultury.

Téma motivace k vyznávání a praktikování buddhismu, který se v současné době jeví jako velmi vyhledávaný životní styl mnoha lidí západní společnosti, jsem pro svou práci zvolila právě z tohoto důvodu. Domnívám se, že hlubší porozumění a prozkoumání tohoto fenoménu může být přínosné pro zachycení proměnlivosti potřeb současné západní společnosti.

Cílem této práce je prozkoumat jaké motivy vedou členy buddhistických center Diamantové cesty linie Karma Kagjü a současně nově příchozí příznivce k vyznávání a praktikování tohoto životního stylu. Za hlavní cíl zde považuji zmapování motivů, sdílených postojů, hodnot, zvyků a norem těchto lidí. Metoda etnografické studie zde umožňuje odkrývání skrytých významů a ponoření se do přirozeného prostředí této komunity.

Práce je členěna na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části se čtenář seznamuje s psychologickými aspekty členství v duchovní skupině, teoretickými koncepty motivace a postavením buddhismu v naší společnosti. V části praktické, jejíž výzkumnou metodou je etnografická studie, jsou shrnuty poznatky osmiměsíčního výzkumu, který probíhal v buddhistickém centru Diamantové cesty. Praktická část je členěna do pěti kapitol, jejichž obsahem je materiálně prostorové vybavení a organizační struktura buddhistického centra, shrnutí motivů hrajících roli při vyznávání a praktikování buddhismu, postoje a názorové pozadí členů centra a změny v sociální konstrukci reality těchto lidí. Na závěr práce poskytuje diskuzi k získaným poznatkům.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Aspekty členství v duchovní skupině, komunitní život

1.1 Psychologický aspekt členství

Z psychologického hlediska nás v případě členství v duchovní či náboženské skupině nejvíce zajímá jaký vliv má toto působení na psychiku jedince. Hlavním zájmem psychologie náboženství je tedy především to, jakým způsobem skupina získává své členy a jaký dopad má členství na mentální stav jedinců. Hlavní pozornost se obvykle upíná na hierarchii náboženské skupiny, tedy na jejího vůdce, dále na proces konverze a na členy skupiny z mnoha hledisek. Při zkoumání těchto témat nás tedy nejvíce zajímá, jakým způsobem jsou potřeby jedince uspokojovány prostřednictvím členství, jak dochází ke konverzi jedince a jaké jsou příčiny konverze, popřípadě jakým způsobem se lze vymanit z konkrétní duchovní skupiny (Lužný, 1997).

Hlavním tématem psychologického zkoumání bývá ústřední úloha vůdce skupiny, který je často charakterizován jako autorita a charismatická osobnost, jež určuje chod života členů skupiny. V některých případech se lze setkat s patologickými jevy vůdců skupin, které mohou mít vysoce negativní dopad na členství a osobnost jedinců. Vedle tohoto kritického pohledu na členství ve skupině existuje i opačná perspektiva, v níž se duchovní skupiny mohou jevit jako prostředí vhodné pro socializaci lidí, především mladých a často problémových jedinců. Mnohé ze skupin mohou poskytovat efektivní nástroje socializace, získávání sebedůvěry či pocitu bezpečí pro jedince, kteří svůj život shledávají jako neuspořádaný z hlediska okolní společnosti. V tomto případě může být efektivním nástrojem vyhýbání se návykovým látkám, alkoholu či sexuálním výstřednostem. Z tohoto pohledu může mít duchovní skupina význam pro uvolňování napětí a vypořádávání se s těžkými životními situacemi jedince (Lužný, 1997).

Z psychologického pohledu je při zkoumání duchovních či náboženských skupin velmi důležité především to, aby byl zkoumající schopen zachovat objektivitu, nehodnotící pohled a porozumění. V praxi je možné tyto podmínky zajistit neustálým a průběžným

reflektováním toho co zkoumající do studia vkládá ze svého osobního specifického pohledu na svět. Veškeré sociální jednání, které zkoumající může pozorovat, nese určitý význam, který umožňuje celkové porozumění dění ve skupinách. Cílem tohoto porozumění není konverze ke zkoumané duchovní skupině či náboženství, ani jeho odmítnutí, nýbrž teorie, která poskytuje vysvětlení a souvislosti s dalšími psychosociálními jevy (Lužný, 1997).

1.2 Náboženská či duchovní konverze

Otázka, z jakého důvodu se lidé stávají členy duchovních či náboženských skupin, respektive jakým způsobem tyto skupiny získávají své členy, je pro psychologii velmi významná. Hlavním znakem náboženské příslušnosti v moderní společnosti je rozvolnění pevné konfesní vazby, kdy v mnoha případech není možné jednoznačně určit příslušnost jedince k jediné konkrétní duchovní či náboženské skupině.

Autor ve své publikaci rozlišuje dva typy náboženské konverze. Prvním typem je konverze jako model vymývání mozků (brainwashing model), který popisuje duchovní či náboženské skupiny jako nebezpečné sekty či destruktivní kultury, které jedince zbavují svobodné vůle a jejichž záměrem je psychické, fyzické a materiální vykořisťování. Prostředkem sloužícím k „vymývání mozků“ nových členů jsou různé způsoby kontroly životních sfér jedinců. Patří sem především fyzická izolace od okolního světa a vytváření pocitu bezpečí a jistoty pouze uvnitř konkrétní skupiny. Proces tohoto modelu konverze je chápán jako násilný způsob zotročování svobodných jedinců, jež tyto skupiny navštěvují z nevědomosti, psychické nezralosti či jednostranné zaslepenosti (Lužný, 1997).

Druhým typem konverze je model postupného posunu (drift model), který na rozdíl od předchozího modelu konverzi popisuje jako postupný, někdy i částečně neuvědomovaný proces na základě sociálních vztahů. Podstatou tohoto modelu konverze je předpoklad, že směr konverze je v průběhu možné měnit a tím se nejedná o jednosměrný a jednoznačný proces, který jedince nesvobodně připoutává ke konkrétní skupině. Tento typ konverze je závislý na mnoha individuálních a sociálních okolnostech. Z některých výzkumů bylo zjištěno, že konverze často probíhá v případě, kdy jedinci získávají silné vazby ke členům těchto skupin a tyto vazby v jejich životech převažují nad vazbami

k nečlenům. Dalším zjištěním byla častá konverze jedinců, kteří se jeví jako nábožensky neaktivní a nespokojení ve svém životě (Lužný, 1997).

Lofland (1977) konverzi popsal jako kumulativní proces, kdy v životě jedince musí nastat některé události, které jsou důležitými podmínkami pro jeho úspěšnou konverzi. Takovými podmínkami může být rozpor mezi skutečnou a ideální představou o světě a přesvědčením, že tyto problémy mohou být vyřešeny prostřednictvím určitého vyznání. Poté se jedinec stává jakýmsi hledačem pravdy, kdy navštěvuje nejrůznější přednášky a podobné akce. V případě, že se v životě tohoto jedince odehraje nějaká závažná zlomová situace, jako například odchod blízké osoby či ztráta zaměstnání, nastává důležitý bod v životě, kdy se může objevit tendence ke změně dosavadního životního stylu. Dalším důležitým faktorem je navázání přátelských vztahů se členy skupiny, kdy vzniklé emocionální pouto hraje významnou roli. Dalším navázáním intenzivní interakce mezi jedincem a členy, může být například společné bydlení. Těmito způsoby se projevuje jedincova touha stát se příslušníkem konkrétní skupiny, osvojovat si její víru či učení, přijímat hodnotový systém těchto lidí a podobně. Zajištění těchto podmínek výrazně zvyšuje pravděpodobnost úspěšné konverze. Důležité je, že proces konverze může probíhat v určitých časových obdobích, která se mohou výrazně lišit a mohou probíhat za zcela specifických podmínek (in Lužný, 1997).

Halama (2005) považuje za zajímavé porovnání rozdílů náboženského přesvědčení konvertitů a osob, které se v daném náboženském prostředí narodili.

1.3 Členství v duchovní skupině z hlediska individuálního vývoje

V případě, že se ohlédneme zpět do historie, můžeme se setkat s několika teoriemi popisujícími stadia zralosti k náboženskému vyznání. Nejvýraznější teorií bylo chápání náboženství závislé na daných a podstatnou měrou geneticky podmíněných vývojových stádiích. Naopak dnešní teorie tvrdí, že vývoj chápání náboženského vyznání závisí především na sociálních činitelích. Konkrétně tedy na tom, které schopnosti a dovednosti a v jakém stádiu si dítě osvojí. Studovanou otázkou tedy zůstává, na které úrovni kognitivního zrání mohou být zvnitřňované náboženské obsahy zužitkovány v plné míře (Holm, 1998).

1.3.1 Kognitivní vývoj

V současné době je velmi zdůrazňován význam kognitivního vývoje na religiozitu. Velký průlom můžeme zachytit již u Jeana Piageta, jednoho z nejznámějších psychologů, zkoumajících kognitivní a morální vývoj u dětí. Jeho poznatky podnítily mnoho dalších výzkumů v této oblasti.

Teorie Jeana Piageta rozlišuje čtyři úrovně kognitivního vývoje. Patří sem období senzomotorické, kdy je jedinec schopný vytvářet vztah k okolí prostřednictvím smyslových orgánů a tím se v prostředí postupně orientovat. Dalším obdobím je období předoperační, které je charakteristické egocentrickým myšlením, které neumožňuje pochopení, že existence pouze jeho vlastního hlediska není úplná. Následující období konkrétních operací, kdy dítě uvažuje samostatněji a méně sebestředně je znakem, že již dokáže myslet reverzibilně, tedy ve zpětném časovém sledu. Posledním stadiem je stadium formálních operací, přibližně ve věku dvanácti let, kdy je dítě schopné uvažovat abstraktně a hypoteticky. V tomto období je schopné jasně odlišovat své já od okolního světa (Holm, 1998).

Angličan Ronald Goldman na základě tohoto schématu kognitivního vývoje zkoumal chápání náboženství u dětí v rozdílném věku. Ve své teorii zmiňuje, že dítě nejprve prochází fází přednáboženskou, ve které není schopno tuto skutečnost pojmově uchopit. V tomto stádiu si pohrává s fantaziemi a pocity. Poté následuje fáze subreligiózní, kdy je dítě schopno chápat vše konkrétní a materiální. Dále prochází stadiem osobním, ve kterém již dokáže své představy o náboženství srozumitelně vyjadřovat. Goldman se domnívá, že mnoho dětí ustrne ve stádiu subreligiózním v důsledku příliš brzké konfrontace s náboženskými příběhy. Pro mnohé z těchto příběhů je nutná schopnost abstraktního myšlení, a proto pochopení není možné dříve, než ve fázi formálních operací, tedy přibližně ve dvanácti letech. Toto období se tedy z hlediska kognitivního vývoje jeví jako nejvhodnější pro první setkání a porozumění náboženské zkušenosti. Studie Piageta a Goldmana se zaměřují na kognitivní vývoj, neberou však ohled na stránku emocionální. V situacích, kdy má dítě možnost osvojovat si vzory a prožívat odpovídající role jako něco podstatného, je téměř jisté, že v tomto časném věku nemůže náboženským příběhům plně porozumět, ale přesto si je ukládá do paměti a později může být funkce těchto příběhů významná pro přijetí rolí a případné pozdější uvažování o náboženských otázkách v pozdějším věku. Dítě má možnost si tyto

informace kognitivně přeuspořádat a dovolit, aby ho tato zkušenost ovlivnila i emocionálně (Holm, 1998).

1.3.2 Morální vývoj

S teoriemi morálního vývoje se setkáváme u mnoha autorů. Mezi nejznámější patří teorie Jeana Piageta, který rozlišuje dvě fáze morálního vývoje. Fázi heteronomní a autonomní.

Heteronomní morálka je charakteristická rozumovou a emoční nezralostí. Dítě se jeví jako nesamostatné a neschopné empatie. Správnost či nesprávnost určitého jednání je hodnoceno dle výsledku. Motivy, skrývající se za takovým jednáním, jsou zpravidla obtížně rozpoznávány a pravidla jsou chápána jako předem daná. Přibližně ve dvanácti letech věku, kdy je velmi znatelný rozvoj inteligence, se rozumová úroveň jeví jako vyšší, dítě začíná být více samostatné, rozvíjí se schopnost empatie a rozpoznávání jednotlivých motivů jednání. Jasný zlom v morálním chápání není možné přesně zaznamenat z důvodu kontinuálního vývoje (Holm, 1998).

Touto problematikou se též zabýval Lawrence Kohlberg, jež hovoří o morálním usuzování v šesti fázích rozdělovaných na tři úrovně. Popisuje úroveň prekonvenční, konvenční a postkonvenční. Kromě tohoto dělení Kohlberg popisuje ještě dvě fáze. Fázi premorální, která předchází všem ostatním a fázi kosmickou, která je chápána jako přesažení všech hranic. Fáze kosmická je fází otázek po smyslu existence, jednotě vesmíru a vlastního já. Tuto fázi je však obtížné v životě jedince doložit. Později byla teorie obohacena o poznatek, že na morální vývoj jedince, má značný vliv sociokulturní prostředí. V závislosti na tomto poznatku Kohlberg dodává, že posloupnost fází je neměnná, ale některé fáze mohou být během vývoje vynechány. Kohlbergova kosmická fáze je tedy chápána jako přechod k čistě náboženským otázkám a důsledky tohoto vývoje mají vliv na osvojování si nábožensko-etického usuzování (Holm, 1998).

Dalším autorem teorie morálního vývoje, majícího význam pro náboženský život jedince, je James W. Fowler, který víře připisuje význam důvěry. Důvěra je v jeho pojetí chápána jako spolehnutí se a způsob jakým se člověk ve své existenci může smysluplně orientovat. Jde tedy o celkovou zralost postoje k životu. V teorii vývoje lidské víry Fowler zmiňuje sedm proměnných, jež mají na tento vývoj vliv. Řadí sem morální

usuzování, logické myšlení, schopnost vnímání věcí z hlediska někoho druhého, vědomí společenských vazeb, způsob chápání souvislostí ve světě a schopnost užívání symbolů. Tyto aspekty jsou zvnitřňovány v celkovém průběhu vývoje a zrání (Holm, 1998).

1.4 Sociální konstrukce reality

Klíčovými pojmy autorů Bergera a Luckmanna v jejich teorii sociální konstrukce reality jsou realita a vědění. Realita je v jejich pojednání chápána jako vlastnost náležící jevům, kterým je přisuzována existence nezávislá na naší vůli. Vědění je chápáno jako jistota, že jevy jsou skutečné a jsou nositeli určitých vlastností. Cílem této teorie je analyzovat realitu každodenního života, neboli vědění, kterým je řízeno aktérovo jednání v každodenním životě. Každodenní život je zde realitou, která má pro každého jedince subjektivní význam jako určitý logický soudržný svět. Tento svět však není pouze to, co členové společnosti pokládají za realitu, je to též svět, který je reálně udržován právě jejich myšlenkami a činnostmi (Berger & Luckmann, 1999).

Základem našeho přirozeného vnímání světa je bdělý stav, který prožíváme ve svém každodenním životě a považujeme ho za přirozený a samozřejmý. Svět je tvořen bezpočtem realit a obyčejné vědomí sebe sama (například já) si tuto skutečnost bezpočtu realit uvědomuje. Přesto však při přechodu z jedné reality do reality jiné jedinec zažívá jakýsi šok, zapříčiněný přesunem pozornosti. Jedna z těchto realit se vždy jeví jako reality par excellence, tuto realitu není možné zcela ignorovat nebo se pokoušet její přítomnost jakkoliv oslabit. Neustále jsme nuceni věnovat jí maximální pozornost. Při pohledu na realitu z vlastního úhlu každodenního života, se nám realita jeví jako řád objektů, které tak byli vnímány ještě dříve, než jsme se na scéně objevili my sami. Existence tohoto řádu se neustále stvrzuje jazykem, jehož úkolem je vyznačování souřadnic našeho života ve společnosti a naplňování života objekty, které pro nás mají význam. Organizování reality každodenního života je uskutečňováno pomocí osy „tady“, kterou je chápáno naše tělo a pomocí osy „ted“, kterou je chápán přítomný okamžik. To, co chápeme jako tady a ted je vnímáno jako nejreálnější realita. V této oblasti jsme fyzicky přítomni. Vědomě zde jednáme, pracujeme a přetváříme (Berger & Luckmann, 1999).

