

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra etiky, psychologie a charitativní práce

Diplomová práce

Meditace a její vliv na kvalitu života

Vedoucí práce: RSDr. Ján Mišovič, CSc.

Autor práce: Bc. Dagmar Krejzová

Studijní obor: Vychovatelství

Ročník: 1.

2015

Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou 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 15. 2. 2015

Bc. Dagmar Krejzová

Poděkování

Děkuji vedoucímu diplomové práce RSDr. Jánu Mišovičovi, CSc. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

Obsah

Úvod	6
1 Meditace	8
1.1 DEFINICE	8
1.2 POHLED DO PREHISTORIE	11
1.3 MEDITACE Z POHLEDU VĚDY	13
2 Přehled meditačních směrů	18
2.1 ŠAMANISMUS.....	18
2.2 BUDHISMUS.....	21
2.2.1 <i>Buddhistické posvátné spisy</i>	22
2.2.2 <i>Druhy buddhismu</i>	22
2.2.3 <i>Nauka a praxe buddhismu</i>	24
2.3 JÓGA	26
2.3.1 <i>Klasická Pataňdžaliho jóga</i>	26
2.3.2 <i>Transcedentální meditace</i>	29
2.3.3 <i>Hatha jóga</i>	30
2.3.4 <i>Bikram jóga</i>	31
2.4 KŘEŠŤANSKÁ MEDITACE	32
2.5 SÚFISMUS	33
2.6 KABALA	34
3 Meditační techniky	37
3.1 ZTIŠUJÍCÍ MEDITACE.....	38
3.1.1 <i>Meditace vipassanou</i>	39
3.1.2 <i>Tai-chi jako meditace ztišení</i>	39
3.1.3 <i>Hatha jóga jako meditační technika</i>	40
3.2 PLYNOUCÍ MEDITACE	42
3.2.1 <i>Otevírání se vnitřnímu hlasu</i>	42
3.2.2 <i>Meditace soucítění</i>	43
3.3 SUBJEKTOVÁ MEDITACE	44
3.4 OBJEKTIVÁ MEDITACE	45
3.5 SHRNUTÍ.....	46
4 Kvalita života	47
4.1 POJEM KVALITA ŽIVOTA	48

4.2	DIMENZE KVALITY ŽIVOTA	50
4.3	TEORIE KVALITY ŽIVOTA	52
4.3.1	<i>Teorie sociálního srovnávání</i>	52
4.3.2	<i>Teorie flow</i>	53
4.3.3	<i>Teorie hodnot, cíle a smyslu</i>	54
4.4	VZÁJEMNÝ VZTAH MEZI KVALITOU ŽIVOTA A MEDITACÍ.....	54
5	Výzkum	56
5.1	KONCEPT PRO APLIKACI VÝZKUMU	56
5.2	ETIKA VÝZKUMU	56
5.3	VZOREK	57
5.4	ROZHOVOR.....	58
5.5	ANALÝZA DAT.....	59
5.5.1	<i>Okolnosti meditace</i>	60
5.5.2	<i>Meditační praxe respondentů</i>	61
5.5.3	<i>Vliv meditace na kvalitu života respondentů</i>	63
5.6	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	65
	Diskuze	67
	Závěr	69
	Seznam použitých zdrojů	70
	Přílohy	76
PŘÍLOHA I.	PŘEPIS ROZHOVORŮ	76
	Abstrakt	86
	Abstract	87

Úvod

Žijeme v době, která se běžně považuje za hektickou, zrychlenou, v době, pro kterou je charakteristickým prvkem spotřební životní styl a konzum. Je to ale i doba, v níž se zkracují vzdálenosti, sbližují se různé kultury, setkává se východ se západem. Logicky dochází také ke kontaktu mezi různými náboženskými systémy, filozofiemi a různými psychologickými směry, které se dříve vůbec neznaly, nebo na sebe pohlížely s despektem či pohrdáním.

Dnes se již objevují lidé, kteří pomáhají ostatním s poznáním sebe samého a dost možná dojde i ke vzniku nové disciplíny, jejímž úkolem bude právě chápat člověka v celku jeho individuálního rozvoje. V důsledku rozvoje informačních a komunikačních technologií a oslabení kulturních bariér se v lidech opět začíná probouzet jejich potřeba osobního duchovního rozvoje, a to možná i proto, že dnes už vidí neadekvátnost starých kulturních forem a zároveň jsou rozčarováni výsledky vědeckotechnického rozvoje.

Lze říct, že éra sebeuspokojování a naplňování materiálních potřeb pomalu přechází k éře hledání. Při zkoumání nových alternativ se s úctou obracíme k moudrosti dávných věků, nahlížíme do východních systémů, které jsme ještě nedávno považovali za nevýznamné. Dokumentují to řady knih, které jsou dnes vydávány a které přináší překlady starých textů. Nepřehlédnutelný je také rozvoj nejrůznější jógových, buddhistických či súfijských center, která se zabývají duchovním rozvojem a snaží se rekonstruovat staré ‚mapy vědomí‘.

Téma meditace se stává velice často diskutovaným tématem, lidé k meditaci přistupují jako k technice, která jim pomáhá v osobním životě, objevují se školy a meditační směry, které čerpají své základy ze světových náboženství, ale také směry, které s náboženstvím jako takovým nemají nic společného. Ve své práci jsem se pokusila nahlédnout na meditaci a její vztah ke kvalitě života. Jedná se o velmi široké téma, o němž byla napsána řada knih a obsáhnout toto téma v celé jeho šíři je prakticky nemožné, proto jsem se zaměřila na základní směry, ve kterých se lze s meditací jako takovou setkat.

Cílem práce je prozkoumat fenomén meditace z různých pohledů, představit její historický vývoj a nejdůležitější filosofické směry, především pomocí kritické

analýzy literatury, představení různých meditačních technik. Práce mimo jiné povede i k odpovědi na otázku, zda meditace přispívá ke zvýšení kvality života, např. k prožívání vyšší úrovně subjektivní spokojenosti a pohody.