Realitou každodenního života dále vnímáme tzv. intersubjektivní svět, který můžeme sdílet s ostatními. Tímto se významně odlišuje od realit ostatních, protože pouze tato realita je stejně skutečná pro nás, jako pro ostatní. A i přesto, že náš náhled na tuto realitu s náhledem ostatních není úplně totožný, žijeme ve společném světě a o této realitě uvažujeme a vnímáme ji velmi podobně.

Tuto realitu každodenního života přijímáme a vnímáme zcela samozřejmě. Z důvodu její přesvědčivosti není nutné ji dále ověřovat. I tehdy, kdy se objeví určité pochybnosti o reálnosti této reality, jsme nuceni tyto pochybnosti v našem každodenním životě potlačit. Tato podoba světa se nám neustále vnucuje a není téměř možné se jí vzepřít. Ve chvíli, kdy se v naší realitě vyskytne nějaký problém a tím je narušen hladký průběh každodenní rutinní činnosti, nastává zde snaha naší reality vstřebat tuto novou oblast do sebe. Může zde, však nastat problém kdy jsou hranice naší každodenní reality překročeny a nová situace se pro nás stává nepochopitelnou. Příkladem této situace může být například změna osobnosti v důsledku nějaké patologie nám blízké osoby.

Ostatní reality, které nejsou totožné s realitou každodenního života, se zdají být jako vyhraněné oblasti významů či jako ostrůvky v nadřazené realitě, které se vyznačují velmi úzce vymezenými významy a druhy našich zkušeností. Příkladem, kdy se naše pozornost odklání do jiné reality, může být náboženské „povznesení“. Ve chvíli, kdy je mým rozhodnutím předat tyto dojmy o svém „povznesení“ někomu dalšímu, používám jazyk, tedy nástroj každodenního života, pomocí nějž mohu objektivizovat svou zkušenost a zároveň zkreslovat realitu vyhraněných významů (Berger & Luckmann, 1999).

2. Teoretické koncepty motivace související s náboženskou či duchovní konverzí

Velmi aktuálním tématem současných výzkumů v oblasti psychologie náboženství jsou motivy náboženské konverze. V této kapitole je popsáno několik základních teoretických konceptů, které se v mnoha případech mohou prolínat.

2.1 Religiozita a spiritualita jako motivační koncept

Pojem spiritualita je chápán a popisován jako pojem širší než náboženství. Náboženství je chápáno jako jeden z projevů spirituality. Pargament (1999) spiritualitu definuje jako „*prožitkové jádro náboženství*“, což umožňuje akceptovat tento pojem, zároveň zachovat pojmu náboženství jeho původní široký rozsah a čelit jeho dehonestaci (in Blatný et al., 2010, 227). Mnoho teorií se zde shoduje v tom, že spiritualita, která je zde chápána jako prožitková oblast náboženství, je poměrně univerzální i navzdory tomu, jak nekonečné a rozmanité mohou být vnější náboženské formy, nauky, instituce, obřady atd. Mnoho psychologů se shoduje na tom, že spiritualita je činitel, který se v různé míře vyskytuje u převážné většiny jedinců, stejně jako například extravertze či introvertze, smysl pro humor, inteligence či motiv úspěchu. Reich (2000) spiritualitu shledává a definuje jako něco, co je jedincem chápáno jako transcendentní či obsahující velkou hodnotu, jak v náboženském tak i v profánním rámci (in Blatný et al., 2010). Někteří autoři se domnívají, že spiritualita je hlavním motivem pro hledání životního smyslu, jednoty propojenosti, transcendence a nejvyšší možnosti lidského potenciálu.

Elkins (2001) definuje devět komponent spirituality pro její přesné pochopení:

Transcendentní dimenze, která obsahuje přesvědčení, že tato spirituální dimenze musí být založena na vlastní zkušenosti, například podobou maslowovského prožitku na vrcholu pyramidy).

Jistota smyslu života, která je podmíněna autentickým hledáním.

Životní poslání, které v jedinci vyvolává pocit odpovědnosti k životu.

Zakoušená posvátnost celého života, včetně běžných prožitků.

Nelpění na materiálních hodnotách.

Altruismus projevující se soucitem, aktivní láskou a potřebou spravedlnosti v rámci celého lidstva.

Idealismus chápáný jako oddanost myšlenke na zlepšení světa.

Uvědomování si tragičnosti lidské existence.

Ovoce spirituality, které je chápáno jako zřetelný vliv zmíněných prožitků, přesvědčení, vztahů jak k sobě, tak k druhým, postojů, vztahů k přírodě a k tomu, co považujeme za nejvyšší.

Křivohlavý (2006) spiritualitu a náboženství chápe jako něco co člověku nabízí orientační rámec jeho života. Jedinec tak získává cíl, směr a zaměření své cesty životem a díky tomu se objevuje hodnota smyslu bytí.

2.2 Sebeaktualizace jako motivační koncept

Americký autor Abraham Maslow ve své teorii uplatňuje princip funkční autonomie. V této teorii jsou lidské motivy (v tomto případě potřeby) řazeny do několika skupin podle toho, jak se postupně vyvíjely a podle výše smyslu vnímané hodnoty. Autor tuto teorii předkládá s přesvědčením, že uspokojení nižších potřeb je nutným předpokladem pro nastoupení potřeb vyšších. Toto pořadí je uplatněno při vývoji každého jedince ve všech situacích, ve kterých se nachází. Autor své potřeby rozděluje na potřeby nižší, potřeby vyšší a metapotřeby (potřeby sebeaktualizace).

Potřeby, které se nachází na nejnižším stupni jsou potřeby fyziologické, které jsou nutností pro zachování biologické existence člověka. Řadíme sem veškeré základní potřeby jako hlad, žízeň, odstranění bolestivých podnětů atd. V případě, že tyto potřeby nejsou včas uspokojeny, vynucují si svou přednost před všemi ostatními (Říčan, 2009).

V případě, že všechny fyziologické potřeby uspokojeny jsou, dostávají se do popředí potřeby bezpečí, které se projevují požadavky na pohodlí, klid, nepřítomnost strachu, úzkosti a zmatku a potřebou být zajištěn. Další potřebou v této hierarchii je potřeba sounáležitosti, která se projevuje touhou někam patřit a být milován. Při absenci těchto potřeb jedinci zažívají úzkostné stavy z nepřítomnosti svých přátel a blízkých osob. Dostávají se stavy psychického strádání a duševní bolesti (Říčan, 2009).

Další potřebou v teorii potřeb je potřeba úcty, sebeúcty, uznání a respektu druhých, pocit vlastní hodnoty a zdatnosti. Maslow zde zmiňuje, že tyto potřeby mají všichni jedinci kromě těch, u kterých se vyskytují psychopatologické jevy.

Následující příčkou v této pyramidě potřeb jsou potřeby poznání a estetiky, které zahrnují touhu po dozvídání se nových věcí a jejich porozumění. Potřeby krásy a harmonie, které jsou na přechodné hranici s potřebou sebeaktualizace. Potřeba sebeaktualizace zahrnuje dílčí potřeby naplnění lidského potenciálu a stanovení si smysluplných cílů. Tato potřeba není definována soustředěním se na sebe samotné. Projevuje se spíše potřebou sjednocení vlastní existence a možností stát se vším, čím je jen možné. Tyto potřeby jsou charakteristické hledáním pravdy, porozumění, zvědavostí, snahou o spravedlnost a rovnost (Říčan, 2009).

Z hlediska motivace k náboženství či vyznávání určitého životního stylu je sebeaktualizace velmi významné téma a těchto motivů se bezprostředně týká. Důležité je zde zmínit, že sebeaktualizace je neustále probíhající proces, díky němuž se člověk nikdy necítí zcela sebeaktualizován a neustále o tento stav usiluje.

Autor ve svých publikacích zveřejňuje několik znaků, které jsou charakteristické pro sebeaktualizující osoby. Patří sem:

Odstup a potřeba soukromí (setrvání v přítomnosti bez ostatních osob zde není vnímáno negativně)

Nezávislost na kultuře a okolí: autonomie a asertivita (chápáno jako větší závislost na vlastních úsudcích než na kulturních normách a zvyklostech, životní styl těchto jedinců se odvíjí od osobních potřeb)

Smysl pro humor bez nepřátelství (humor zde není zacílen na druhé osoby s úmyslem zraňovat jedince)

Originalita a tvořivost (charakterizováno bohatou fantazií a představivostí při řešení nejrůznějších problémů každodenního života)

Sebetranscendence (je charakteristická specifickým postojem vůči „já“, kdy je jedinec v největší míře zaměřen na svůj růst a díky tendenci usměřňovat své projevující se ego dokáže zapomínat na sebe, chovat se spontánně a zaměřovat se tak i na potřeby druhých (Drapela, 2008).

B - poznání, se kterými je sebetranscendující postoj aktualizující se osoby spjat, se nachází v protikladu vůči potřebám na nižších úrovních. Toto poznání je chápáno jako zaměření se na existenci z pohledu nejhlubších a univerzálních významů, které vedou

k poznávání vrcholných zážitků. Tyto zážitky souvisí se silnými prožitky lásky, krásy či dobroty (Drapela, 2008).

„Citová odezva při vrcholných zážitcích má zvláštní příchut' údivu, úžasu, úcty, pokory a poddání se takovému zážitku jako před něčím vznešeným”(Maslow, 1962, 82, in Drapela, 2008).

Maslow zde tvrdí, že všichni jedinci nedospívají na B -úroveň, tudíž nesdílejí B - poznání, ale u těch, kteří do této úrovně dosahují, se vyskytuje specifická soustava hodnot, která je autorem nazývána B -hodnoty. V této soustavě můžeme zaznamenat hodnoty jako vnitřní bohatost, jedinečnost, nenucenost, poctivost, soběstačnost, odevzdanost, spontaneitu a několik dalších. Tyto hodnoty jsou vnímány totožně s postoji, které vyvolaly vrcholné zážitky a nabízejí nám vodítka pro další a přesnější rozpoznání znaků osob, které považujeme za sebeaktualizované (Drapela, 2008).

Způsoby, kterými lze dosáhnout sebeaktualizace jsou velmi individuální. U každého člověka se tyto snahy liší dle jeho životní zaměřenosti. U kreativního jedince, sportovce či vědce budou tyto způsoby různé. Stejně tak i u mužů a žen najdeme několik rozdílností (Plháková, 2007).

2.3 Transcendence jako motivační koncept

Za transcendentální považujeme ty snahy, které jsou zaměřeny nad vlastní osobu a naznačují touhu dané osoby začlenit se do širšího a komplexnějšího celku nebo ty snahy, které vyjadřují udržení nebo prohloubení vztahu s mocí vyšší, nežli je moc individuální, případně ty snahy, které naznačují touhu dané osoby po sebepřesahu (Emmons, 1991, in Křivohlavý, 2006, 159).

Příkladem toho, co lidé mohou považovat za transcendentální, je mnoho jevů v lidském životě. Nejčastěji se můžeme setkat s pojmy jako láska, přátelství, úcta či altruismus, které můžeme chápat jako přesah našich egoistických hranic. Tím nejdůležitějším z psychologického hlediska je zde psychický proces hledání (search process). Hledání je zde nutně spojeno s vírou v existenci něčeho, co nás může přesahovat

a co je možné nalézt. Výsledkem našeho očekávání, naděje a procesu hledání je právě to, co všemu našemu jednání dává dobrý smysl (Křivohlavý, 2006).

2.4 Tendence k vyhledávání mimořádných prožitků

V psychologických studiích motivace se často setkáváme s termínem **sensation seeking tendency**, který je chápán jako tendence vyhledávat mimořádné prožitky. Autorem této teorie je Marvin Zuckerman, který termín definuje jako potřebu vyhledávat různé, nové a intenzivní prožitky, díky nimž jsou jedinci ochotni podstupovat fyzická, sociální či finanční rizika (Kuban, 2006).

Autor tento jev, který se vyskytuje u jedinců v různé intenzitě, vysvětluje jako geneticky, biologicky a vlivem vnějšího prostředí podmíněný rys osobnosti. V několika výzkumech zkoumajících genetické vlivy bylo zjištěno, že tento specifický rys osobnosti je podmíněn množstvím dopaminu v limbickém systému, zvýšenou hladinou testosteronu a větší vzrušivostí CNS (Zuckerman, 1994). Jedinci, u nichž byly prokázány tyto hodnoty v interakci s příležitostmi nabízenými životním prostředím, ve kterém se vyskytují a v důsledku vlivů, které na ně působí, byli shledáváni jako osoby s vyšším zájmem o vyhledávání mimořádných prožitků. Autor také zmiňuje dědičnost této tendence, která je v tomto případě až 60%. Tento jev shledává za velmi významný, jelikož dědičnost jiných vlastností je podstatně menší. Kuban (2006) ve své studii uvádí, že mimořádné prožitky nejčastěji vyhledávají lidé ve věku mezi dvacátým a dvacátým čtvrtým rokem života a v častějších případech se jedná o muže.

Mnoho výzkumů ukazuje, že tendence vyhledávat mimořádné prožitky se často vyskytuje u lidí, kteří provozují adrenalinové sporty a u lidí, u nichž je zřejmá inklinace k rizikovému chování. Zuckerman (1979) uvádí, že ve sférách, v nichž jedinci vyhledávají mimořádné prožitky, je velká odlišnost. Autor tyto tendence dělí do čtyř kategorií: **vyhledávání napětí a dobrodružství** (Thrill and Adventure Seeking), **vyhledávání zkušeností** (Experience seeking), **disinhibice** (disinhibition) a **vnímavost k nudě** (Boredom Susceptibility). U všech těchto kategorií mohou být tendence jak společensky přijatelné, tak i naprosto nežádoucí. Tento fakt závisí na společností přijatých hodnotách, kulturních zvycích, hierarchizaci společnosti a dalších faktorech. Těmito

kategoriemi se autor snaží vystihnout většinu oblastí lidského působení (in Kirchner, 2012).

Tendence vyhledávat mimořádné prožitky se váže jak k pozitivním stránkám života, kterými mohou být například oblasti vyhledávání zkušeností jako aktivity spojené s hudbou, uměním, cestováním, seznamováním se s nekonformním životním stylem nebo novými nekonvenčními přáteli či mimořádnými gastronomickými prožitky, které mohou život jedince výrazně obohacovat, tak i k široké škále preferencí rizikového chování, kde bychom se mohli setkat s užíváním návykových látek, alkoholových nápojů nebo cigaret, riskantním řízením automobilu, adrenalinovými sporty, volbou riskantního povolání, antisociálním, kriminálním či delikventním chováním. Pozitivním pólem těchto tendencí může být rovněž situace, kdy se člověk tento rys rozhodne využít při povolání jako je například hasič či záchranář. Ve volbě těchto preferencí vždy hraje významnou roli vnější prostředí (rodina, přátelé, životní prostředí, religiozita, socioekonomické faktory atd.), které se podílí na usměrňování těchto tendencí a může tak velmi pozitivně ovlivnit jedincovo chování a postoje (Zuckerman, 2009).

V terminologii psychologie náboženství se s tímto jevem setkáváme při mimořádných náboženských zážitcích, které jsou hromadně označovány jako mystika neboli přímý kontakt s posvátnem. S těmito mimořádně silnými zkušenostmi se setkáváme prakticky ve všech náboženských a duchovních systémech. V psychologii náboženství je však velmi diskutovanou hranice mezi mystikou a šílenstvím. Mnoho psychologů zdůrazňuje, že mimořádné prožitky se vyskytují jak u mystiků, tak u lidí s psychotickou poruchou (Heller, & Mrázek, 2004).

2.5 Sociální motivace

Základní vlastností sociálních motivů je regulace a vliv na mezilidské vztahy a jejich subjektivní prožívání. Mnoho psychologů se domnívá, že tyto pohnutky jsou evolučně zakódovány v mozku jako vrozené nastavení či dispozice, které jsou aktivovány a rozvíjeny především v raném dětství při interakci s lidmi, kteří jsou nám blízcí. Ve všech lidských kulturách je zaznamenán výskyt sociálních motivů v různém rozsahu. Je tedy pravděpodobné, že vnější podmínky mají vliv na rozvoj či útlum těchto motivů. Velké

množství psychologů se v historii této vědy zabývalo sociální motivací. Například Alfred Adler se ve své teorii zmiňuje o tom, že základní pohnutkou chování každého člověka je cit společenský neboli pocit sounáležitosti, který se velmi podobá Murrayho potřebě afiliace (Plháková, 2003).

2.5.1 Potřeba afiliace – sdružování

Murray ve své teorii sociální motivace v roce 1938 definoval potřebu afiliace jako potřebu vytvářet ve svém životě společenské vazby, přátelství, kontakty s ostatními lidmi, potřebu spolupráce a začleňování se do sociálních skupin. Tento motiv spojuje s potřebou navazování spolupracujících vztahů s vrstevníky obojího pohlaví. Hlavní potřebou je zde přání být společností akceptován a oblíben, spíše než potřebou druhé lidi ovládat. Nejběžnějšími projevy afiliace jsou zde různé družné činnosti, jako například přátelská setkání, večírky, společné sportovní akce a další aktivity, které se vyskytují u všech lidí v různé míře. Hlavní podstatou afiliace je to, že při uspokojování těchto potřeb nejsou sociální interakce prostředkem k dosažení něčeho dalšího, jsou totiž cílem samy o sobě (Plháková, 2003).

Marion Godman (2013) chápe sociální motivaci jako tendenci ke společnému jednání. Tato tendence je rostoucí oblastí výzkumu, která je úzce spjata s kognitivní a behaviorální oblastí. Autorka této studie tvrdí, že došlo k významnému zjištění v této oblasti, kdy mnoho společných akcí je řízeno, alespoň částečně, sociální motivací činitelů, spíše než jejich společnými záměry a tendencemi dosahování konkrétních cílů. Sociální motivace není přímo spjata s dosažením společného cíle. Hlavní odměnou společného jednání je sociální kontakt s lidmi. V závěru své studie autorka poukazuje na význam sociální motivace v této oblasti, z čehož vyplývá, že společné jednání má dvě primární funkce. Zaprvé dosažení zamýšleného cíle jako výsledek celé akce a zadruhé dosažení výhod spojených se sociální vazbou.

Se sociální oporou se setkáváme i v případě náboženského společenství. Důležité však je, že vždy se nemusí jednat pouze o sociální oporu pozitivní, jejímž důsledkem je životní pohoda jedince, nýbrž také o negativní vlivy. Problémem zde může být nežádoucí pozornost vycházející z duchovního zápalu. Většina náboženských skupin klade určité požadavky na své členy v oblasti chování, čímž může být například zákaz užívání

návykových látek či sexuální život. Většina studií však poukazuje spíše na pozitivní dopad sociální opory spojené s náboženskou afiliací (Koenig, 2008).

2.6 Objektivní a subjektivní faktory štěstí jako motivační proces

2.6.1 Definice štěstí

Životní spokojenost či subjektivní prožitky štěstí jsou aktuálním tématem mnoha psychologických a sociologických výzkumů. V popředí zájmu vědců je prozkoumání okolností a osobních charakteristik, jež mají vliv na subjektivní hodnocení životní spokojenosti (Hamplová, 2006).

Diener & Lucas (2000) štěstí definují jako stav charakteristický převažujícími pozitivními emocemi nad emocemi negativními a jako životní spokojenost, v níž je jedincem odráženo racionální hodnocení vlastního života (in Křivohlavý, 2013).

Baumeister (1991) štěstí popisuje jako psychický stav, v němž jsou přítomny pozitivní a příjemné emocionální zážitky, klid a mír, pocit bezpečí a nepřítomnost negativních emočních stavů a především jako celkovou spokojenost se životem z dlouhodobého pohledu (in Křivohlavý, 2006).

2.6.2 Objektivní faktory štěstí

Převážná většina západní populace se domnívá, že štěstí je podmíněno vnějšími faktory. Nejčastějším doporučením, jak v této společnosti dosahovat pocitu štěstí, je dosažení dobře finančně ohodnocené pracovní pozice, stabilního manželství, dětí, uspokojivého bydlení a několika dalších podmínek. Několik výzkumů, které byly na toto téma uskutečněny, uvádí mezi nejdůležitějšími objektivními faktory štěstí sociální proměnné a sociodemografické faktory. Mezi tyto faktory jsou nejčastěji zahrnována kritéria jako věk, pohlaví, příslušnost k určitému náboženskému vyznání, finanční situace a mnoho charakteristik prostředí, ve kterém žijeme (kvalita obytné čtvrti, stupeň kriminality, dopravní zajištění atd.). Všechny tyto faktory mají určitý vliv na pocit osobní pohody, ale ve skutečnosti celkový pocit štěstí ovlivňují velmi málo (Blížkovská, 2003).

Autoři Schwarz a Strack uvádějí, že sociální proměnné mají vliv na variabilitu při měření pocitu subjektivní pohody pouze pěti procenty a v důsledku toho je jejich vliv na emoční složku pocitu štěstí o něco slabší. Tato zjištění jsou platná pro relativně bohaté státy západní civilizace. Naopak v nejchudších zemích světa je nízký skóre subjektivní pohody zapříčiněn obtížemi při uspokojování základních lidských potřeb (Strack, Argyle & Schwarz, 1991). Dalším důležitým objektivním faktorem štěstí jsou, dle mnoha studií, interpersonální vztahy, které zde zaujímají zvláštní postavení. Sociální osamocení a izolace nemůže být slučitelná s pocitem osobní pohody. Argyle (1987) uvádí, že osoby s pozitivními sociálními vazbami inklinují o dost méně k depresi a dalším psychologickým a fyzickým obtížím. Ukazuje se, že potřeba afiliace je jednou ze základních lidských potřeb a lidské bytosti jsou mimořádně citlivé na ztrátu možnosti ji uspokojovat (in Blížkovská, 2003).

2.6.3 Subjektivní faktory štěstí

V závislosti na provedených výzkumech, v nichž bylo prokázáno, že objektivní faktory mají velmi malý vliv na pocit subjektivní pohody, lze předpokládat, že role subjektivních faktorů je mnohem významnější. Objektivní podmínky vytváří předpoklady, kterým jedinec dává význam dle vlastního uvážení. Poté je hodnocení situace závislé na jedincových osobnostních charakteristikách, očekáváních, minulých zkušenostech, normách, aspiracích apod. Významnou roli zde hraje adaptace. Zpravidla se lidé cítí šťastní v případě, že se podmínky jejich života náhle zlepší, avšak po určité době situace ztrácí své kouzlo novosti a pocity radosti se vrací zpět na svou standardní úroveň. Obecně známý je fakt, že adaptace probíhá rychleji po změně subjektivně vnímané jako posun k lepšímu, než po změně, kdy dochází ke zhoršeným podmínkám (Strack, Argyle & Schwarz, 1991).

3. Časová orientace jako psychologický koncept

Americký sociální psycholog Philip Zimbardo vysvětluje osobní časovou perspektivu jako získanou osobnostní charakteristiku, která má vliv na to, jak člověk řadí své prožívané osobnostní a sociální zkušenosti do tzv. časových rámců, které se zaměřují na minulost, současnost a budoucnost. Tato osobnostní charakteristika je formována mnoha sociálními faktory, jako jsou kultura, náboženská příslušnost, vzdělání, sociální vrstva či modely fungující v primární rodině. Díky současným výzkumům bylo zjištěno, že časová orientace může souviset s velkou řadou osobnostních charakteristik jedince a zvoleným způsobem chování. Souvislosti byly zaznamenány například s vymezováním si osobních cílů, zvládnutím stresu, politickou aktivitou či pasivitou, spiritualitou, spotřebním chováním, ale i užíváním návykových látek nebo celkovým pocitem štěstí (well-being). Také bylo prokázáno, že osobní časovou perspektivu je možné alespoň částečně měnit a tím zamezit některým negativním jevům, které souvisí například s negativním vnímáním minulosti. Je však nutné použít správné intervenční prostředky. Stejně tak lze podporovat i pozitivní vzorce chování (Zimbardo & Boyd, 1999).

O časové orientaci není možné uvažovat jinak, než v kontextu sociálním, jímž je velmi významně utvářena, ale zároveň i zpětně formována. Je tedy jisté, že osoba, jejíž časová orientace je primárně zaměřena na přítomnost, bude události vnímat zcela jinak než osoba, jejíž orientace je zaměřena na budoucnost či minulost (Homolová, 2011).

Philip Zimbardo popisuje časovou perspektivu jako nevědomý proces, na kterém se podílejí kognitivní, emocionální, sociální i motivační faktory. Rámce, do nichž jsou prožívané zkušenosti v rámci časové orientace vkládány, se uplatňují při ukládání i vybavování zkušeností a zároveň mají vliv na naše očekávání a tvoření osobních cílů. Časová perspektiva má v životě jedince velmi významný vliv na úsudky, rozhodování a konečné jednání. Z tohoto pohledu je možné zachytit ji jak u jedince, tak i u celé společnosti. Dle autora teorie je nejideálnějším stavem rovnoměrnost rozložení časové orientace v životě jedince, tedy stav, kdy nepřevažuje orientace na minulost, přítomnost ani současnost (Zimbardo & Boyd, 1999).

3.1 Orientace na minulost

U osob orientovaných na minulost je znatelná tendence k nahlížení na současné události z hlediska minulých zkušeností. Rozhodnutí jsou tedy závislá na důsledcích minulých rozhodnutí. U těchto lidí zpravidla převládá konzervativní životní postoj, neradi podstupují rizika a nelákají je nové zážitky. Vzpomínky na minulost jsou u těchto jedinců obvykle laděny buď velmi pozitivně, nebo velmi negativně a díky tomu neustále ovlivňují aktuální jednání a prožívání jedince. Pozitivní stránkou je častý pocit kontinuity a stability já v průběhu času (Zimbardo & Boyd, 2008).

3.2 Orientace na přítomnost

Osoby, u nichž je převládající orientací orientace na přítomnost, vycházejí spíše z konkrétní reality, než z vlastního očekávání. Značný vliv na jednání těchto jedinců mohou mít situační tlaky, intenzita a povaha podnětů, jež na ně působí, tělesný stav, sociální aspekty a situace (Homolová, 2011). Tito jedinci mohou častěji podléhat závislostem a rizikovému chování (Zimbardo & Boyd, 2008). Autoři rozlišují tři typy orientace zaměřené na přítomnost. Patří sem orientace hedónická, fatalistická a holistická.

Jedinci u nichž je přítomna hedónická časová orientace jsou ochotni obětovat uspokojení momentálních potřeb ve prospěch dlouhodobých plánů a výhod. Je zde typické „užívání si života“, experimentování s návykovými látkami a obecně tendence k rizikovému chování. Tito jedinci jsou přátelští a otevření novým zkušenostem.

Jedinci s fatalistickou časovou orientací na život nahlíží jako na něco, co je řízeno pouze vnějšími silami a jejich možnosti, jak některé oblasti ovlivnit, jsou velmi omezené. U těchto jedinců je typická pasivita, nedůvěra k druhým lidem, negativistické vnímání světa a časté pocity bezmocnosti. Obvykle je těmito jedinci upřednostňována samota před společenským životem. Tito jedinci bývají emocionálně labilní, často trpí úzkostmi a depresí.

Jedinci s holistickou orientací na přítomnost jsou dle Zimbarda a Boyda (2008) chápáni jako lidé, kteří vnímají čas jako tok z buddhistického pohledu. Je zde typická provázanost

mezi minulostí, současností a budoucností a jedinci jsou schopni dosahovat hlubokých prožitků. Tato časová orientace se téměř nevyskytuje u euroamerické populace.

3.3 Orientace na budoucnost

U osob orientovaných zpravidla na budoucnost je znatelný zájem o důsledky vlastního jednání. Je zde typická zaměřenost na dosahování cílů spíše dlouhodobých, při nichž jsou jedinci ochotni vynaložit velké úsilí a jistou kreativitu. Jednání těchto jedinců je ovlivňováno očekáváním, jaký dopad může mít jejich současné jednání. Dle několika výzkumů bylo prokázáno, že u osob s orientací na budoucnost se často objevuje vyšší socioekonomický status, vyšší stupeň dosaženého vzdělání a vyhýbání se rizikovému chování (Zimbardo & Boyd, 2008).

4. Copingové strategie na pozadí nábožensko-spirituálních postojů

Pojmem coping chápeme proces aktivního a vědomého zvládnání vnějších i vnitřních faktorů se kterými je jedinec konfrontován a které shledává jako zatěžující či ohrožující ve smyslu narušení homeostatického stavu jedince. Pro coping je vlastní určité úsilí, které jedinec vynakládá na zpracování, zvládnutí či zvládnutí zátěže. Pojmem spirituální coping chápeme zvládnání zátěže na základě víry v duchovní hodnoty. Od 70. let minulého století byla provedena řada výzkumů, které se zabývaly rolí spirituality a religiozity na zvládnání mimořádných životních událostí v rámci běžných každodenních situací (Pargament, 2007). Hlavním předmětem zkoumání spirituálních copingových strategií byly funkce, které spiritualita a náboženství plní v životě mnoha lidí. Halama (2007) se domnívá, že klíčovou otázkou v tomto ohledu je otázka životního cíle, který náboženství lidem poskytuje a stejně důležitá je otázka životního smyslu. Dle mnoha studií je prokázáno, že ve chvílích těžkých životních situací a krizí se lidem hroubí dosavadní fungující životní řád

a spirituální copingové strategie poskytují zdroje potřebné pro reflexi prožívané ztráty a smyslu této těžké situace. Lidé tak získávají sílu vzdát se dosavadních cílů a najít nový smysl svého života. Tento mechanismus je propojen s konceptem individuálního růstu, kterému je teoretiky a odborníky připisován kladný význam (Kubicová, 2010).

Spirituální coping obsahuje spektrum aktivit a tendencí, které jsou řazeny dle metod zvládání zátěže. Patří sem strategie zacílené na hledání významu, na získání kontroly, hledání spirituální útěchy, navázání důvěrného přátelství s druhými lidmi či na hledání životní přeměny. V případě copingových strategií se často setkáváme s náboženskou konverzí, která jedincům poskytuje vzhlížení k náboženství jako ke zdroji síly pro zásadní životní změnu. Náboženství nám tedy nabízí směr nové životní orientace. Lidé zde nalézají podporu u ostatních duchovních a věřících a zaměření pozornosti směrem ke spiritualitě umožňuje přesun pozornosti od působících stresorů (Kubicová, 2010).

Pargament (2002) dělí spirituální copingové strategie na strategie pozitivní, které souvisí s pozitivními, na víře založenými postupy, kde příkladem může být víra v duchovno při zapojení se do charitativní pomoci a hledání smyslu, a na strategie negativní, které jsou spojeny s pochybnostmi, jako například nejistotou, hněvem, neuspokojivými vztahy s ostatními na duchovní rovině a napětím ve vztazích s některými členy náboženské skupiny či komunity (in Kubicová, 2010).

5. Postavení buddhismu v České republice

V několika posledních letech se zájem o buddhismus, tedy o čtvrté nejrozšířenější náboženství na světě, ke kterému se hlásí zhruba 350 milionů lidí, v České republice začal velmi intenzivně rozvíjet. Honzík (2012) se domnívá, že důvodem atraktivity buddhismu pro současnou populaci, může být praktická povaha učení, která relativně rychle umožňuje zaznamenat účinky buddhistické meditace na změny ve vlastním prožívání a tím může ovlivnit celkovou kvalitu života. Dalším důvodem atraktivity dle Honzíka může být lidem blízký jazyk, jímž jsou buddhistické nauky předávány, a jež má velmi blízko k psychologii, praktické filozofii či etice, spíše než ke klasickému náboženství. Díky těmto vlastnostem

a svou otevřeností je buddhismus přitažlivý především pro liberálně smýšlející lidi ze Západu, kteří disponují určitou potřebou seberealizace v duchovní rovině.

V České republice je v současné době zaznamenáno okolo padesáti buddhistických center, skupin a škol. Největší počet buddhistů na našem území se hlásí k tradičnímu tibetskému učení, které klade velký důraz na duchovní praxi. Vyznavačů théravádového a zenového buddhismu je zde o něco méně (Honzík, 2010).