Práce je členěna do pěti kapitol, první se zabývá vysvětlením meditace a pohledu na ni z historického a vědeckého hlediska, ve druhé je shrnut přehled meditačních směrů a jejich ukotvení v různých filosofických a náboženských systémech (zde byly vybrány, s ohledem na šíři tématu, nejdůležitější směry, které jsou východiskem pro meditaci v dnešní Evropě), třetí kapitola je zaměřena na přehled meditačních technik, čtvrtá vysvětluje pojem kvalita života z pohledů sociologie, psychologie i medicíny a zaměřuje se také na vztah mezi meditací a kvalitou života. Poslední, pátá kapitola zpracovává kvalitativně laděný výzkum, zaměřený na vliv meditace na kvalitu života.

Hlavními prameny pro zpracování práce byly knihy Daniela Golemana Meditující mysl a Davida Fontany Přehled meditačních technik.

Při psaní práce jsem narazila na problém nejednotnosti transkripce vybraných pojmů a jmen, pro které v českém prostředí neexistuje ustálená norma. Z tohoto důvodu se tam, kde je to možné, držím zavedených českých předpisů.

1 Meditace

Meditace v dnešní době představuje standardní nástroj, kterého se využívá v medicíně, psychologii, v osobním rozvoji, ale také ve výchově. Meditace se stala integrální součástí naší kultury. Většina lidí má na meditaci nějaký názor, v nějaké formě se s ní setkal nebo setkává každý, mnohým ovlivnila život a přinesla do něj mnoho nového.

Meditace je široký pojem, je možné se zaměřit na východní náboženské systémy, na šamanské techniky, nebo hledat souvislosti či znaky meditativních stavů v monoteistických náboženstvích, ale také je možné vymazat jakýkoliv náboženský podtext a vnímat meditaci jako techniku zaměřenou na osobní rozvoj.

1.1 Definice

V literatuře nalezneme nejrůznější definice meditace:

Ugrinovič například uvádí, že meditace je: *„psychologická aktivita osobnosti, jejímž cílem je dosažení stavu pohroužené koncentrace. Z psychologického hlediska předpokládá meditace odstranění krajních emocionálních projevů a značný pokles reaktivity. Pro somatický stav meditujícího je příznačné oslabení, pro psychický stav zase vzrušení a jisté odpoutání se (od vnějších objektů a jednotlivých vnitřních zážitků).“* (Ugrinovič, O specifičnosti náboženství, 1963, s. 140)

Stríženec pod pojmem meditace spatřuje *„záměrně navozený stav tělesného a duševního pokoje (o samotě nebo ve větší skupině) za účelem ‚ponoření‘ se do vlastního nitra, dosažení vyššího poznání, osvícení apod. Vyznačuje se omezením anebo přerušením komunikace s vnějším světem (prostřednictvím smyslového vnímání), jako také pasivitou vlastního Já (vyřazením zejména jeho řídicích a kontrolních funkcí).“* (Stríženec, Súčasná psychológia náboženství, 2001, s. 92)

Meditace ale může být definována také jako *„věda, která se týká našeho vědomí Boha. Jejím nejzazším cílem je dosažení vědomého prožívání Boha a věčného sjednocení s ním.“* (Mihulová, Svoboda, Seznámení s jógou, 2001, s. 84)

„Meditace je technika, která nás učí soustředit se a věnovat jasnou pozornost svým zkušenostem i svým reakcím, tak jak přicházejí, a sledovat je, aniž bychom je odsuzovali. To nám umožňuje odhalovat své škodlivé mentální návyky, které jsme do té doby neviděli. Jakmile si jednou uvědomíme své naučené reakce i to, jak podkopávají naši schopnost věnovat pozornost současnému pohybu, začneme být schopni lépe a ponaučeněji volit. A pak budeme schopni na druhé reagovat s větším pochopením a autentičností a kreativnějším způsobem.“ (Salzberg, Právě štěstí. Síla Meditace, 2012, s. 27)

Politkovič je přesvědčen, že *“meditace nás spojuje se zdrojem našeho bytí, ve své konečné podobě není prováděna ani tělem, ani myslí.“* (Politkovič, Touha po absolutnu. Svatí muži Indie, 2003, s. 50-51). Vlastním účelem meditace je podle zmíněného autora stav, ve kterém lze plně prožít tu nejvnitřnější a nejjemnější část svého vědomí. (Tamtéž)

Podle Halíka slouží meditace k tomu *„aby se člověk osvobodil od obrazů a stal se duchovně svobodným.“* (Halík, Vzdáleným nablízku, 2007, s. 37)

Praktický pohled na pojem meditace přináší skupina Meditační skupina Praha, ve které se schází lidé k meditaci, podle které je meditace *„způsobem práce s myslí, její procvičování a kultivace, které se provádí s cílem dosažení změn ve vnímání a prožívání vlastního života. Není to ani mudrování o ničem, ani něco exotického, mystického nebo složitého, určeného jen pár vyvoleným. Je to jednoduchý nástroj pro každého.“* (Meditační skupina Praha, 2015)

Na webových stránkách společnosti Životní energie je vysvětleno, že slovo meditace pochází z latinského slova ‚meditatio‘, které znamená rozjímání. *„Meditace je známý způsob, jak poznat svou vlastní podstatu a lépe porozumět sám sobě. Utišením své mysli a správným soustředěním pozornosti do svého nitra objevujeme klid, harmonii a radost, které se mohou stát trvalou součástí našeho života.“* (Životní energie, 2014). Dozvíme se zde také, že lidé meditují proto, že tento svět je ve své podstatě nemůže nikdy naplnit. (Tamtéž)

Již výše byla naznačena etymologická podstata slova meditace. Kromě toho, že již víme, že pojem meditace pochází z latiny a lze ho překládat jako přemýšlet, promýšlet, reflektovat či uvažovat, jde také o frekventativum z PIE kořene *med-,

kde je vázáno na významy měřit, vymezit, uvážit, poradit, zavést opatření. V latině jsou z tohoto kořene odvozená i slova *modus* (míra, způsob), *modestus* (střídmý), *modernus* (současný), *mederi* (uzdravovat) a *medicus* (lékař). V řečtině je z tohoto kořene odvozeno slovo *medesthai* (přemýšlet) a *medon* (měřítko), v Sanskrtu pak slovo *midiur* (soudit, uvažovat). Slovem *meditatio* (Septuaginta: *melete*) bylo ve Vulgátě přeloženo hebrejské *hāgā* (Hebrew: נָחַח) (mumlat, vzdychat). (online Ethymology dictionary, 2014)

Všechny definice, ať pocházejí z jakéhokoliv zdroje, ať mají či nemají náboženský základ, mají jedno společné, a to práci člověka na sobě, na zvládnutí emocí, pocitů a nalezení vlastního klidu, spojeného se šťastnějším prožíváním života.