Cirklová (2009) uvádí výsledky svého výzkumu, který byl proveden v letech 2007 – 2008 mezi českými buddhistickými skupinami, ze kterých vyplývá, že vyznavačů buddhismu, kteří se aktivně účastní všech souvisejících aktivit v příslušných centrech, je okolo 1600, zatímco výsledky sčítání lidu v roce 2001 a poté v roce 2011 ukazují, že počet sympatizantů a přívrženců buddhismu v České republice je okolo 6000. Tento rozdíl autorka vysvětluje tím, že počet lidí, kteří se při sčítání lidu přihlásili k buddhistickému vyznání, není totožný s počtem členů, kteří se podílejí aktivně na chodu a organizaci center, neboť jejich účast na společných setkáních, přednáškách, kurzech a ostatních událostech je spíše příležitostná. Dle těchto studií je buddhismus v České republice chápán spíše jako životní styl než náboženství (in Honzík, 2012).

5.1 Buddhova učení

Tradičně se Buddhova učení rozdělují na tři cesty. Malá cesta neboli *théraváda*, Velká cesta neboli *mahájána* a Diamantová cesta neboli *vadžrajána*. Buddhisté si volí svou cestu dle vlastní motivace a konkrétních cílů, jež tyto cesty nabízejí.

Malá cesta je určena lidem, jejichž hlavní motivací je vyhnout se vlastnímu utrpení. Důraz je zde kladen na učení o příčině a následku, tedy karmě.

Velká cesta rozvíjí pomocí svých učení moudrost, aktivní lásku a soucit. Praktikující se snaží přinášet užitek nejen sobě, ale i ostatním.

Diamantová cesta obvykle upoutá ty, jež mají kromě altruismu také důvěru ve vlastní buddhovskou podstatu¹ a rozvíjejí pohled, že všechny bytosti jsou již buddhy a mají všechny dokonalé vlastnosti, jen to ještě nerozpoznaly.

Společným cílem těchto cest je nejvyšší realizace a nedualistické vědomí, tedy osvícení.

5.2 Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü v České republice

Za první kontakt buddhismu se západní Evropou jsou považována 60. léta 20. století. V 70. letech byla dánská dvojice lama Ole Nydahl a jeho žena Hannah požádáni, aby přenesli buddhismus na západ. Tímto započala práce dánské dvojice jako učitelů tibetského buddhismu, zakladatelů laických meditačních center², překladatelů a organizátorů cest významných východních lámů do Evropy a Ameriky. V současné době je na světě více než šest set padesát buddhistických center. První buddhistické centrum v České republice vzniklo v devadesátých letech. Po roce 1995 začal počet center narůstat a v dnešní době jich na našem území nacházíme okolo padesáti. Nejprve tato centra fungovala v rámci občanského sdružení Společnost Diamantové cesty, ale po roce 2007 spadají pod náboženskou společnost Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü, která je registrována pod Ministerstvem kultury České republiky. (Honzík, 2010)

Buddhistická centra nejsou hierarchicky dělena, fungují na základě společného rozvoje, vzájemné podpory a spolupráce. Mezinárodně se zde organizují společná setkání, přednášky a členové buddhistických center si zde vyměňují své zkušenosti. Prostory pro vznik zázemí center si praktikující zajišťují sami, aby zde mohli provozovat lokální aktivity. V České republice se buddhistická centra Diamantové cesty nacházejí ve všech větších městech a zakoupena byla i tři mimoměstská centra, která slouží jak pro individuální praxi, tak pro společné meditační a přednáškové víkendy. V roce 2014 byla

¹Buddhovskou podstatou je v tomto smyslu chápán potenciál každého jedince dosáhnout osvícení, tedy stavu nekonečné blaženosti.

²Centra, jejichž fungování není totožné se způsobem života buddhistických mnichů a tím umožňují praktikování lidem v západní společnosti v jejich běžném každodenním životě.

v mimoměstském buddhistickém centru Těnovice, nedaleko Plzně, postavena první stúpa³ v České republice. Buddhistická centra zřízená buddhisty Karma Kagjü vlastní Nadační fond Nydahl (Honzík, 2010).

Centra buddhismu Diamantové cesty, fungující na území České republiky, jsou vedena dle tradice tibetské školy Kagjüpa. Centra fungují pod duchovním vedením Jeho Svatosti 17. Gjalwy Karmapy Thinla Thaje Dordžeho Rigpā Dordžeho. Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü je jednou ze čtyř škol tibetského buddhismu hlásící se k učení a metodám Diamantové cesty (*tib. vadžrajána*). Tato linie tibetského buddhismu, založená na bezprostředním ústním předávání učení, klade hlavní důraz na meditaci a přímý přenos prožitku podstaty mysli z učitele na žáka (Honzík, 2010).

5.3 Meditace

„Meditace není únik ze společnosti, je to návrat k sobě a uvědomění si, co se děje. Jakmile si to uvědomíme, musíme začít jednat. Pak víme, co dělat a co nedělat, abychom mohli pomáhat druhým.“

Thich Nhat Hanh

Buddhistická meditace je technika, která nám napomáhá k dosažení vyrovnaného stavu naší mysli, zbaveného všech extrémů bez úsilí spočívat v tom co je. Tato technika nám umožňuje vnímat skutečnou podstatu věcí a spočívat v přirozeném stavu mysli. Díky meditaci může praktikující zlepšit podmínky každodenního života. Naše mysl je tak klidnější a stabilnější a události, které jsme považovaly za znepokojující a rušivé, se stávají méně důležitými. Důsledkem je, že v životě zažíváme méně utrpení (Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü [online] 2015).

Sám Buddha pronesl větu: *„Nevěřte ničemu jen proto, že to řekl Buddha, ale vše si ověřte“*. Meditace je dle buddhismu prostředek, jímž si můžeme sami ověřit tato učení

³Stavba, která svým tvarem symbolizuje stav osvícení, obvykle obsahující relikvie a mantry v písemné podobě, je chápána jako symbol transformace pocitů a žvlů v pět osvícených moudrostí a pět buddhovských rodin. Tato stavba je místem, kde buddhisté plní svá nadosobní přání pro dobro všech živých bytostí a při tom je stúpa obcházena po směru hodinových ručiček (Nydahl, 2006).

prostřednictvím vlastní zkušenosti. Ústředním pilířem veškeré buddhistické praxe je meditace. Může být velmi účinná za předpokladu, že její metody jsou předávány za správných podmínek a k tomu oprávněným učitelem či skupinou praktikujících pod vedením učitele. Prostřednictvím meditace tedy můžeme měnit nabyté informace ve vlastní zkušenost (Nydahl, 2007).

V první řadě je důležité naučit se zklidnit mysl a po určitou dobu ji udržet na jednom místě. Tím vytváříme prostor mezi prožitkem a prožívajícím, díky němuž si můžeme vybírat role v životních situacích a vyhýbat se nepříjemným prožitkům. Předpokladem je, že kdo si tento stav mysli dokáže udržet v laboratorních podmínkách meditace, časem toho bude schopen i v ostatních životních situacích. Toto je tedy první a nezbytný krok pro dosažení hlubšího vhledu a úspěšného vykonávání praxe pokročilejších (Nydahl, 2007).

Meditace nám umožňuje transformovat způsob, jakým jednáme, myslíme a mluvíme. Není to tedy technika pouze pro zklidnění mysli, ale také pro její rozvoj (Novick, 2007).

5.3.1 Fyziologické a psychologické projevy meditace

Dilwar Hussain a Braj Bhushan (2010) ve své studii uvádějí několik fyziologických a psychologických účinků meditace. V provedených výzkumech se zaměřují na dýchání, metabolismus, srdeční činnost, kožní odpor, korovou činnost a několik psychologických projevů souvisejících například s pamětí, inteligencí, učením nebo kreativními schopnostmi.

V průběhu meditace je spotřeba kyslíku až o padesát procent nižší, než za normálního stavu, zároveň klesá množství oxidu uhličitého a tím se snižuje dechová frekvence. Co se týká srdeční činnosti, při výzkumech bylo zaznamenáno snížení srdečního tepu. Velmi výrazný pokles srdeční frekvence byl zaznamenán u dlouhodobě meditujících. Dále byly pořízeny důkazy o tom, že meditace snižuje krevní tlak jak u lidí s normální hladinou, tak u lidí s hypertenzí. Studie však ukazují, že tyto změny nepřetrvávají v případě ukončení meditační praxe. Důkazy z mnoha studií také naznačují, že během meditace se výrazně zvyšuje aktivita alfa vln. Lékaři také potvrzují aktivitu mozkových theta vln, jejichž vlivem se během meditace dostávají klidné a příjemné

prožitky při sebeuvědomování. Studie dále uvádí, že meditace je zpočátku spojena s aktivitou levé hemisféry, poté se přesouvá do hemisféry pravé. U pokročilé meditace je činnost v obou hemisférách do jisté míry potlačena či pozastavena.

Goleman (1976) uvádí, že meditující vykazují výrazně vyšší kortikální buzení a současně inhibici limbického systému, což vede ke zvýšenému vnímání a současně ke snížení emoční aktivity v průběhu meditace.

Další výzkumy v této studii uvádějí, že dlouhodobá meditační praxe může mít vliv na vyšší výkon u nonverbálních testů inteligence, změny zde byly zaznamenány v oblasti kognitivních schopností, schopností krátkodobé a dlouhodobé paměti a u některých kreativních schopností včetně seberealizace (Hussain & Bhushan, 2010).

Mezi další typické znaky meditujících osob patří lepší vyrovnávání se se stresem, lepší zvládání chronických úzkostných či psychosomatických poruch (Goleman, 2001).

5.4 Psychologický aspekt buddhismu

„Pro buddhistu je náboženství životním stylem, cestou morálního, duchovního a intelektuálního tréninku, které vedou k úplnému osvobození mysli, k nejvyššímu dosažení vhledu, který klade tečku za vším utrpením a opakovanou existencí“ (Thera, 1999, in Buddhismus & Psychologie, 1999,162).

Buddhismus je často nazýván jako studium nejvyšší psychologie a to z důvodu, že všechny základní buddhistické principy, volní činnosti, morální příčinnosti, meditaci a výsledné duševní schopnosti, lze nejlépe zkoumat jako činnosti lidské mysli.

Buddhismus můžeme považovat za nejpsychologičtější ze všech světových náboženství. O činnostech lidské mysli se zde hovoří hlouběji a obsírněji než v kterémkoli jiném náboženství, a proto tento systém může s psychologií spolupracovat mnohem úžeji (Thera, 1999, in Buddhismus & Psychologie, 1999).

Způsob života, který je typický pro vyznavače a praktikující buddhismus, je považován za intenzivní proces a očišťování vlastní řeči, skutků a myšlenek. Na tento proces můžeme nahlížet jako na sebeočišťování vyúsťující do sebeuvědomování. Hlavní

důraz zde není kladen na pouhé filozofické spekulace či logické abstrakce, nýbrž na praktické výsledky.

Pro člověka, který se vydává cestou buddhistického učení, není otázka náboženství samotného a původu náboženství otázkou metafyzickou, ale spíše otázkou psychologickou a intelektuální. Náboženství zde není pouhým krédem, strachem z neznáma či zákonem zjevení. Není zde strach z nadpřirozené bytosti, která trestá či odměňuje v důsledku dobrých a zlých skutků. Tento vztah není považován za teologický nýbrž spíše za vztah psychologický a intelektuální, vyvěrající ze zkušenosti, tedy z utrpení, konfliktů, neuspokojivosti empirické existence a podstaty života (Thera, 1999, in *Buddhismus & Psychologie*, 1999).

Honzík (2012) uvádí, že zájem o buddhismus v naší populaci, který je rok od roku vyšší, je spojen s využitím buddhistických postupů v psychologii a psychoterapii. V České republice je nejznámějším příkladem propojení buddhismu a psychoterapie integrativní psychoterapeutický směr satiterapie, ve kterém je využíváno léčivých účinků všímavosti (mindfulness) a dalších principů odvozených z buddhistické psychologie.

PRAKTICKÁ ČÁST – ETNOGRAFICKÁ STUDIE

V praktické části své bakalářské práce se soustředím na zkoumání života vybrané duchovní skupiny, v tomto případě buddhistické komunity, se všemi jejími aspekty. K tomuto účelu jsem se rozhodla zvolit kvalitativní výzkum formou etnografické studie. Etnografický výzkum byl realizován v průběhu osmi měsíců, tedy od července 2014 do února 2015 v komunitách buddhismu Diamantové cesty linie Karma Kagjü. Prostředí výzkumu nebylo zvoleno náhodně, nýbrž z důvodu předchozí zkušenosti a několika návštěv jednoho z center před lety. Jako studentka psychologie jsem si vybrala toto prostředí, které mne oslovilo svou blízkostí k psychologii a se snahou o pochopení některých zákonitostí a psychologických fenoménů v buddhistickém kontextu. Praktická část seznamuje čtenáře se získanými poznatky o motivaci vyznavačů buddhismu a dalších aspektech souvisejících s životním stylem těchto členů, prostřednictvím „hustého popisu“ členěného do tematických oblastí a na závěr poskytuje diskuzi k získaným poznatkům.

6. Metodologická východiska

6.1 Strategie a cíle výzkumu

Pro účely zkoumání buddhistické komunity Diamantové cesty byla zvolena strategie etnografického výzkumu, který výzkumníkovi umožňuje získat holistický obraz o dané skupině, společnosti či instituci (Hendl, 2005). Výzkumným terénem jsou zde buddhistická centra buddhismu Diamantové cesty linie Karma Kagjü. Strategie výzkumu byla provedena formou etnografické studie neboli terénního výzkumu, pro který je charakteristické zkoumání jedinců v jejich přirozeném prostředí, v reálných vztazích a vazbách, v každodenním životě i ve výjimečných životních situacích (Miovský, 2006). Při volbě strategie výzkumu jsem se inspirovala Pražskou skupinou školní etnografie, která se od roku 1991 zabývala mapováním českého školství.

Hendl (2005) popisuje tři základní podmínky pro realizaci etnografické studie. První podmínkou je delší setrvání v terénu, druhou podmínkou je pružný plán výzkumu a třetí podmínkou je etnografické psaní. Výzkumník se tedy aktivně účastní každodenního

života aktérů, pozoruje situace, děje kolem sebe, účastní se rozhovorů s aktéry, nahlíží na situace a to vše si pečlivě zaznamenává a dokumentuje ve svém terénním deníku. Důležitým bodem této formy výzkumu je formulace výzkumného problému a otázek, které není vhodné dopředu stanovovat, ale je nutné počítat s proměnou v závislosti na postupně získávaných datech. Terén v tomto případě není pasivním polem pro předem plánovanou aktivitu ze strany etnografa nýbrž aktivním činitelem, který jej ovlivňuje. Co se týče zaznamenávání získaných dat, etnograf prostřednictvím pozorovaného, slyšeného a prožitého, vytváří tzv. „hustý popis“. Získaná data ve formě zápisků představují určitou transformaci pozorovaného, a proto se zcela nekryjí se skutečností (Hendl, 2005). Při zkoumání pražské buddhistické komunity byly tyto podmínky splněny. Analýza a interpretace „hustého popisu“ lidského jednání má nastínit zakotvení člověka v dané kultuře. Dále má zachytit způsoby interpretace světa členy dané kultury a odhalit významy, které jsou důležité pro interpretaci aktivit členů skupiny (Agar, 1980, cit. dle Hendl, 2005).

Hlavním cílem tohoto dlouhodobého výzkumu je tedy detailní a věrohodný popis životního stylu členů buddhistické komunity. Tento popis v sobě zahrnuje především porozumění a odhalení motivů, které členy komunity vedly k buddhistické praxi a motivů, které proces vyznávání a praktikování udržují. Dále jejich přesvědčení, názory, postoje, hodnoty, vytváření sociálních konstruktů a také studium mezilidských vztahů v celé skupině aktérů.

6.2 Výzkumná témata

Etnografický výzkum pražské buddhistické komunity by měl zhodnocovat tato témata:

- Organizační struktura a materiálně prostorové vybavení buddhistického centra
- Hlavní motivy, které přiměly členy komunity začít vyznávat a praktikovat buddhismus Diamantové cesty a dále motivy, které hrají zásadní roli v udržování tohoto procesu
- Hodnoty, sdílené postoje, zvyky a normy těchto členů komunity
- Mezilidské vztahy a interakce mezi těmito členy
- Role sebepojetí a sociálních konstruktů reality, jejich proměny v závislosti na tomto životním stylu

- Porozumění tomu, jak toto vyznání zapadá do životních příběhů těchto lidí, co tím získávají a kam tím směřují

6.3 Metody výzkumu a sběru dat

Hlavní rolí výzkumníka při vytváření etnografické studie je pořizování množství deskriptivních záznamů, se kterými je nutné v následujících částech dále pracovat. Zvolenými metodami sběru dat bylo v případě mé etnografické studie zúčastněné pozorování a polostrukturované rozhovory. V mnoha případech byla použita metoda narativních a neformálních rozhovorů.

Co se týká metody zúčastněného pozorování (*participant observation*) můžeme ho definovat jako dlouhodobé, systematické a reflexivní sledování aktivit přímo v přirozeném prostředí výzkumu, kde hlavním cílem je objevit a reprezentovat sociální život a proces (Švaříček & Šed'ová, 2007). Cílem tedy není jen pozorování samo o sobě, ale také správné zprostředkování nalezeného čtenáři.

Výzkumník se pokouší aktivně vstupovat do přirozeného prostředí účastníků výzkumu se snahou a cílem popsat, vysvětlit a interpretovat jednání, jazyk, postoje, hodnoty, prožívání a způsob života těchto účastníků (Hendl, 2005). Metoda zúčastněného pozorování je vhodná především v těchto případech:

- v případě, že jev, který se rozhodneme zkoumat, byl doposud zkoumán málo
- v případě, že rozdíly mezi členy a nečleny konkrétní sociální skupiny se značně liší
- jev (psychologický fenomén) není přístupný pohledu osob mimo tuto skupinu

Výhodou zúčastněného pozorování je možnost pochopit celkový kontext, ve kterém se jednotlivé situace odehrávají, neboť to je stěžejní pro pochopení studovaného problému v celé jeho šíři (Švaříček & Šed'ová, 2007).

Další použitou metodou jsou polostrukturované rozhovory, které jsou v tomto případě typem hloubkových rozhovorů, pro něž je charakteristické dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek. Cílem je tedy získat popis žitého světa dotazovaného s respektem k interpretaci významů popsanych

jevů a celkovým pochopením jednání jakým členové dané skupiny disponují (Švaříček & Šed'ová, 2007).

6.4 Výzkumný vzorek

Výzkumným vzorkem se v případě mého terénního výzkumu stali lidé, kteří vyznávají a praktikují buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü. Většina těchto respondentů byli přímí členové některé buddhistické komunity na území České republiky. V případě výběru respondentů nebyla stanovena žádná zvláštní kritéria. Jedinou podmínkou zde byla alespoň jedna zkušenost s návštěvou buddhistické komunity buddhismu Diamantové cesty. Hlavním záměrem bylo získat co největší a nejrozmanitější množství členů z hlediska délky praxe a různorodosti motivů. Jeden z respondentů mé studie je bývalým praktikujícím buddhismu Diamantové cesty a současným praktikujícím Zen buddhismu. Jedna z účastnic uvedla, že v současné době není aktivní členkou buddhistického centra, ani praktikující, ale tento stav považuje za dočasný. Převážná většina respondentů se tedy aktivně účastní aktivit centra a pravidelně medituje. Počet účastníků je při aktivitách centra proměnlivý a z tohoto důvodu je nemožné zachytit informace o všech členech. Rozhovory, ať už formální či neformální, proběhly se sedmnácti praktikujícími obou pohlaví, ve věku mezi dvaceti až pětáctyřiceti lety. Většina rozhovorů proběhla formou individuální či skupinové rozpravy. Několik respondentů jako doplňující část rozhovoru odpověděla písemně na otázky týkající se vyznávání a praktikování buddhismu. Jako potvrzující a obohacující data jsou zde použity informace čerpané z materiálů souvisejících se zkoumaným tématem. Tímto materiálem se rozumí současné výzkumy a studie.

6.5 Analýza a interpretace dat

Analýza a interpretace dat etnografické studie se často podobá analýze a interpretaci dat studie případové či zakotvené teorii. Robson (2004) předkládá tři základní činnosti, které jsou při analýze těchto dat uplatňovány:

- jednak je to myšlení, které nám umožňuje zpracování komplexních informací, jimž dále přisuzujeme určitý smysl; tyto myšlenky jsou zachycovány pomocí poznámek, které dále propojujeme se získanými daty z terénu
- další činností je vytváření kategorií, díky nimž získaná data organizovaně strukturujeme a usilujeme o vývoj typologie určitých jevů
- na závěr následuje progresivní zaměření, díky němuž se proces analýzy dat soustřeďuje na vybrané aspekty a postupně se přechází od procesu popisu k procesu interpretace (in Hendl, 2005).

Sesbíraná data tedy nejprve pročítáme, řadíme je do postupně vznikajících kategorií, které následně redukuje, propojujeme a hledáme pro ně odpovídající pojmenování. Poté mezi daty hledáme určitý vztah, kterým se snažíme prohloubit a vyjasnit si určité teoretické schéma. Po vytvoření těchto kategorií se získaná data pokoušíme interpretovat a poznatky ucelit ve srozumitelné výsledky odpovídající původním neprozkoumaným výzkumným oblastem. Samotná analýza dat je velmi časově náročná, vzhledem k množství pořízených materiálů z dlouhodobě probíhajícího výzkumu. Při analýze dat jsem se často setkávala s opakujícími se informacemi, které jsem však zaznamenávala vědomě pro získání přehledu o tom, jak se mé vlastní vnímání výzkumného tématu v průběhu studie měnilo. K získaným datům jsem se zpětně během výzkumu i během analýzy vracela a snažila se tak zachytit proměnlivost vlastních postojů, které by výsledná data mohly zkreslit. Souhrn získaných poznatků je tedy interpretován pomocí výzkumné zprávy, jejíž snahou je zahrnout všechny oblasti získaných dat uspořádaných do konkrétních kategorií. Dle většiny autorů použité metodologické literatury je důležité zmínit, že výsledná výzkumná zpráva nikdy není prakticky zcela hotová a čas věnovaný prozkoumání konkrétních jevů pravděpodobně nikdy nemůže být dostatečný pro zcela přesné zachycení celkové skutečnosti. Je tedy nutné na tuto zprávu pohlížet jako na odraz reality, který však nikdy není stoprocentní a je zde mnoho proměnných, které neumožňují tento jev zcela postihnout.

6.6 Etický kodex

Pro zachování etických zásad v mé studii nejsou zmíněna jména respondentů ani jiné znaky umožňující identifikaci těchto osob. Jedná se tedy o výběr z mnoha členů buddhistických center Diamantové cesty linie Karma Kagjü na území České republiky. Všichni respondenti účastníci se polostrukturovaných rozhovorů, byli obeznámeni s účelem těchto rozhovorů a všemi náležitostmi, které bakalářská práce obnáší. Pozorování probíhalo zúčastněně, ale zároveň skrytě. O záměru psaní bakalářské práce formou etnografické studie však bylo seznámeno několik hlavních členů centra, se kterými jsem použité metody diskutovala a snažila se tak nalézt nejvhodnější způsob získávání dat v rámci možností centra. Považuji zde však za nutné podotknout, že ve zpracované etnografické studii nebylo v možnostech výzkumníka zaznamenat potřebná data od všech účastníků. V důsledku toho se získaná data, která tvoří ucelený přehled, nemusí shodovat s daty ostatních členů. Práce se tedy pokouší poskytnout ucelený pohled na zvolené téma, není však možné tyto závěry zobecnit na celkový počet členů a veškeré dění buddhismu Diamantové cesty na území České republiky.

7. Organizační struktura a materiálně prostorové vybavení buddhistického centra

V této kapitole se zaměřuji především na největší centrum v České republice, tedy na centrum v pražských Holešovicích, jež funguje od roku 2013. První centrum na území hlavního města však bylo založeno již v roce 1994 lamou Olem Nydahlem. Toto centrum fungující v komplexu bývalé továrny a jehož plocha činí 2000 m², funguje jako místo kde se lidé vyznávající a praktikující buddhismus setkávají na společné meditace a další společenské akce.

Stálých členů je zde okolo dvou set, ne všichni se zde však účastní aktivně. Centrum rovněž umožňuje návštěvy veřejnosti. Lidé zde mohou navštívit přednášku o buddhismu či

se o této filozofii a životním stylu v západní společnosti dozvědět více. Dvakrát do měsíce zde členové centra pořádají úvodní přednášku pro širokou veřejnost. Jeden den v týdnu je zde vymezen pro vysvětlení meditační praxe pro případné zájemce. Prostory centra disponují velkou meditační místností, která slouží téměř nepřetržitě všem praktikujícím, dále velkou společenskou místností, jejíž součástí je bar. V této místnosti členové centra, popřípadě nově přichozí návštěvníci, tráví čas společně. Téměř vždy je zde možné narazit na skupinku diskutujících lidí, kteří popíjí čaj. Součástí centra je také dharma shop⁴, který nabízí velké množství buddhistické literatury k zakoupení, knihovna a studovna. Součástí tohoto komplexu je několik bytů, které poskytují zázemí některým stálým členům centra.

V rámci centra probíhá v průběhu roku mnoho akcí. Konají se zde přednášky, výstavy, meditační víkendy a další akce pořádané stálými členy centra. Dle těchto členů, je hlavním cílem pražského centra rozšíření kulturního a duchovního spektra hlavního města a zároveň celého středočeského kraje. Aktivita centra umožňuje kontakt s buddhistickými naukami v rámci moderní západní společnosti. Laický způsob vyznávání buddhismu je v tomto případě dle členů přístupný každému. Podle získaných informací náklady na tyto prostory centra buddhistickou komunitu vyšly na zhruba třicet sedm milionů korun a byly poskytnuty z vlastních zdrojů členů komunity, finančních darů a z prostředků dalších vyznavačů z ostatních měst České republiky a ze zahraničí. Členové tento postup vysvětlují jako dary z nadbytku každého, kdo se o získání nových prostor centra zasloužil.

V pražském centru probíhají každý den ve večerních hodinách společné meditace, které jsou volně přístupné veřejnosti. V určených dnech v týdnu zde meditace probíhá i v anglickém jazyce pro lepší přístupnost zahraničním praktikujícím. Chod centra je zajištěn měsíčními poplatky stálých členů, kteří se podílejí na celkovém fungování centra, včetně úklidu a dalších náležitostí. V případě, že se u někoho z nově přichozích vyskytne zájem o stálé členství, ve většině případů nebývá problém takového jedince přijmout. Centrum si neklade žádné zvláštní požadavky. Patří sem především zodpovědné podílení se na chodu centra a přijetí tzv. útočiště⁵ od lamy Oleho Nydahla. Nový člen tak získává časově neomezený přístup do prostor centra a může jej využívat prakticky kdykoliv dle svých potřeb.

⁴Dharma shop je zde použit jako interní terminologie, v překladu jej chápeme jako místo, kde lze zakoupit vše v souvislosti s buddhistickou naukou.

⁵Požehnání pro správný průběh meditační praxe.

Mezi stálými členy zde funguje mnoho dalších neformálních aktivit, jako například společné večere, promítání filmů s tibetskou tematikou, vzájemné hlídání dětí, společné oslavy a mnoho dalších. Praktikující obvykle dbají na správnou životosprávu. Několik členů centra patří mezi vegetariány, není to však pravidlem. Většina těchto lidí funguje v běžném životě velmi podobně jako lidé, jež buddhismus nepraktikují. Tato nauka, zdá se, nenařizuje nic, co by členy jakýmkoliv způsobem omezovalo. Spíše jsou zde jistá doporučení, která svou povahou zajišťují lepší celkové fungování v životě. Buddhisté své fyzické tělo vnímají spíše jako nástroj pro konání dobra. Proto je v tomto případě dobrá životospráva důležitá. Ve chvíli, kdy tělo nefunguje správně, není možné chovat se prospěšně vůči dalším lidem ve všech svých možnostech. U těchto osob tudíž není obvyklé užívání návykových látek či konzumace alkoholu ve vyšší míře. Mnoho členů však zmiňuje zkušenosti s návykovými látkami ve své minulosti. Ani alkohol u těchto lidí není tabu, je zde však jistá míra, která má své opodstatnění pro buddhistickou praxi.

Stálí členové centra přistupují k nově příchozím s vřelostí a ochotou poskytnout veškeré informace. Tento přístup obvykle působí pozitivně, setkala jsem se však i se zkušenostmi, kdy první návštěva centra nepůsobila na současné členy po této stránce pozitivně. Je zde přirozené, že každý člověk disponuje odlišnými očekáváními a není možné, aby u všech návštěvníků byly tyto pocity totožné. Má vlastní zkušenost s atmosférou centra byla spíše pozitivní. Lidé na mě při první návštěvě působili ochotně a se zájmem mi zodpověděli všechny dotazy. Domnívám se však, že ne každému jedinci je tento přístup nejbližší. Ostatní centra na území České republiky fungují na totožném principu. Rozdíl je zde pouze v prostorovém a materiálním vybavení centra a počtu aktivních členů.

8. Meditační praxe buddhismu Diamantové cesty linie Karma Kagjü

Meditace je v buddhismu Diamantové cesty vnímána jako nezbytná součást této životní filozofie. Jeden z respondentů při rozhovoru poznamenal, že vyznávání buddhismu bez meditace je stejné, jako učit se například na hudební nástroj pouze z knihy. Toto přirovnání shledávám jako výstižné pro pochopení podstaty meditace v buddhistické filozofii.

Diamantová cesta nabízí několik metod, jejichž společným cílem je dosažení osvícení.⁶ Jako nejvhodnější typ meditace pro praktikující v západním světě byla lamovi Olemu předána **meditace na 16. Karmapu**,⁷ která je též vhodná pro začátečníky a v centrech je používána pro společné veřejné meditace. V tomto případě se jedná o meditaci na učitele, tedy tzv. gurujógu, pomocí níž se meditující identifikuje s vlastní buddhovskou podstatou.⁸ Tato meditace je součástí veřejné přednášky, která v centru probíhá dvakrát měsíčně. Nově příchozí mají možnost vyzkoušet si tuto meditaci, popřípadě jen pozorovat jak při tom lidé vypadají a co všechno meditace obnáší. Při zúčastněném pozorování této meditace bylo velmi zajímavé vidět reakce lidí, jež se rozhodli pouze pozorovat. Po naprosto lidsky podané přednášce, která svým podáním působila spíše jako přátelská diskuze, následovala meditace včetně tibetské písňe, při které bylo znatelné překvapení na nově příchozích, kteří do té doby zřejmě neměli s buddhismem jakýkoliv kontakt. Další meditační metodou je v centru **tzv. ngöndro**, neboli čtyři přípravná cvičení, která jsou považována za tradiční soubor meditací v linii Karma Kagjü. Tento soubor je tvořen přijímáním útočiště⁹ a poklon¹⁰ spolu s rozvíjením osvíceného přístupu. Pomocí této meditace má praktikující za cíl očistit vnitřní energetické dráhy, vybudovat sílu a důvěru.

Dalším stupněm je Meditace na buddhu diamantovou mysl, jejímž cílem je očištění řeči a mysli a rozvoj dobrých sklonů. Poté následuje darování mandaly, kdy meditující hromadí dobré dojmy a rozvíjí pozitivní jednání. Posledním stupněm je gurujóga, tedy meditace na učitele, která umožňuje vhléd do podstaty mysli. Každý stupeň těchto čtyř přípravných cvičení je tvořen sto jedenácti tisíci sto jedenácti opakováními a časové trvání je velmi individuální. Obvykle trvá několik let. Po dokončení těchto cvičení, následuje **meditace na 8. Karmapu**, tzv. meditace na jidam. Při těchto meditacích se využívá imaginace různých forem buddhů ze světla a energie a důležitou technikou je zde zklidnění mysli.

Při rozhovorech o konkrétních prožitcích a individuálních účincích meditace jsem neměla možnost zaznamenat hlubší poznatky. Většina praktikujících tvrdí, že prožitky, jež

⁶ Stav nekonečné blaženosti a trvalého štěstí.

⁷ Jeden z největších mistrů meditace minulého století, na jehož přání byl buddhismus přenesen do západní společnosti.

⁸ Potenciálem dosažení osvícení.

⁹ Setkání s vlastní buddhovskou podstatou.

¹⁰ Meditační rituál v podobě fyzické aktivity.

se při meditaci objevují, by neměl nikdo z praktikujících sdělovat. Tato zkušenost je dle členů centra zkušeností individuální a každý jedinec se v tomto ohledu liší. Zážitky a zkušenosti by mohly ovlivnit očekávání meditujícího začátečníka a tím zapříčinit špatný průběh meditace. Několik společných dopadů meditace na běžný život jako je klid, vyrovnanost, stabilita, méně prožitků utrpení a lepší copingové strategie je obecně známo a mezi členy prokázáno. Další účinky však každý člověk zaznamenává odlišně.