Pojem štěstí je často těžko uchopitelný, většinou ho lidé v naší společnosti zaměňují spíše s potěšením, které je ve své podstatě velmi prchavé a pomíjivé, protože mu jako základ stojí velice proměnlivá fyzická rovina prožívání. Vypadá to potom tak, jako by prožitek štěstí přicházel v životě člověka nahodile, za určitých příznivých okolností, pro které člověk sám o sobě nemůže mnoho udělat.

Často pocit štěstí doprovází podvědomá úzkost, že zanedlouho bude zase všechno jinak. Tuto úvahu podtrhuje i etymologický význam anglického slova ‚happy‘ – šťastný – které je odvozeno z islandského termínu *happ*, znamenajícího šťastnou náhodu nebo šťastnou příležitost. Lze tedy shrnout, že západní koncepce šťastného života je tedy často pomíjivá, neuchopitelná a iluzorní. (on-line Etymology dictionary, 2014)

Potěšení u nás bývá kauzálně spojeno s pocitem něčeho příjemného, samotné štěstí je však na tomto pocitu zcela nezávislé. Staří mistři, bez rozdílu kultur a spirituálního pozadí se shodují v tom, že opravdové štěstí přichází v životě člověka tehdy, pokud člověk dozraje do stavu vnitřní svobody. K dosažení tohoto stavu je potřeba nalézt určitou cestu, kterou může být i meditace.

Meditace je téma, které se vine mnoha tradicemi, najít ji lze v hinduismu, buddhismu, v křesťanství, sufismu, judaismu, šamanismu a mnohých dalších. Píšeme-li o meditaci, musíme nahlédnout také do náboženství, která s meditací určitým způsobem souvisejí, je třeba zaměřit se na duchovno, ze kterého povstala

a v němž se rozvinula meditační tradice. Základem tohoto rozvoje však je s největší pravděpodobností otázka ‚Kdo jsem?‘.

1.2 Pohled do prehistorie

Meditace, změněné stavy vědomí, rozšířené vědomí - o těchto skutečnostech můžeme najít v historii mnoho informací. Se změněným vědomím se pravděpodobně setkávali lovci již v prehistorických časech, když hleděli do ohně. Jednalo se o dobu uctívání různých bohů spojenou s rituály, během kterých se někteří vyvolení mohli a pravděpodobně dostávali do změněných stavů vědomí, aby komunikovali s bohy.

Existovali duchové, démonično, bohové, kteří stáli nad člověkem, vládli a rozhodovali o něm. Nebyl to člověk, kdo byl v centru, a o koho se jednalo, teprve vzhledem k tomuto vyššímu dostával člověk své místo a spokojil se s ním. Tyto přírodní národy žily ve světě odlišném od našeho světa, vždy bylo přítomno nadlidské jako samozřejmý protiklad tomu, co bylo považováno za lidské. (srov. Patočka, 2007, s. 59)

Doba spojená s obětováním zvířat a různými jinými rituály směřovanými k bohům byla někdy okolo 6. století před křesťanským letopočtem nahrazena zvláštní změnou myšlení, kterou filozofové, religionisté, historikové a biblisté nazývají dobou osovou, nebo etickým zlomem. Pojem doba osová označuje dobu přibližně mezi 800 - 200 př. n. l, kdy v několika na sobě nezávislých euroasijských kulturách téměř současně povstaly filosofické a náboženské představy a učení, které dodnes tvoří základy moderního myšlení. (srov. Armstrong, 2006, s. 63)

Podle filosofa Karla Jasperse (1883 - 1969) doba osová znamenala začátek duchovních základů lidství. Vznikly základní hodnotové a vztahové vzorce, které lidstvo využívalo během celých staletí a částečně využívá i dnes. Podstatou této proměny je sebeuvědomění člověka jako mravně odpovědného jedince. Osmé století př. n. l je považováno za dobu náboženských změn. V této době se objevují první záchrvěvy osové spirituality, která se plně rozvine o 200 let později. Védští Indové dosahují poznání meditací o obětních rituálech, lidé Izraele a Judska začínají být pod vlivem analýzy událostí na Blízkém a Středním východě kritičtí

a dožadují se náboženství, které by stavělo mnohem více na etice. V této době se začínají objevovat semínka odříkání, která budou později klíčová pro všechna světová náboženství. (srov. Armstrong, 2006, s. 58)

Pro zdokumentování historie meditace je třeba zastavit se u védského náboženství, které v době asi 700 - 600 př. n. l. dosáhlo vyspělosti v textech zvaných upanišady. Slovo ‚upanišada‘ znamená ‚přisednutí‘ - jednalo se o esoterické vědomosti, které předávali k mystice inklinující mudrcové duchovně nadaným žákům sedávajícím u jejich nohou. V upanišadách zahájila skupina mystiků mírumilovné pátrání po vlastním vnitřním prostoru.

Dvě nejranější upanišady začínají diskuzí o védské oběti koně, jednom z nejdůležitějších královských ceremoniálů. V této upanišadě je hřebcova hlava nazývána úsvitem, oči sluncem, dech větrem. Rituál lze provádět a dokončovat duchovně. Přestal být spojen s fyzickou, vnější obětí, ale odehrával se výhradně v mudrcově duši. Čhandógja upanišada byl starý védský text chvalo zpěvu, který prováděl udgátar (kněz), který začínal meditací na posvátné slabice ‚ÓM‘. Zpěvem ‚ÓM‘ začínal udgátar každý úkon. Zvuk byl v Indii považován za božský, jednalo se o základní realitu, z níž vše vychází.

Slabika ‚ÓM‘ zastupovala veškerý zvuk, jednalo se o podstatu všeho, co existovalo, i slunce, měsíce a hvězd. Zpěv splýval s lidským tělem, dechem, řečí, sluchem i duší. Přiváděl pozornost posluchače zpět ke svému vnitřnímu ‚JÁ‘. Když kněz udával tón posvátné slabiky a měl tato spojení pevně na mysli, dosáhl cíle duchovního hledání. ‚ÓM‘ bylo brahma - nesmrtelné a nebojácné. Kdo vydával tento nesmrtelný a nebojácný zvuk, sám se takovým stával.

Toto vysvětlení nás přivádí k samému centru vizí upanišad - změně pozornosti. Pozornost se nezaměřuje na vnější formu rituálu, ale na jeho vnitřní význam. Uctívající už dál nesměřuje svou pozornost na vědy vně svého těla, ale obrací se dovnitř – „*To jest k některému bohu, je to jeho stvoření, neboť on sám je všemi bohy.*” (Armstrong, Velká transformace, s. 143) Lidé si poprvé systematicky uvědomovali hluboké vrstvy svého vědomí. Pomocí disciplinované introspekce se mudrcové doby osově probouzeli k rozsáhlému chápání své individuality, která leží pod povrchem jejich duší. Začali si uvědomovat ‚sebe sama‘.

Jeden z významných filosofů této doby - Jádžňavalkja - učil své žáky nalézt své skutečné ‚JÁ‘, poukazoval na sny, které tvoří a věřil, že hluboký spánek není zapomněním, ale stavem sjednoceného vědomí, které srovnával se zážitkem z pohlavního aktu, při kterém muž v objetí milované ženy neví o ničem vnějším ani vnitřním, ztrácí veškerý pocit duality. Dočasné osvobození, které zažíváme ve spánku nebo při orgasmu je pouhou ochutnávkou permanentního osvobození, které je cílem duchovního pátrání, zážitku naprosté svobody a vyrovnanosti. (srov. Armstrong, 2006, s. 147-148)

Období upanišad reprezentované již zmíněným Jádžňavalkou v podstatě předcházelo Buddhovu narození, jeho působení znamenalo syntetizaci většiny rozptýlených proudů a myšlenkových linií, a tím se objevila hlavní rámcová koncepce dominující v Indii před příchodem Budhy.

Meditace je nejčastěji spojena s východními náboženstvími, tam pravděpodobně povedou první myšlenky toho, kdo se začne zajímat o meditaci jako takovou. Nejrůznější meditační techniky a prvky, které lze spojovat s meditací, můžeme však nalézt ve všech světových náboženstvích. Zdokumentování všech není možné v rámci jedné práce, každé náboženství, každá technika a výzkum by potřebovali daleko víc prostoru a hloubky, což však není záměrem této práce. Přesto je třeba nahlédnout do historie, a alespoň krátce uvést historii nejčastějších směrů, ze kterých dnes mnozí meditující čerpají.

1.3 Meditace z pohledu vědy

Meditaci je možné zkoumat také z vědeckého pohledu, z pohledu, který chce zjistit, co se děje v mozku meditujícího.

Vědeckými výzkumy bylo ověřeno, že lidský mozek je nepřetržitě aktivní ústrojí vytvářející různá spojení, komunikuje a vysílá elektrické signály. Tato elektrická aktivita je známá pod pojmem mozkové vlny a odráží stav našeho vědomí. Realita není založena na vnějších vlivech, ale je vnitřním procesem odvíjejícím se od lidských myšlenek, vnímání a emocí.

Vědci rozlišují pět různých druhů mozkových vln - beta, delta, théta, alfa a gama. Každá mozková vlna má určité vlastnosti, které charakterizují jiný stav

vědomí, aktivita mozkových vln je měřitelná, udává se v Hz za 1 sekundu. Beta vlny (12-30 Hz) jsou typické pro běžné, bdělé vědomí. Souvisejí se zvýšenou čílostí, logickým myšlením, schopností řešit problémy, mentální aktivitou.

Vlny alfa (8-13 Hz) vydává mozek při odpočinku, relaxaci, lehkém transu. Jsou spojeny se zvýšenou produkcí serotoninu. Vlny delta (0,1-3,9 Hz) jsou charakteristické pro bezesný, hluboký spánek.

Theta vlny (4-7,9 Hz) jsou vlny zachytitelné v REM fázi spánku, aktivita je doprovázena zvýšeným vylučováním katecholaminů¹, je možno pozorovat zvýšenou kreativitu a tato mozková aktivita je charakteristická pro meditující mysl, tyto vlny se projevují v rámci lidského podvědomí, v němž je mysl schopna hlubokého porozumění, pokročilé intuice, léčení a jednoty.

K vědeckému výzkumu mimořádných stavů vědomí vznikají i různá laboratorní zařízení používající například biologické zpětné vazby, kabiny, které vylučují jakékoliv smyslové podněty, optické nebo akustické přetížení, snová a spánková deprivace, rotační lůžka nebo například pobyt v hypoxické komoře, kde se zkoumá vliv nedostatku kyslíku. Věda, nazývající tyto stavy vědomí stavy psychedelickými, přiznává, že u některých lidí není potřebné, aby se dostali do rozšířených stavů vědomí, nedoporučuje se vnější stimulace, ať již pomocí drog, halucinogenních látek nebo výše uvedených laboratorních zařízení. (srov. Goleman, 2001, s. 54)

Vědci si uvědomují, že jejich zjištění má dalekosáhlý význam ve změně pohledu na lidskou psychiku. Grof ve své knize Dobrodružství sebeobjevování uvádí, že některá zjištění dokonce svým dopadem přesahují rámec psychologie a psychiatrie a mohou představovat závažnou námitku proti karteziánsko - newtonov-

¹ Katecholaminy jsou hormony produkované dřením nadledvinek, mezi primární katecholaminy patří dopamin, adrenalin a noradrenalin. dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/katecholaminy>

skému² chápání západní vědy. Grof dokonce zdůrazňuje, že může dojít k drastické změně představy o podstatě člověka, historie a reality. (srov. Grof, 1993, s. 7-8)

Informace týkající se výzkumu meditace se objevují v nejrůznější literatuře, jedním z příkladů je kniha *Meditující mysl* od Golemana, která dokumentuje vliv meditace na člověka z roku 1971 na Harvardské univerzitě.