9. Motivace k vyznávání a praktikování buddhismu

Hlavním cílem mé etnografické studie bylo prozkoumání motivů, které se nejčastěji vyskytují u lidí, jež vyznávají a praktikují buddhismus Diamantové cesty. Motivory, které jsem se pokusila vysledovat v průběhu osmiměsíčního výzkumu, jsem zaznamenávala do svého výzkumného deníku a poté, při třídění získaných dat, jsem tyto motivory rozdělila do následujících dvou kategorií. Patří sem **primární motivory**, jež shrnují důvody a okolnosti prvního kontaktu s buddhismem a **motivory udržující proces vyznávání a praktikování**, které svou povahou vystihují hlavní důvody setrvávání v tomto životním stylu.

9.1 Primární motivory

Při rozhovorech s lidmi vyznávajícími buddhismus jsem získala široké spektrum odpovědí obsahujících prvotní motivory, které se vyskytovaly nejčastěji. Následující motivory se ve většině případů nevyskytovaly separovaně, nýbrž v kombinaci s dalšími motivory.

Mezi nejčastěji popisovanými motivory byly **motivory kognitivní**, které se projevovaly potřebou získání odpovědí na zásadní životní otázky. Mnoho respondentů zde uvedlo, že dříve než začali praktikovat buddhismus, pokoušeli se naleznout určitý smysl života. Jedna z respondentek uvedla, že mnoho oblastí lidského života jí připadalo velmi frustrující a nedokázala nalézt uspokojivé odpovědi na otázky týkající se nespravedlnosti, krizových životních situací, nestability ve světě a mnohých dalších. Často se zde objevuje motiv pátrání po smysluplnosti existence. Dle členů, pro něž byly tyto otázky zásadní, je buddhistické učení tím co může člověku nabídnout smysluplné a logické vysvětlení těchto

jevů, například pomocí karmického zákona¹¹, reinkarnace atd. Existence posmrtného života zde pro respondenty hraje také významnou roli.

Dalším velmi častým prvotním motivem pro zkušenost s buddhistickými naukami bylo **setkání s někým, kdo již jistou dobu praktikoval**. Několik respondentů zde uvedlo, že první kontakt s buddhismem u nich proběhl po setkání s osobou, která již měla tuto zkušenost. V některých případech byli tito lidé shledáváni jako inspirativní a působící velmi klidně a vyrovnaně. To zapříčinilo touhu po vlastní zkušenosti s tímto učením. Často se zde objevily motivy pramenící ze seznámení se s novým partnerem, jež dříve buddhismus praktikoval. Jedna z respondentek zde uvedla, že velkou inspirací pro ni bylo seznámení se s přáteli svého přítele, kde zaznamenala odlišný způsob řešení situací a problémů než u osob, se kterými se doposud setkala. To ji podnítilo k první návštěvě centra.

Mnoho respondentů také uvedlo, že první kontakt s buddhismem proběhl na **intelektuální úrovni**. Často se zde vyskytovala účast na přednášce pro veřejnost, která nového návštěvníka centra zaujala a podnítila k hlubšímu zájmu o toto učení. Dále náhodné seznámení s buddhistickou literaturou, dokumentem či nějakým propagačním materiálem v podobě letáku či časopisu, na který obvykle narazili sami či prostřednictvím někoho známého. Jedna studující respondentka zmínila, že kdysi v některé z buddhistických publikací našla větu „Věci nejsou takové, jak je vidíme“ a to ji hluboce oslovilo a přimělo k získání dalších informací o buddhistickém vnímání světa.

Několik respondentů zde uvedlo **zkušenost s užíváním návykových látek** v minulosti. Prožitky, jež je při experimentování s drogami provázely, byly podobné zkušenostem, které nalézali v knihách či rozhovorech s dlouhodobě praktikujícími. Několik těchto respondentů potvrdilo tendenci vyhledávat zvláštní prožitky, které by jistým způsobem obohatily jejich život. Tuto zkušenost jsem nezaznamenala jako motiv primární, nýbrž jako jeden z motivů, který hrál jistou roli pro sympatii k buddhistickému učení. Respondenti zde zmiňují, že minulá zkušenost s návykovými látkami byla z jistého pohledu zajímavá a obohacující, v současné době se však jejich postoj k rizikovému chování značně liší. Jakékoliv návykové látky a alkohol vnímají jako zbytečné oddalování a zabraňování získání trvalého bdělého stavu myslí i přesto, že buddhismus nic z toho

¹¹ Zákon příčiny a následku kde je nejdůležitější úmysl, s jakým danou činnost děláme.

přímo nenařizuje, ani nezakazuje. Většina respondentů užívá alkohol pouze příležitostně a v malé míře.

Dalšími motivačními činiteli v případě některých členů, se staly **zlomové životní situace**, v jejichž důsledku tito lidé začali pátrat po něčem trvalém, co jejich život udělá kvalitní a plnohodnotný. Mezi tyto zlomové situace patří velké množství událostí jako je rozchod či rozvod s partnerem, úmrtí blízké osoby, dlouhodobá nespokojenost v mezilidských vztazích, ztráta zaměstnání, ale i pouhá touha obohatit svůj život, poznat lépe sama sebe či nastolit ve svém životě jasný řád a smysl svého jednání.

Jeden z respondentů zde uvedl, že hlavním motivem bylo vyřešení z jeho pohledu nefungujících životních oblastí a nalezení správného řešení jak se s problémy potýkat. Respondent svůj život shledával jako stresující a toužil po **dosazení lepší stability a vyrovnanosti**.

V neposlední řadě jsem se často setkala s **motivy pramenícími z vnitřního nesouladu s konzumní povahou současné západní společnosti**, kde je největší důraz kladen na materiální hodnoty a odklon od přirozeného způsobu života. Tyto jedince neuspokojoval dosavadní způsob života a proto se, často nevědomě, pokoušeli nalézt alternativní způsob. Někteří z nich se při rozhovoru zmínili, že kontakt s buddhismem jim poskytl možnost, jak své fungování ve společnosti změnit a to bylo hlavním motivem pro hlubší porozumění této životní filozofii.

Několik respondentů zde uvádí i jisté **zážitky v dětském věku**, které podnítily jejich uvažování o fungování světa a pozdější potřebu tyto zážitky racionálně zhodnotit. O těchto zážitcích se dotazovaní obvykle nechtěli hlouběji zmiňovat. Zazněly zde pouze výroky jako „Už když jsem byla dítě, cítila jsem, že mé tělo není to, co jsem já“ apod.

Při své etnografické studii se mi během návštěvy centra podařilo uskutečnit rozhovor s jednou z nejnovějších návštěvnic. Tato jednadvacetiletá žena, která navštívila buddhistické centrum pouze dvakrát, mi poskytla svůj pohled na zkoumané téma. Při rozhovoru se zmínila, že o centru se dozvěděla od své kamarádky. Důvodem návštěvy byla její zvědavost a potřeba vlastní zkušenosti poté co u přátel navštěvujících centrum zaznamenala nadšení, které z nich vyzařovalo. Popisuje, že na buddhismu se jí líbí postoj, kdy lidé věří, že nemohou změnit realitu, ale mohou změnit způsob, jakým ji prožívají a tím být v životě svými pány. Dále při rozhovoru zmiňuje, že po návštěvě centra

odcházela klidná a plná optimismu, s cílem naučit se ovládat své prožívání, stejně jako praktikující. Hovoří zde o tom, že by centrum ráda dále navštěvovala, pokud možno pravidelně, nevidí se však jako někdo, kdo by v budoucnu denně meditoval či se hlouběji zajímal o buddhistickou literaturu jako ostatní členové centra.

Tento pohled mi přišel zajímavý a rozhodla jsem se dále prozkoumat, jak se stane z návštěvníka centra, který přichází spíše s intelektuálními motivy a zvědavostí, nejčastěji na úvodní přednášku, někdo kdo se rozhodne stát členem buddhistické komunity a začít pravidelně meditovat.

Při uskutečňování rozhovorů na toto téma jsem zaznamenala velmi odlišné zkušenosti a postupy. Jeden ze stálých členů, jež buddhismus praktikuje více jak osm let, se zmiňuje, že před tím, než začal s meditační praxí, centrum rok navštěvoval pouze na veřejných přednáškách, kde se dozvídal teoretické poznatky. Po roce se náhle rozhodl, že zkusí meditovat každý den pravidelně a přesvědčí se, zda bude mít meditace skutečně účinky. Dnes praktikuje osmým rokem. Další respondentka, která centrum navštěvuje zhruba deset let, se zmiňuje, že samotné přednášky jí na počátku připadaly velmi zajímavé, ale meditaci považovala za nejdůležitější, začala tedy praktikovat hned. Z těchto výpovědí je patrné, že rozhodnutí se pro buddhistickou praxi a nejen získání teoretických poznatků je velmi individuální záležitost a u každého člena se liší v závislosti na osobnostních rysech, zkušenostech a vnějších okolnostech.

Dále předpokládám, že mnoho motivů vedoucích k vyznávání a praktikování buddhismu může mít nevědomou povahu, a proto není zcela možné tyto motivy postihnout. Také jsem si vědoma, že mnoho skutečných motivů nemusí být zřejmých a respondenti nemají povinnost tyto motivy zmiňovat.

Dalším neméně zajímavým zjištěním pro mne byla skutečnost, že většina dotazovaných nemá předchozí zkušenost s jiným náboženským vyznáním. Jako možný důvod zde shledávám, že hlavním společným rysem těchto lidí je potřeba osobní zkušenosti namísto dogmatické víry, jako je tomu například v křesťanství. Tato problematika by však vyžadovala důkladnější prozkoumání, které není hlavním cílem mé práce.

9.2 Motivy udržující proces vyznávání a praktikování

Při dotazování se na hlavní motivy, jež udržují proces vyznávání a praktikování buddhismu, jsem se nejčastěji setkala s těmito výpověďmi:

Z pohledu buddhistického učení je hlavní motivací každého buddhisty být šťastný, případně nezhoršovat současnou situaci. K tomu je v buddhismu používán soucit a moudrost, jež jsou prohlubovány meditační praxí.

Motivy udržující tento proces se u většiny respondentů příliš nelišily. I přes individuální rozdíly v délce vyznávání a praktikování, tak i v četosti provádění meditačních cvičení u jednotlivých členů komunity.

Všichni respondenti zde zmínili, že hlavní motivací je zde **prohlubování prokazatelných účinků buddhistické meditace v každodenním životě a dosažení trvalého štěstí, tedy osvícení**. Členové buddhistického centra se shodují ve svých výpovědích, kde uvádějí změny ve vlastním prožívání a celkové kvalitě života, prokazatelně lepší zvládnání stresu, zátěžových situací, lepší vyrovnávání se se životními změnami, větší stabilitu a vyrovnanost po psychické stránce a nekonfliktnost v mezilidských vztazích. Bývalý příznivec buddhismu Diamantové cesty a současný vyznavač zen buddhismu jako hlavní motiv shledává snahu o lepší a kvalitnější život, hlubší porozumění vlastnímu prožívání a celkový pocit štěstí a láskyplnosti vůči druhým. Z jeho pohledu je buddhismus správná cesta jak tyto motivy naplnit.

Velmi často zmíněným motivem je zde **buddhistická komunita (sangha)**, kterou členové vnímají jako velkou oporu. Jedna z respondentek uvedla, že komunitu vnímá jako druhou rodinu. Stát se členem této komunity je často vnímáno jako získání kognitivní opory v náročných životních situacích. Členové zde získávají schopnost lépe pracovat se svými emocemi. Jeden z respondentů, nenavštěvující centrum z časových důvodů pravidelně, se zmínil, že komunita mu poskytuje oporu i na dálku a kdykoliv mu to čas umožní, rozhodne se centrum navštívit na společnou meditaci či přednášku kdy ho komunita inspiruje a ukazuje neomezené možnosti, čeho lze dosáhnout. Jeden z bývalých příznivců buddhismu Diamantové cesty a v současné době praktikující zen buddhismus zmiňuje, že buddhistická sangha je velmi důležitá součást buddhistické praxe, poskytuje podporu a jistění na cestě, možnost učit se, získávat zpětné vazby a díky společné praxi

vytváří zcela specifické vztahy. Další z dotazovaných zde uvedl, že komunitu vnímá jako silné energetické pole,¹² které je důležité pro správný osobnostní rozvoj.

Pro dlouhodoběji praktikující členy jsou velmi zásadním motivačním faktorem **sociální vztahy v komunitě**, které podporují identifikaci s touto sociální skupinou. Toto duševní připoutání je zde vnímáno jako opěrný pilíř pro všechny životní situace. Na druhou stranu zde vnímám jisté riziko při odchodu jedince z konkrétního centra, ať už z důvodu změny místa bydliště či jiného důvodu. Pro jedince, jejichž hlavním motivem je motiv afiliace, může být tato zkušenost velmi frustrující. Mnozí zde však uvádí, že buddhistická centra existují ve všech větších městech a jejich počet se neustále navyšuje, což umožňuje v těchto situacích přechod do centra jiného. Při rozhovorech jsem se setkala s tvrzením, že buddhistická sangha je velmi výjimečná a kolektiv lidí, jímž je tvořena, se vyskytuje zřídka. Z těchto poznatků vyplývá, že sociální motivy hrají významnou roli v buddhistické praxi.

Velmi často jsem se zde setkala s tvrzeními, že buddhismus lidem poskytuje **rozvoj vlastních schopností**, jako například schopnost empatie, soucitu a zvládnutí rušivých emocí. Je zde tedy možné zaznamenat v jisté míře **osobní růst**. Jeden z respondentů uvedl, že buddhismus poskytuje osobnostní posun a zároveň naplnění. V tomto případě lze chápat proces vyznávání jako motiv samotný, bez ohledu na vytyčený cíl, kterým je v tomto případě dosažení stavu osvícení.

Další oblastí motivů udržujících tento proces se zde jeví významný **vztah s učiteli**. Většina dotazovaných zde potvrdila, že učitel v buddhismu Diamantové cesty hraje velmi významnou roli pro jejich motivaci. Několik respondentů zde zmínilo, že zakladatel tohoto směru v České republice lama Ole Nydahl zde působí jako osoba, jež inspiruje mnoho lidí a ukazuje správný směr, jakým by se mělo lidské jednání ubírat. U jednoho z bývalých členů jsem se setkala s negativním postojem k současnému učiteli a zakladateli Diamantové cesty v České republice. Zmiňuje se, že osobnost lamy Oleho nespĺňovala jeho představu tradičního učitele a v tom vnímá zen buddhismus jako příjemnější volbu. Zpětnou vazbou mi v tomto případě byly názory členů centra, kteří zastávají pohled, že ne každý je připraven stát se členem buddhismu Diamantové cesty, a proto funguje mnoho dalších center s odlišným přístupem, která se pro tyto jedince mohou jevit jako lepší volba.

¹² Místo, kde je nahromaděno mnoho dobrých dojmů a tím usnadňuje proces buddhistické praxe.

Další oblastí motivace, na kterou jsem se při rozhovorech rozhodla zaměřit, bylo **názorové pozadí lidí v okolí členů komunity**. Zajímalo mne zde, jaký význam má pro praktikující postoj okolí k jejich životnímu stylu. Zda tyto názory hrají v životě členů komunity významnou roli či ne. Většina respondentů zde zmínila, že názory okolí jsou spíše pozitivní a nesetkávají se s negativní odezvou. Několik členů mi sdělilo, že o tomto životním stylu má v jejich okolí informace pouze nejbližší okruh lidí a nevidí důvod proč toto vyznání šířit mezi širší společnost. Jeden ze členů centra, čtyřicetiletý muž, jež je příznivcem buddhismu téměř osm let poznamenává, že lidé, se kterými se setkává ve svém okolí, mají o buddhismu povědomí a vnímají ho spíše jako mírumilovné náboženství. Často se v průběhu času setkal s reakcemi plnými překvapení a zvědavosti. Lidé nemají tolik informací o laickém způsobu života buddhistů,¹³ a proto je překvapující vidět, že se tyto lidé na první pohled nijak zvlášť neliší a fungují v běžném životě velmi podobně. Jedna z novějších členek centra zmiňuje, že s negativní odezvou se setkala u svých rodičů, kteří především ze strachu nechovají důvěru k „novým náboženským hnutím“ a považují tyto komunity za vymývání mozků. V okolí přátel a známých jsou však reakce obvykle pozitivní a konfrontace s negativním postojem okolí se vyskytuje velmi zřídka. Bývalý příznivec buddhismu Diamantové cesty a současný vyznavač zen buddhismu zmiňuje negativní odezvu okolí v období, kdy ze svého pohledu procházel spirituální krizí, což dnes vnímá jako přirozenou reakci. Čas od času se také stane, že členové narazí na článek či publikaci popisující vyznavače buddhismu z různých pohledů, které vždy neodpovídají realitě. To je však pochopitelné z důvodu získání neúplných informací a nepochopení určitých jevů, které je těžké vstřebat jako nezúčastněný pozorovatel, jak tuto skutečnost členové centra vysvětlují.

Dalším dotazem v probíhajících rozhovorech a později výzkumnou otázkou byl dotaz ohledně **vlivu buddhistické praxe na osobnost jedince a zhodnocení, v čem byl pro praktikujícího člena život bez buddhismu jiný**. I v této oblasti musím podotknout, že výpovědi se lišily spíše ve formulaci vět a používání odlišné terminologie, ale obsah těchto výpovědí byl téměř ve všech případech shodný. Mezi nejčastější odpovědi patřily výroky jako „díky buddhismu jsem mnohem stabilnější“, „nenechávám se tolik rozhodit běžnými problémy“, „jsem schopen si odůvodnit životní události, které se v mém životě nebo

¹³ Buddhismus přizpůsobený každodennímu životu v západní společnosti, který není totožný s klášterním životem buddhistických mnichů.

v životě jiných osob odehrávají”, „buddhismus mi tím poskytuje cíl a smysl života”. Jeden z respondentů zde uvedl, že člověk je bytost bio-psycho-sociálně-spirituální a jeho cílem je naplnit všechny tyto rozměry. Poznává, že každý hovoří o svém „já”, ale téměř nikdo nerozumí tomu, co za tímto pojmem skutečně stojí. Tento respondent prošel výcvikem rogersovské psychoterapie, která zahrnuje aspekt sebenaplnění a to v konečném důsledku vnímá jako jisté sebezpřesazení. Spirituálním rozměrem psychologie vnímá právě buddhismus, kterým obohacuje jak svou psychoterapeutickou praxi, tak vlastní život.

10. Postoje vyznavačů a jejich názorové pozadí

10.1 Sebepojetí a hodnotový systém praktikujících

Při získávání rozhovorů s praktikujícími ohledně jejich sebepojetí jsem zaznamenala velmi podobné výpovědi. Sebepojetí se mezi těmito členy příliš neliší, na rozdíl od sebepojetí většiny populace současné západní společnosti. Dle několika rozhovorů a studia buddhistické literatury jsem zaznamenala jistou odlišnost. Podle buddhistů je současná západní společnost charakteristická svým lpěním na materiálních a pomíjivých vnějších hodnotách. Sebepojetí těchto lidí se často odráží od získaných hodnot, jimiž mohou být například dosažené vzdělání a s ním související získání titulů, dále materiální zabezpečení, kterým lidé dávají najevo své postavení, vlastní schopnosti a mnoho dalších. Tyto hodnoty jsou v buddhistickém pojetí chápány jako hodnoty netrvalé a omezené. Svou povahou nemohou jedinci zajistit trvalé štěstí, neboť každá materiální věc má omezenou hodnotu. Lpění na těchto hodnotách může naopak zapříčinit nespokojenost a úzkost. Praktikující buddhismus tedy nad veškeré tyto hodnoty staví práci se svou myslí, která jako jediná může přinést trvalé štěstí v životě jedince. Tito lidé věří, že každá bytost má svůj buddhovský potenciál, tedy schopnost dosáhnout stavu trvalého štěstí. Tato možnost je pro všechny lidské bytosti stejná a záleží pouze na každém, zda tento potenciál bude dále rozvíjet. Karmický zákon, jímž se buddhisté řídí, je jednoduchý zákon příčiny a následku. Každým činem, který ve svém životě jedinec udělá, zasévá semínko, ze kterého později vždy vyklíčí jisté následky. Tím nejdůležitějším při lidském jednání jsou úmysly, se kterými jedinec danou činnost vykonává. Tento zákon je hlavním pilířem snahy o co nejlepší jednání každého jedince ve prospěch ostatních. Diamantová cesta je

charakteristická nejen snahou o dosažení trvalého štěstí, tedy osvícení, ale též o konání dobra ve prospěch všech živých bytostí. Vědomí této skutečnosti, kdy jedinec chápe svou zodpovědnost za vlastní život jako jediný a hlavní nástroj pro nastolení co nejlepších budoucích podmínek, má jistě obrovský dopad na samotné sebepojetí jedince.

Rozdíl zde můžeme zaznamenat nejen mezi smýšlením současné západní společnosti jako takové, ale i mezi vyznavači křesťanské víry, jež věří, že každý osobní čin bude v budoucnu souzen vyšší silou. Buddhisté věří, že budoucí podmínky vlastního života mohou ovlivnit pouze oni sami a proto je jejich snahou tyto podmínky zajišťovat již v přítomném okamžiku a každé následující situaci.

Dalším zajímavým aspektem je zde časová orientace těchto lidí. Po zúčastněném pozorování a rozhovorech vnímám jako hlavní časovou orientaci orientaci na budoucnost. Buddhisté Diamantové cesty usilují o umění bytí v přítomném okamžiku. V průběhu meditace je tento stav v celém jejím průběhu zásadní, avšak z celkového pohledu zde shledávám jako dominantní orientaci na budoucnost. Tito jedinci jsou charakterističtí svou snahou konat co nejlepší činy pro dobro všech ostatních jak v současném okamžiku, tak i pro zajištění lepších karmických podmínek do příštích životů. Potřeba zajištění dobré budoucnosti, ať už v tomto či příštím životě, zde hraje velmi významnou roli.

10.2 Změny v sociálních konstruktech reality

Jak již bylo řečeno v předchozích kapitolách, mnoho oblastí lidského prožívání se liší mezi současnou populací západní společnosti a lidmi praktikujícími buddhismus.

Sociální konstrukce reality je velmi složitý jev, u kterého je zřejmé, že interkulturní rozdíly zde hrají jistou roli. Toto téma je velmi rozsáhlé a mohlo by tvořit samostatný cíl některé práce, nicméně ve své práci považuji za důležité zmínit alespoň okrajově některé rozdíly.

Vnímaný svět, jež je udržován myšlenkami a činnostmi jedince, je závislý na bdělém stavu, díky němuž lze tento svět vnímat jako přirozený a samozřejmý. V důsledku provedeného terénního výzkumu se domnívám, že sociální konstrukce realitu lidí praktikujících buddhismus se značně liší od nepraktikujících. Pro člověka žijícího v moderní západní společnosti není přirozené soustředit se v běžném životě na

organizování času pomocí osy tady a teď. Zatímco náročnost buddhistické meditace spočívá právě ve schopnosti učit se co nejdéle setrvat v tomto vnímání reality. Buddhisté v závislosti na prováděné meditační praxi tvrdí, že umění setrvat v přítomném okamžiku a soustředit se pouze na tady a teď je jediná možnost jak zachytit nejreálnější skutečnost. Zaměřenost nepraktikujících spíše na minulost a budoucnost s sebou nese odlišné vnímání každodenního života. Tyto dva pohledy na realitu jsou nuceny k vzájemné konfrontaci například ve chvíli, kdy se člověk moderní západní společnosti rozhodne k prozkoumání východní filozofie buddhismu. Je možné, že zažitá koncepty vnímání každodenní reality mohou zapříčinit dočasnou snahu bránit se konceptům novým a tím u jedince zapříčinit jakýsi šok. Buddhismus klade velký důraz na osobní zkušenost, a proto je poměrně snadné během těchto zážitků zhodnotit, který postoj je jedinci bližší a praktičtější pro fungování v každodenním životě. Zároveň však může nastat rozpor mezi tím, co jedinec vnímá za pravdivé a co by bylo přínosnější vnímat za pravdivé. Jeden z respondentů se při rozhovoru zmínil, že odlišné vnímání reality bylo jednou z nejtěžších věcí v buddhistické nauce, se kterou se setkal. Tento fenomén může být hlavním důvodem, proč není meditační praxe vhodná pro jedince s psychózou či jinou psychopatií. Prožívané stavy při meditaci mohou prohloubit projevy nemoci.

11. Diskuze

Závěrečnou diskuzí je čtenáři poskytnut přehled zjištěných poznatků v rámci kvalitativního výzkumu vedeného formou etnografické studie. Cílem diskuze je rovněž poskytnout otázky a témata pro další rozměr zpracování získaných dat či rozšíření této studie v budoucnosti.

Terénní výzkum v prostředí buddhistického centra linie Karma Kagjü byl prováděn ve všech dostupných souvislostech v průběhu osmi měsíců. Během této doby byla vynaložena snaha o sběr dat, která byla později přeměněna na tzv. „hustý popis reality“. Použitými výzkumnými metodami zde bylo zúčastněné pozorování a polostrukturované rozhovory. Inspirací pro zvolené metodologické strategie mi v případě bakalářské práce byla studie Pražské skupiny školní etnografie s názvem „Co se v mládí naučíš...“ (Pražská skupina školní etnografie, 1992).

Dlouhodobý výzkum formou etnografické studie umožnil odkrytí některých významů, které by pravděpodobně při jiném a krátkodobějším typu výzkumu nebylo možné získat v této podobě. Hlavním cílem práce bylo mapování hlavních motivů hrajících roli při vyznávání a praktikování buddhismu Diamantové cesty. Díky provedeným rozhovorům a dlouhodobému zúčastněnému pozorování lze tyto motivy shrnout do dvou oblastí, jimiž jsou motivy primární a motivy udržující proces vyznávání a praktikování. V oblasti primárních motivů byly nejčastěji přítomny motivy kognitivní, intelektuální, motivy v důsledku zlomové životní události a motivy v důsledku potřeby dosažení lepší stability a vyrovnanosti osobního života. Byla zde prokázána jistá souvislost mezi tendencí k vyhledávání mimořádných prožitků, kterou lze v případě členů komunity vysvětlit například zkušenostmi s užíváním návykových látek v minulosti a podobností těchto prožitků se zkušenostmi při meditaci. Prožitky meditace tedy mohou v tomto případě naplňovat potřeby lidí se zvýšenou tendencí vyhledávat mimořádné prožitky ve svém životě. Tento poznatek však nelze uplatnit jako obecné pravidlo a jeho platnost se prokázala pouze v několika případech. V oblasti motivů udržujících proces vyznávání a praktikování se získané poznatky jeví velmi podobně u všech respondentů. Jako hlavní motiv pro setrvání v buddhistické praxi byl prokázán motiv prohlubování prokazatelných účinků buddhistické meditace v každodenním životě, který s sebou nese změny prožívání

a pocity vyšší stability v nejrůznějších oblastech života. Dalším prokázaným motivem je také motiv afiliace v souvislosti s buddhistickou sanghou, která členům poskytuje životní oporu a vyhledávané sociální vztahy. V neposlední řadě byl na místě sdílených motivů prokázán osobní růst a rozvoj konkrétních schopností pro dosažení pocitu subjektivního štěstí a schopnosti být užitečný druhým, a to prostřednictvím vlastní stability a vyrovnanosti.

Práce čtenáři dále poskytuje pohled na rozdílné sebepojetí osob, jež vyznávají a praktikují buddhismus a osob nepraktikujících. Toto sebepojetí se mění v důsledku získávání odlišných životních hodnot a rozdílného vnímání „já“ vlivem buddhistické meditace. Jistá rozdílnost je zaznamenána i při vytváření sociální konstrukce reality praktikujících prostřednictvím osvojování si buddhistických metod.

Jistým omezením této práce je rozsah, který z hlediska předepsaných pravidel nemůže překročit daný rámeček. Téma práce se v průběhu terénního výzkumu a samotného vypracování výzkumné zprávy projevilo jako velmi rozsáhlé, a proto nebylo možné detailnější propracování jednotlivých kapitol. Z tohoto důvodu shledávám další rozšíření práce, například formou diplomové práce, jako velmi potřebné a přínosné.

V případě dalšího výzkumu tohoto fenoménu, považuji za potřebné použití širšího rozsahu výzkumných metod, jež by mohl zahrnovat použití například dotazníkové metody, testů nedokončených vět či myšlenkových map. Díky těmto metodám by odkrývání skrytých významů mohlo prohloubit získané poznatky. Další možností zde shledávám metodu případové studie, která by rovněž umožnila detailnější odkrytí významů pro pochopení spirituální identity jedince. Rozšíření výzkumného tématu s rozsáhlejším obsahem se jeví jako možnost pravděpodobného zjištění souvislostí mezi dalšími výzkumy, jež se zajímají o podobné oblasti a různé směry buddhismu na území České republiky a jeho přínosu pro západní společnost. Například studie Cirklové (2012), jejímž tématem je Buddhismus jako zdroj hodnot v průběhu utváření nové identity a životního stylu v České republice, zahrnuje oblast přenášení hodnotového systému prostřednictvím výchovy na své potomky. Kapitola o hodnotovém systému je součástí bakalářské práce, ale vzhledem k rozsahu a zaměření se na téma motivace, nebylo možné prozkoumat detailněji souvislosti s tímto výzkumem. Zjištěné poznatky práce se však úspěšně shodují s poznatky studií Rolantové & Tóthové (2014) a Michálkové, Rolantové & Tóthové (2011), jež se věnují životnímu stylu vyznavačů buddhismu Diamantové cesty ve vybraných oblastech

ošetřovatelské péče. Výsledky těchto dvou studií, jež přináší podrobný popis životosprávy vyznavačů, jsou totožné s názorovým pozadím respondentů této bakalářské práce. Další potvrzenou souvislost této práce shledávám s prací Honzíka (2012), který ve svém odborném článku shledává praktikující buddhismu Diamantové cesty jako liberálně smýšlející osoby západní společnosti, které mají potřebu určité seberealizace ve spirituální rovině. Toto tvrzení je patrné také v kapitole, která se věnuje motivům hrajícím roli při vyznávání a praktikování. Vzhledem k faktu, že psychologie náboženství je v současné době stále nedostatečně prozkoumaným tématem, smyslem práce je nabídnout čtenáři poznatky a další podněty pro budoucí výzkumy v této oblasti.

II. Závěr

Bakalářská práce poskytuje poměrně širokou škálu výsledků v oblasti prvotní motivace a v oblasti motivů, jež udržují proces vyznávání a praktikování. Byl zde prokázán výskyt motivů intelektuálních, kognitivních, motivů souvisejících se zlomovými životními událostmi, touhou po dosažení lepší životní stability a vyrovnanosti a v neposlední řadě, motivy pramenící z nesouladu s konzumní povahou současné západní společnosti. Je zde však brána v potaz rovněž povaha motivů skrytých či nevědomých. Mezi motivy, jež hrají nejvýznamnější roli při udržování procesu praktikování, patří především pozitivní vliv účinků buddhistické meditace na osobnost jedince, dále potřeba osobního růstu a nabývání širších schopností v oblasti mezilidských vztahů a osobního života. Prokázána byla také potřeba afiliace a sociálních vazeb mezi členy komunity. Dalším významným zjištěním této studie jsou změny v sebepojetí těchto jedinců v důsledku odlišného hodnotového systému a rozdílné vytváření sociálních konstruktů reality v souvislosti s buddhistickým učením.

III. Souhrn

Bakalářská práce, jež vznikla z důvodu zájmu o hlubší prozkoumání a pochopení motivů, jež hrají velmi významnou roli při vyznávání a praktikování buddhismu Diamantové cesty, poskytuje širokou škálu nejčastěji se vyskytujících motivů primárních a motivů udržujících proces vyznávání a praktikování. Buddhismus se za několik posledních let stal velmi aktuálním a žádaným filozofickým směrem, jímž je přitahováno čím dál tím větší množství lidí západní kultury. Pomocí hlubšího odkrytí významů, jehož bylo možno dosáhnout prostřednictvím etnografické studie, je možné důkladnější pochopení spirituální identity jedince a současných potřeb západní společnosti z psychologického úhlu pohledu. Práce tedy poskytuje zmapování těchto nejčastěji se vyskytujících motivů a dalších odlišností, jimiž se členové buddhistických komunit liší od nepraktikujících osob západní společnosti. Dále je zde umožněno hlubší pochopení významu buddhismu v životě praktikujících jedinců a vlivu této východní filozofie na sebepojetí, hodnotový systém a vytváření sociálních konstruktů reality.