Psycholog Schwartz v rámci své disertační práce zkoumá vliv meditace na stres. Výsledky, ke kterým dochází, zaznamenávají mnohem menší denní úroveň stresu, bolestí hlavy a nespavosti u meditujících než u nemeditujících osob a během pokusů se skupinami meditujících a nemeditujících se objevuje zajímavý efekt, kdy meditující osoby během sledování filmu s řadou krvavých nehod reagují podle téměř jednotného vzorce – jejich tep se zvyšuje a začínají se více potit před tím, než se nehoda stane, a po ukončení pohledu na nehodu se rychle zotaví, signály tělesné excitace opadají dříve než u osob bez zkušeností s meditací. Například po zhlédnutí celého dokumentárního filmu byla skupina meditujících osob daleko uvolněnější než nemeditující, kteří stále vykazovali známky napětí. (srov. Goleman, 2001, s. 60-61)

Velice zajímavé vědecké poznatky o zkoumání vlivu meditace na člověka lze nalézt také v další knize Golemana *Destruktivní emoce*. Výzkum zaměřený na destruktivní emoce je zde pojat jako součást širšího problému - zjištění toho, jak by buddhistické a moderní vědecké perspektivy mohly společně obohatit chápání mysli.

Vědecký výzkum probíhal mezi roky 2000-2001 v laboratoři E. M. Kecka pro funkční zobrazování mozku na Wisconsinské univerzitě v Madisonu. Laboratoř byla založena R. Davidsonem, průkopníkem v oblasti afektivní neurovědy, která

² Za newtonovsko-karteziánskou vědu, lze označit soustavu názorů o světě a jeho poznatelnosti, spojených se jmény dvou raně novověkých učenců: Isaaca Newtona a René Descarta. Jim je přičítán myšlenkový obrat, který emancipoval kritický rozum člověka a dal mu matematicko-experimentální metodu k tomu, aby poznal a ovládl celý svět. Právě tato věda, a později i světonázor na ní postavený, zaujaly v průběhu posledních tří set let dominantní postavení ve vědomí západní civilizace. (ŠMEJKAL, 2010, s. 28)

studuje interakci mozku a emocí. Byl proveden výzkum mozku evropského konvertity k buddhismu, který má za sebou výcvik tibetského mnicha.

Na základě konzultací s mnichem, který je v knize nazýván jako Lama (jméno bylo změněno kvůli ochraně soukromí), byl stanoven protokol, podle kterého Lama uskutečňoval sérii mentálních stavů, počínaje klidným každodenním stavem a konče sérií několika konkrétních meditačních stavů. Lamův mozek byl monitorován za použití dvou různých EEG přístrojů se 128, respektive 256 senzory. Ze závěru nad získanými daty vyplynuly jednoznačné indikace, že Lama dokáže vůlí regulovat svou mozkovou činnost pomocí čistě mentálních procesů. (srov. Goleman, 2004, s. 108-122)

V roce 2005 prokázal další výzkum (vedený neurofyzioložkou S. Lazaro z Harvardské univerzity), že ti, kdo se věnují meditaci vhledu, mají měřitelně hustší tkáň v šedé mozkové kůře před levým čelním lalokem, tedy v té oblasti mozku, která je důležitá pro zpracování poznatků, emocí a pro naši celkovou duševní a fyzickou pohodu.

Zajímavé je, že výzkumný vzorek tvořily osoby, které za sebou neměly dlouhé meditační zkušenosti jako např. tibetští mniši, ale jednalo se o běžné lidi z bostonské oblasti, z nichž většina se věnovala meditaci po zhruba 40 minut denně po dobu dvou až sedmi let.

Skeny mozků u starších účastníků uvedeného výzkumu prokázaly, že meditace může působit proti řídnutí šedé mozkové kůry, k čemuž přirozeně dochází s přibývajícím věkem. Z toho vyplývá, že meditace může být způsobem, jak se chránit před ztrátou paměti a poruchami poznávacích schopností.

Autorka Lazaro na svůj výzkum navázala v roce 2010, kdy publikovala výsledky výzkumu, ve kterém sledovala se svým týmem osm týdnů mozky dobrovolníků, kteří podstoupili výcvik, ve kterém se učili snižovat stres pomocí bdělé mysli. U skupiny těchto osob se objevily měřitelné změny ve dvou důležitých oblastech mozku: narostl hipokampus (část mozku spojená s pamětí) a zmenšila se amygdala (část mozku spouštějící tělesné reakce na stres). U kontrolní skupiny, která výcvikem neprošla, se žádné změny na mozku neprojeví. (srov. Salzberg, 2012, s. 56-59)

Dalo by se pokračovat uvedením dalších výzkumů z této oblasti, nicméně je zřejmé, že vědecké výzkumy zaměřené jak na fyziologické popisy změn meditujících, tak na změny v osobnosti meditujícího, jeho vnímání a pohledu na život již dnes nejsou ojedinělé a prováděné výzkumy rozšiřují povědomí o meditaci a také mají podíl na jejím daleko širším využívání.

2 Přehled meditačních směrů

V následující části se zaměřuji na krátké představení některých meditačních směrů, respektive náboženství a životních způsobů, ve kterých se téma meditace objevuje. Meditaci, jako prvek práce se svým nitrem, lze nalézt v zejména v náboženství. V západní kultuře se však objevují i meditační techniky a směry, které nemají s náboženstvím příliš mnoho společného. Vzhledem k širokému spektru nelze v této práci popsat všechny meditační směry, proto jsou vybrány jen některé.

2.1 Šamanismus

Šamanismus představuje pravděpodobně nejstarší metodologický systém léčení těla a duše, který lidstvo zná. Archeologické a etnologické poznatky dokazují, že šamanské metody jsou přinejmenším dvacet až třicet tisíc let staré.

*“Věci, které šaman zří: vše co je žije,
na strmém říčním břehu zní hlas,
který mluví.
Spatřil jsem toho, komu ten hlas patří.
Poklonil se mi.
Rozmlouval jsem s ním
a on mi odpověděl na všechny mé otázky,
vše co je žije...”*

(David Cloutier, šamanská báseň Čukčů)

Slovo ‚šaman‘ pochází z jazyka sibiřských Tunguzů³, tímto slovem antropologové běžně označují jednotlivce z celé škály nezápadních kultur, pro něž se dříve užívaly názvy jako medicinman, kouzelník, felčar, čaroděj, mág nebo ranhojič. Šaman (muž nebo žena) dokáže jen na základě vlastní vůle vstupovat do změněných stavů vědomí, aby se napojil na obvykle skrytou realitu (a využil ji) a mohl tak získat vědomosti a sílu pomoci jiným lidem. Šaman se od ostatních

³ Mongolský kmen náležící ke skupině uralsko-altajských národů z východní Sibíře.

kouzelníků a léčitelů odlišuje tím, že používá změněný stav vědomí, jež Eliade⁴ označuje jako ‚extázi‘. (srov. Harner, 2010, s. 34)

Samotná praxe extáze však nedefinuje šamana, neboť ten využívá její specifické techniky. Eliade to upřesňuje takto: *„Ne každý, kdo vstupuje do extáze, může být považován za šamana, šaman se specializuje na trans, o kterém tvrdí, že během něj jeho duše opouští tělo a vystupuje do nebe nebo sestupuje do podsvětí.”* (srov. Harner, 2010, s. 44)

Práci šamana charakterizuje stav extáze, změněný stav vědomí a zároveň naučenou znalost šamanských metod a osvojení si odpovědnosti v tomto změněném stavu. V šamanském stavu vědomí zažívá šaman neuchopitelnou radost z toho, co vidí, ohromení z krásy a tajuplnosti světů, které se před ním otevírají. Jeho prožitky lze přirovnat k bdělým snům, během nichž šaman získává přístup ke zcela novému, ale zároveň prastarému vesmíru, jež mu poskytuje informace o smyslu jeho vlastního života a smrti.

Pro šamany je typická práce ve tmě nebo alespoň se zavřenýma očima, což umožňuje jasné zření. Ve tmě se ztrácejí rozptýlení, jimiž na člověka působí běžná realita, ale samotná tma nestačí, je třeba vstoupit do šamanského stavu vědomí, což se velmi často děje za pomoci chřestění, bubnování, zpěvů a tance.

Je velmi pozoruhodné, že šamanská východiska a metody jsou si velmi podobné, i když se jedná o vzdálená a často i izolovaná místa na naší planetě. K oblastem, ve kterých lze nalézt šamanismus patří domorodá Austrálie, indiánská Severní a Jižní Amerika, Sibiř a střední Asie, a nejsevernější Evropa či Jižní Afrika. Celosvětové shody v základních šamanských postupech a poznáních si všímá např. i Wilbert, který píše o povaze šamanismu venezuelských indiánů z kmene Waraů a konstatuje, že každý, kdo je obeznámen s literaturou o šamanismu si musí povšimnout toho, že zkušenosti získané u Waraů jsou téměř univerzální. (srov. Harner, 2010, s. 64)

Dále následuje v podání Wilberta výčet praktik a poznatků, které Waraové

⁴ Mircea Eliade (1907-1986) rumunský historik a religionista amerického původu, ve svém díle o dějinách nábožensví, ceněn zejména pro spisy o šamanismu a józe.

sdílejí se svými kolegy z Austrálie, Indonésie, Sibiře, Mexika, Severní a Jižní Ameriky. Na základě srovnání dochází Wilbert k závěru, že je zajímavá shoda nejen v obecných věcech, ale zároveň lze shodu nalézt i ve specifických detailech mezi šamanskými cestami venezuelských Waraů a australských Wiradrejů, jež mezi sebou dělí jeden kontinent a dva oceány. (srov. Harner, 2010, s. 34)

Šamanské vědomosti přežívají dnes mezi lidmi díky těm, kteří donedávna žili v původních kulturách. Poznání, kterým disponují, získali prostřednictvím učení se od svých předchůdců, kteří po celé generace využívali změněných stavů vědomí ve snaze uchovat si zdraví a sílu a poprat se s různými vážnými chorobami, hrozbami a traumaty. Šamanismus obvykle vzkvétal v kulturách, které neměli žádné technologické vynálezy, ani vyspělou medicínu. Nedostatečnost technologického vybavení vedla k tomu, že lidé museli rozvíjet stále vyšší úroveň lidské mysli, aby tak mohli čelit problémům, se kterými se kultura potýkala.

Šamanismus má svou vlastní symboliku a kosmologii se světy, bytostmi, bohy a totemy velmi podobných charakteristik, přestože se formy liší podle místa původu. Šamanismus zahrnuje poznání a přetváření světa a šaman proto musí usilovat o poznání toho, jak je svět řízen, aby ovládl procesy, které ovládají život. Pro komunitu musí rozumět přírodním zákonům, komunikovat s duchy, stát se vyvolencem duchovních sil a dozvědět se, jak získat sílu, která přemůže zlého ducha, uzdraví jeho oběti a ochrání vlastní lid od nemocí a hladovění.

Šaman si je vědom skutečnosti, že náš obvyklý způsob vnímání světa i sebe sama je jedním z mnoha možných způsobů. Aby šaman dosáhl extáze – změněného stavu vědomí - využívá zpravidla rytmických zvuků, většinou bubnování, často doprovázené chřestivým a monotónním zpěvem, případně opakováním sekvence dvou úderů na stejném tónu a dvou úderů o dva a půl tónu níže.

Výzkumy mozku dokazují, že bubnování s vyšším rytmem než 205 úderů za minutu má silný vliv na rytmus mozkových vln a vyvolává vlnění alfa a theta související s meditací a změněnými stavy vědomí. Na pozadí tohoto bubnování zahajuje šaman proces vizualizace, který ho uvádí na vnitřní cestu. Význam šamanismu pro výzkum meditace lze nalézt v symbolickém obrazu cesty k celistvosti, kterou musí meditující podstoupit. Šamanismus poukazuje také na spojení člověka

s přírodou, ukazuje, že jsme součástí světa, nikoli od něj odděleni, pokud nasloučáme, může nám naše tělo poskytnout moudrost živlů. (srov. Fontana, 1998, s. 122-124)

2.2 Budhismus

*“I bohové závidí mudrcům, pohrouženým
v meditaci, kteří se těší klidu, jenž pochází
z odříkání, kteří mají jasné uvědomění
a jsou zcela probuzeni.”*

*(Dhammapadam, cesta k pravdě, "verše" 181, 183-185, 190-191, z překladu
prof. K. Wenera, Odeon, Praha 1992)*

Historií a různými směry buddhismu se zabývá řada literárních pramenů. Jeden z nejlepších přehledů vývoje popisuje ve svém díle Náboženství v dialogu český religionista Štampach. Budhismus je výsledkem změny, která indické náboženství vyvedla z archaických védských a brahmánských dob. Jedná se o paralelu k upanišádám a bývá pokládán za příbuzný zejména pozdější védantě. Na rozdíl od hinduismu je možné identifikovat jeho začátek, kterým je působení Gotamy zvaného Buddha (Probuzený). Nelze uvést přesnou dobu, ale Buddha pravděpodobně žil ve druhé polovině 6. stol. př. n. l.