IV. Použité zdroje

Berger, P. L. & Luckmann, T. (1999). *Sociální konstrukce reality: Pojednání o sociologii vědění*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury.

Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing.

Blížkovská, J. (2003). Objektivní a subjektivní faktory štěstí. *Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity*, 55-62. Brno: Masarykova univerzita v Brně.

Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü. *Meditace*. [online]. 2015 [cit. 2015-02-05]. Získáno 15. února 2015 z: <http://bdc.cz/?option=content&task=view&id=6 &Itemid=29>.

Buddhismus & Psychologie (1999). Bratislava: CAD Press.

Cirklová, J. (2012). Buddhism as a value source in the course of new identity and lifestyle formation in the Czech Republic. *Contemporary Buddhism*, 13(2), 263-279. Získáno 24. března 2015 z: <http://www.tandfonline.com>.

Drapela, V. J. (2008). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.

Elkins, D. N. (2001). Beyond religion: Toward a humanistic spirituality. In K. J. Schneider, J. F. T. Bugental, J. F. Pierson (Eds.): *The handbook of humanistic psychology*. London: Sage Publications, 201-212.

Godman, M. (2013). Why we do things together: The social motivation for joint action. *Philosophical Psychology*, 26(4), 588–603.

Goleman, D. (1976). Meditation and Consciousness: An Asian Approach to Mental Health. *American Journal of Psychotherapy*, 30, 41-54.

Goleman, D. (2001). *Meditující mysl: typy meditační zkušenosti*. Praha: Triton.

Halama, P. (2005). Psychologické aspekty náboženské konverze. *Československá psychologie*, 49(1), 34–52.

Halama, P. (2007). *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: Slovak Academic.

- Hamplová, D. (2006). Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav ve 21 evropských zemích. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, 1, 35–55.
- Heller, J. & Mrázek, M. (2004). *Nástin religionistiky*. Praha: Kalich.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Holm, N. G. (1998). *Úvod do psychologie náboženství*. Praha: Portál.
- Homolová, P. (2011). Časové perspektivy v české společnosti. *Naše společnost*, 9(2), 33–44.
- Honzík, J. (2010). *Jednota v rozmanitosti: Buddhismus v České republice*. Praha: DharmaGaia.
- Honzík, J. (2012). Buddhismus v české společnosti. Charakteristické rysy české buddhistické scény na počátku 21. století. *Dingir*, 12(1), 10-11.
- Hussain, D. & Bhushan, B. (2010). Psychology of meditation and health: Present status and future directions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(3), 439-451.
- Kirchner, J. (2012). Tendence k vyhledávání mimořádných prožitků. *Československá psychologie*, 56(1), 73-85.
- Koenig, H. G. (2008). *Medicine, religion and health*. West Conshohocken: Templeton Foundation Press.
- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: Současný stav poznání*. Praha: Grada Publishing.
- Kuban, J. (2006). *Tendence k vyhledávání prožitku a její diagnostika*. Hradec Králové: Gaudeamus.

- Kubicová, A. (2010). Výzkum copingových strategií mužů a žen na pozadí nábožensko-spirituálních postojů. *Psychologie a její kontexty*, 121-133.
- Lužný, D. (1997). *Nová náboženská hnutí*. Brno: Masarykova univerzita.
- McClen Novick, R. (2007). *Základy tibetského buddhismu*. Praha: Pragma.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Nydahl, O. (2007). *Jak se věci mají: Současný úvod do Buddhova učení*. Praha: Bílý deštník.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: Guilford Press.
- Plháková, A. (2003). *Obecná psychologie*. Praha: Academia.
- Plháková, A. (2007). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Pražská skupina školní etnografie (1992). „Co se v mládí naučíš...“. *Zpráva z terénního výzkumu*. Praha: Středisko vědeckých informací a Ústav pedagogických a psychologických výzkumů Pedagogické fakulty UK.
- Rolantová, L., Michálková, H. & Tóthová, V. (2011). Životní styl vyznavačů buddhismu Diamantové cesty. *Kontakt*, 13(1), 30-37.
- Rolantová, L. & Tóthová, V. (2014). Vyznavači buddhismu Diamantové cesty linie Karma Kagjü a jejich specifika ve vybraných oblastech ošetrovatelské péče. *Kontakt*, 16(2), 106-113. Získáno 23. března 2015 z: <http://www.dx.doi.org/10.1016/j.kontakt.2014.05.002>.
- Říčan, P. (2009). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Strack, F. E., Argyle, M. E., & Schwarz, N. E. (1991). *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. New York: Pergamon Press.
- Švaříček, R. & Šedřová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

Zimbardo, P. G., Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable, individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. Dostupné online z: <http://www.thetimeparadox.com/wpcontent/uploads/2012/09/1999PuttingTimeinPerspective.pdf> (10. 3. 2014).

Zimbardo, P. G. & Boyd, J. (2008). *The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life*. USA: Free Press.

Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge: Cambridge University Press.

Zuckerman, M. (2009). Sensation seeking. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior*, 455–465. New York: Guilford Press.

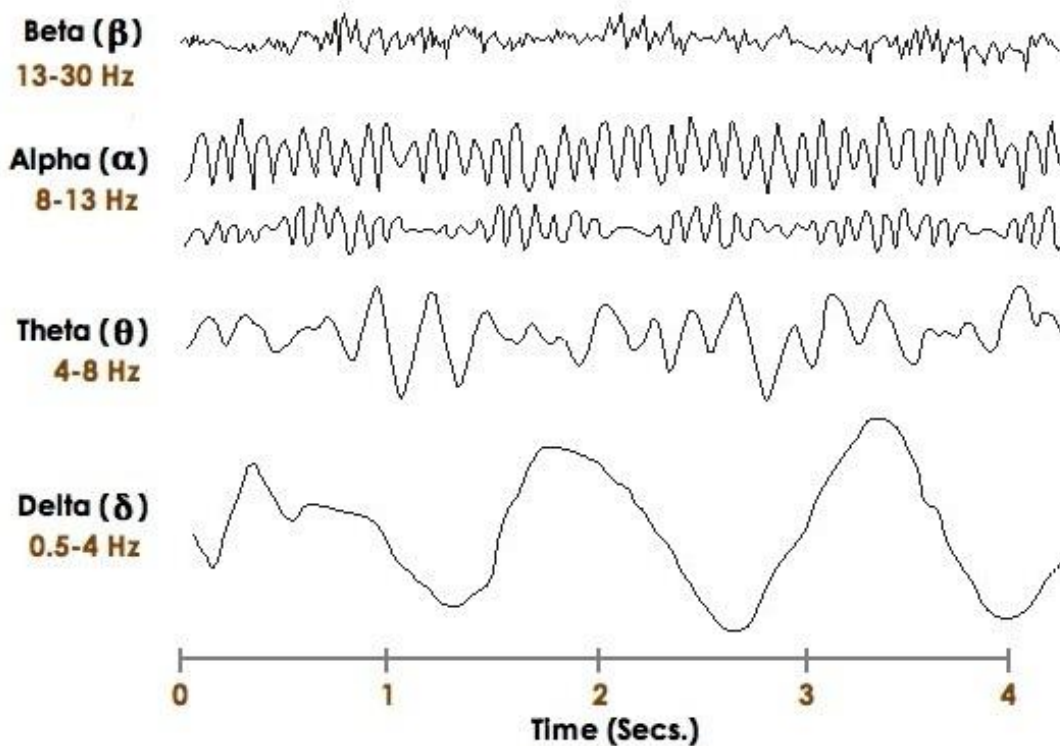
V. Přílohy



Obrázek č. 1: Ukázka meditační místnosti buddhistického centra.

Převzato z: <http://bdc.cz/o-nas/press/>

Mozkové vlny



Obrázek č. 2: Ukázka aktivity mozkových vln.

Převzato z: <http://silent-voice.webnode.cz/rezonance-frekvence/mozkove-vlny/>

Příloha č. 3: Ukázka otázek polostrukturovaného rozhovoru.

Otázky – motivace k vyznávání a praktikování buddhismu

1. Kolik je ti let a jak dlouho praktikuješ buddhismus Diamantové cesty?
2. Jaký byl tvůj první kontakt s buddhismem? Jak jsi se o Diamantové cestě dozvěděl/a?
3. Co tě přimělo začít se o buddhismus zajímat? Co byla tvá motivace začít praktikovat?
4. Napadá tě, v čem praktikování buddhismu nejvíce ovlivnilo, popřípadě změnilo, tvé fungování v běžném životě?
5. Co považuješ za hlavní důvod, proč s praktikováním nepřestat?
6. Jak reaguje tvé okolí (rodina, přátelé atd.) na vyznávání a praktikování buddhismu? Setkáváš se spíše s pozitivní či negativní odezvou?
7. Co pro tebe znamená buddhistická komunita, se kterou se setkáváš v centru?
8. Jak často navštěvuješ buddhistické centrum?
9. Dokážeš zhodnotit, v čem byl tvůj život bez buddhismu jiný?
10. Máš stanovené nějaké cíle, kterých bys chtěl/a v budoucnu dosáhnout?

Příloha č. 4: Ukázka volně přepsaného rozhovoru respondenta A

1. Je mi 24 let a praktikuji již skoro osmlet, ale s velkými přestávkami.
2. Poprvé jsem se s buddhismem osobně „seznámil“ na úvodní přednášce v buddhistickém centru v Praze. Už je to opravdu pár let, ale vím, že po prvních nervózních chvilkách jsem se cítil jako doma, a poté hltal atmosféru a informace. O buddhismu jsem se dozvěděl od mého bývalého tenisového trenéra, vlastně dost náhodou, když jsme se bavili o určitých otázkách, na které jsem neznal odpověď.
3. Byl to asi nejvíce vnitřní pocit, který mě hnál směrem k buddhismu. Lákala mě i ta představa, že bych získal racionální odpovědi na všechny mé otázky, poté co jsem již několik let hledal všude možné jinde a strávil nad nimi mnoho dní přemýšlením. Moje prvotní motivace byla asi snaha o porozumění fungování všeho kolem nás. Proč to takhle funguje a jaká je naše role v životním koloběhu.
4. Nenechávám se už tolik rozhazovat od běžných problémů. Částečně chápu některé životní situace, které se dějí v mém okolí. A především jsem našel svůj cíl a smysl života.
5. Jelikož vím, že nic lepšího už nenajdu.
6. O buddhismu mají lidé v ČR často jen povědomí, že něco takového existuje a je vnímán mírumilovně, takže žádná prvotní negativní odezva nebyla a když člověk dokáže, že může dál fungovat v lidské společnosti jako dřív, tak s tím nikdo neměl problém. Takže reakce byly určitě plné překvapení, které pak ale přešlo ve zvědavost.
7. Je pro mě určitě velkou inspirací a ukazuje mi, čeho všeho je člověk schopný dosáhnout, když pracuje s myslí tím správným způsobem.
8. Bohužel se moje aktivita mění měsíc od měsíce, někdy chodím do centra třikrát týdně, někdy jednou za měsíc.
9. Buddhismus mi především dal smysluplný životní cíl.
10. Já zrovna nejsem moc plánovací typ člověka, radši dělám to co mám před nose a neřeším tolik budoucnost. Takže mým cílem je dělat nejlepší rozhodnutí v situacích, které řeším právě teď.

Příloha č. 5: Ukázka volně přepsaného rozhovoru respondenta B

1. Je mi 21 let, nepraktikuji.
2. O Diamantové cestě jsem se dověděla od kamarádky. Následně mi o ní vyprávěl i její kamarád, který mě vzal poprvé do centra. Oba vyprávěli o fungování centra a komunitě lidí v něm jako o „jiném světě“.
3. Začala jsem se o něj zajímat hlavně kvůli nadšení, se kterým o něm mluvili lidé, kteří navštěvují centrum. Líbí se mi postoj, že realitu změnit nemůžeme, ale můžeme změnit to, jak ji prožíváme. Být sami svými pány.
4. Nepraktikuji, ale z několika návštěv centra mám pocit, že lidé, kteří praktikují, jsou více nad věcí. Jsou uvolněnější a více napojeni sami na sebe. Občas na mě působili, že jsou buddhismem přímo „zfetovaní“.
5. S praktikováním jsem vlastně ani nezačala. Centrum jsem navštívila dvakrát a pokaždé jsem odcházela klidná, plná optimismu a s cílem zvládat své pocity a prožívání tak, jako lidé, kteří praktikují. Napojit se pořádně na sebe sama. Svůj volný čas jsem se ale nakonec rozhodla dále věnovat svým koníčkům a občasnému nic nedělání.
6. Když doma vyprávím o buddhismu nebo návštěvách centra, moc se na to netváří. Jednou mi řekli, že je to „vymejvárna mozků“. Možná svým způsobem je, pokud si pod tímto pojmem představujeme cokoli, co nás nějakým způsobem více ovlivňuje. U přátel se ale spíše setkávám s pozitivní odezvou a mnoho lidí mluví o tom, že by to také někdy rádi zkusili.
7. Všichni jsou přátelští a nápomocní, zároveň mi taky trochu připadá, jakoby tam neexistoval čas, všechno je klidné. To na mě na jednu stranu působí neskutečně pozitivně a na druhou stranu je to právě to, co mě pokaždé trochu rozhodilo. Člověk na to není zvyklý.
8. V centru jsem byla dvakrát.
9. Na tohle nedokážu odpovědět.
10. Ráda bych se dostala k pravidelným návštěvám centra, ale nevidím se jako člověk, který by kdykoliv v budoucnu denně meditoval nebo zkoumal buddhistickou literaturu.

Příloha č. 6: Ukázka volně přepsaného rozhovoru respondenta C

1. Je mi 38 let. Z buddhismu Diamantové cesty přebírám filozofii a některé důležité koncepce. První kontakt u mne proběhl v roce 1999, tehdy jsem byl na jedné přednášce Lamy Oleho, a před 3 lety jsem asi půl roku praktikoval.
2. První kontakt s buddhismem byl asi v 15 letech, kdy jsem seděl seshin s mistrem Rosi Kaisenem, potom v přednáškách Mily a Eduarda Tomasových, cca 22 letech a nakonec zenová škola Kwan Um ve 23 letech, přibližně v tu dobu jsem byl i na přednášce Lamy Oleho.
3. Měl jsem pocit, že můj život není úplný, že mi něco chybí, že to, co žiju, není všechno. Nejdříve jsem chodil k Salvatorovi na Tomáše Halíka, ale i když to bylo moc pěkné, teprve s buddhismem jsem cítil, že jdu domů.
4. Člověk je bytost bio-psycho-sociálně-spirituální, rád bych žil všechny rozměry. Všichni říkají „já“, ale nikdo tomu já skutečně nerozumí. Koncept Rogersovské psychoterapie o sebenaplnění, je pro mě v konečném důsledku sebepřesažení. Spirituální rozměr v psychologii je pro mě buddhismus. Psychologie je podle mě jen to, co se píše v bibli: Připravit cestu pro krále. Tedy vytvořit prostor pro to božství, buddhu, vyšší já atd.
5. Jednou jsem se jednoho mistra ptal, jak dlouho dělá zen buddhismus. Odpověděl, že nikdy nedělal zen. Praxe zenového buddhismu je velmi jednoduchá. Cokoli děláš, jen to dělej. Nemedituj, sed'. Nicméně, kdybych se měl dívat na tuhle otázku z pohledu Diamantové cesty, motivace je asi mít lepší život, víc mu rozumět a být šťastnější a láskyplnější. To buddhismus dovede.
6. Vzhledem k tomu, že jsem deset let procházel spirituální krizí, setkal jsem se spíše se zápornými reakcemi svého bezprostředního okolí.
7. Je to velmi důležitá součást, podpora a jištění na cestě, možnost učit se, získávat zpětné vazby, společná praxe vytváří zcela specifické vztahy.
8. Poslední dobou zřídka kdy. Spíše praktikuji doma.
9. Myslím, že by se ke mně ten bůh stejně nějak dostal. Myslím ale, kdyby ne, asi bych žil normální úspěšný život, aniž bych někdy pochopil o čem to vlastně celé je. Pochopit tu podstatu.
10. Dosáhnout osvícení a zachránit všechny bytosti.