Podle ustálené legendy s historickými kořeny se měl narodit na dvoře místního knížete na severu indického poloostrova. Později, již jako mladý dospělý člověk, opouští paláce a poznává různé formy utrpení, jehož byl do té doby ušetřen, dochází tedy k rozhodnutí najít pro sebe, ale i pro další bytosti cestu z koloběhu životů, který zároveň považuje za koloběh strasti a utrpení.

Cesta, kterou ho vedli hinduističtí asketové, ho neuspokojila. Nastupuje tedy na vlastní cestu, která bývá označována za umírněnou či střední, a dospěl k probuzení (bódhi). Poznání, k němuž došel, sděloval všem, kteří byli ochotni naslouchat. Vytváří kolem sebe okruh žáků, kteří byli schopni vzdát se všeho, aby dospěli k cíli, mnichů, resp. lidí, kteří na sebe vzali v té či oné míře mnišské závazky. Toto společenství se nazývá ‚Sangha‘. Nauka a praxe, jež Buddha lidstvu

přinesl, se v buddhistickém světě označují výrazem ‚Dharma‘ (zákon, řád). (srov. Štampach, 1998)

2.2.1 Buddhistické posvátné spisy

Po Buddhově smrti byla předávána nauka ústně a mniši se scházeli na tzv. koncilech, kde si učení společně opakovali. První fragmentární písemné památky jsou z doby vlády krále Ašóky z 3. stol. př. Kr. O něco později dochází k prvním písemným záznamům a postupně vniká nejstarší písemná podoba buddhismu. Jedná se o texty v jazyce pálí, označované jako pálijský kánon. Název celého souboru v tomto jazyce zní Tipitakam (Tři koše). Existují samozřejmě i další jazykové verze nejstaršího kánonu, např. čínská, tibetská a korejská. (srov. Štampach, 1998)

V Indii vznikaly také sútry v sanskrtu, později přeložené a dnes v různých obměnách známé v čínštině, tibetštině, japonštině a dalších jazycích. Jak uvádí Štampach, pokud je srovnáme s pálijským kánodem, uvědomíme si, že se jedná o odlišnou verzi nauky. Tento poměrně rozsáhlý okruh spisů navazuje a doplňuje pálijský kánon. Z jednotlivých spisů je nejčastěji uváděna Lankávatára sútra, Vadžračchédikapradžňápáramitá sútra (Diamantová sútra), (Mahá) pradžňápáramitá hridaja sútra (Srdeční rozprava o moudrosti druhého břehu) a Saddharmapundaríka-sútra (Lotosová sútra). (srov. Štampach, 1998)

2.2.2 Druhy buddhismu

2.2.2.1 Théravádový buddhismus

Z raných buddhistických směrů zbyl dnešní jižní buddhismus, který se drží pálijského kánonu. Je důsledně zdrženlivý ohledně metafyzických spekulací i ohledně obřadů. Je rozšířen na Srí Lance, v Barmě, Kambodži, Laosu, Vietnamu a v Thajsku. Sám se označuje jako théraváda (vědění starých). Někdy bývá označován také jako hínajána (malé vozidlo).

V Thajsku je théravádový buddhismus státním náboženstvím. Mnich, který je tam nejvyšším představeným Sanghy s titulem sangharadža, býval dlouho členem královské rodiny. Královské kláštery rozptýlené po celém území jsou centry vzdě-

lanosti a kultury. Určitou alternativou k tomu je v Thajsku živé reformní hnutí tzv. lesních klášterů, které se vrátilo k původní prostotě mnišského života s minimem moderních vymožeností a s důrazem na meditaci všímavosti a vhledu. (srov. Štampach, 1998)

2.2.2.2 Mahájánový buddhismus

O sútry napsané původně v indickém náboženském a filosofickém jazyce sanskrtu se opírá mahájána - ‚velké vozidlo‘ nebo také ‚převozní člun‘. Měla své slavné období s asi tisíciletou tradicí v Indii, ale odtud ji vytlačil především islám. Tato verze buddhismu je dnes rozšířena na sever od pravlasti buddhismu, zejména v Číně, kde koexistuje s čínským národním náboženstvím v jeho konfuciánské a taoistické verzi. Samostatným vývojem prošel buddhismus v Koreji, Japonsku, Tibetu, Mongolsku a Rusku. (srov. Štampach, 1998, s. 36)

2.2.2.3 Buddhismus v Číně

Historie čínského buddhismu je zajímavým srovnáním kontinuity i proměn. Při postupném putování buddhismu na východ si indická ‚dharma‘ uchovávala integritu, ale příchodem do Číny došlo na velké soupeření. V Číně bylo třeba navázat na dlouhodobou tradici taoismu a konfucianismu a dochází tak k počínštění buddhismu. Buddhismus v Číně se nakonec upevňuje díky rozsáhlým překladům sanskrtských textů. Neoriginálnější příspěvkem čínského buddhismu je ‚čhchan‘ (raný zen), škola přímé meditační zkušenosti, která měla rozsáhlý vliv na vývoj buddhismu. (srov. Lowenstein, 1997, s. 78)

2.2.2.4 Tantrický buddhismus

Tantra, mystická forma buddhismu, je odvozena ze splynutí buddhistických a hinduistických idejí. Prakticky vznikla z Buddhova osvícení jako racionální, psychologicky introspektivní systém. Tantra přidává k mahájánovému buddhismu lidové magicko – náboženské představy, jako ducha, kouzla a folklorní kosmologii. Obrazem, který zaujímá v tantrismu ústřední místo je představa mužského a ženského božstva v plodivém sexuálním spojení. Pro hinduistickou tantru je zejména důležitá postava Šivy (pána jógy) a jeho ženy půvabné Parvátí. V některých jiných

projevech nahrazuje Parvátí bohyně Durga nebo také černá bohyně Kálí. Sexuální spojení naznačuje zplození života, a to jak biologického, tak materiálního i duchovního. V asociaci s těmito symboly se vyvinuly sexuální obřady, při kterých se v sexuální extázi měnili muži a ženy v mužská a ženská božstva. Tantrická teorie tvrdí, že ‚sansára‘ (cyklus) a ‚nirvána‘ (osvícení) jsou jedno a totéž a nehledá se zde únik ze sansárové oblasti. (srov. Lowenstein, 1997, s. 134-135)

2.2.2.5 Vadžrajána

Tibetský buddhismus neboli vadžrajána je často charakterizován jako úplná ‚dharma‘, protože absorboval učení hínajány, mahajány i buddhistickou tantru a je tedy kompletní. Výchova vadžrajánového mnicha je mimořádně dlouhá, neboť je nutno provést ho celou filosofií, teologií a epistemologií buddhismu. Ten, kdo dosáhne úrovně vadžrajánového mistra, má za sebou kolem 30 let studia. Mnoho z tohoto učení tvoří mantry, mudry a mandaly volené mistrem tak, aby vyhovovaly konkrétním potřebám a charakteru zasvěcovaného. Základně důležitý je také výběr ochranného božstva pro žáka, tím je některý z aspektů nebeského Buddha, bódhisattvy nebo tantrického božstva. Síla zvoleného pomáhá sjednotit žákovu energii a vede ho k osvícení. (srov. Lowenstein, 1997, s. 138–139)

2.2.3 Nauka a praxe buddhismu

Společným základem všech buddhistických škol je Rozprava o roztočení kola zákona. Buddha ji měl přednést jako první řeč po svém probuzení. Jejím jádrem jsou Čtyři vznešené pravdy. Jde v nich o to, že celý život je prostoupen strastí a že její příčinou je žízeň po věcech (o níž se v jiných textech dovídáme, že má původ v neznalosti jejich pravé povahy). Když přestaneme žíznit po věcech, zanikne strast. K tomu vede Osmidílná vznešená stezka sestávající z těchto prvků: pravé pochopení, pravé myšlení, pravá řeč, pravé jednání, pravé živobytí, pravé úsilí, pravá bdělost, pravé soustředění.

Základem buddhistické nauky může být např. tato definice: *„Věci tohoto světa jsou proměnlivé, vnitřně prázdné a neschopné poskytnout konečné uspokojení. Nejde o to uznat to jako doktrínu, nýbrž to musí člověk nahlédnout přímo. Musí to osobně zakusit jako výsledek meditace a bdělého pozorování sebe sama, i skuteč-*

nosti kolem sebe. K osvobození vede mravné jednání (neubližovat, nekrást, nezneužívat řeči a smyslů a neužívat opojných prostředků), důvěra a vytrvalá meditační praxe. Jde o nepředmětovou meditaci, nikoli o rozjímání o náboženských či filozofických námětech. Jednobodová koncentrace, zaměřená obvykle na dech, dovede člověka k odstupňovanému hlubokému ponoru a nakonec zklidní mysl tak, že může plně rozvinout ostrou všímavost. Zklidněná, zintenzívněná a bdělá mysl vidí věci takové, jaké jsou. Tím se rozvine moudrost druhého břehu či transcendentální moudrost, a u toho, kdo se takto probudí k plné realitě, nevědomost a strast zmizí, nastává nirvána (vyvanutí).” (Štampach, 1998)

Je-li jádrem buddhismu tato nauka a tato praxe, zdálo by se, že buddhismus není náboženstvím. Vždyť nikde nezmiňuje boha, občasná řeč o bozích je okrajová a nevýznamná. Tito buddhističtí ‚bohové‘ jsou omezené bytosti, které také potřebují vysvobození.

Někteří vykladači buddhismu, ať západní religionisté nebo někdy sami buddhisté, zejména théravádini, prohlašují buddhismus za filosofii a za psychoterapii a psychohygienu.

Buddhismus se zcela odpoutal od mýtů, a pokud jich užívá, dává jim výslovně symbolickou hodnotu. Mýtické postavy či děje se v některých školách meditace, např. ve vadžrajáně, vizualizují, a pak se nechají vědomě rozplynout v prázdnotu. Pozornost buddhismu je zcela věnována člověku a tomu, co ho bezprostředně obklopuje a tvoří jeho svět. (srov. Štampach, 1998, s. 34-39)

2.3 Jóga

„To, co učí cesta karmy, bhakti a džňána jógy je vnoření se do Zdroje, do jádra Existence. Pravá moudrost je, když mysl přestane prodlévat na vnějších předmětech či smyslech a spatřuje svou vlastní zářivou podstatu.“

(Šrí Ramana Maharáši)⁵

Samotné slovo ‚jóga‘ se objevilo v upanišadách Katha a Taittiríja ve druhé polovině 1. tisíciletí př. n. l. Podrobné informace o józe se nám podařilo získat díky životu a dílu Siddhárta Gautamy Buddha (asi 563 - 483 př. n. l.), který se seznámil s jogínskými technikami od svých učitelů Arada Kalapy a Radraka Ramaputry.

Významným náboženským systémem, který ovlivnil vývoj jógy, byl džinismus, formulovaný Buddhových současníkem Mahávírou. Džinismus vycházel z velmi podobných hodnot jako buddhismus. Za hlavní pramen jógy první poloviny 1. tisíciletí př. n. l. je považována Bhagavadghíta (součást eposu Mahábhá-rata), která popisuje dialog člověka (prince Ardžuny) s Bohem vtěleným do voza-taje Kršny. V tomto díle lze nalézáme odkaz ke karma józe, džňána józe, bhakti józe a náznakem se dotýká i rádža jógy. Právě rádža jóga neboli ‚královská cesta‘ se nakonec stává komplexním názorem na svět a hlavní filozofií jógy tak, jak je na ni dnes pohlíženo. (srov. Steiner, 2011, s. 34)

Otcem klasické jógy je Pataňdžali, který žil někde v rozmezí let 200 př. n. l. – 200 n. l. a který je autorem spisu *Jóga súra*, ve kterém shrnul veškeré předchozí znalosti jógy.

2.3.1 Klasická Pataňdžaliho jóga

Klasická Pataňdžaliho jóga je osmistupňová (aštanga jóga). Níže uvedených osm stupňů je potřeba zvládnout proto, aby člověk mohl dojít k samádhi – osvícení.

⁵ Tamský mudrc, který je nejčastěji spojován s učením o sebedotazování – hinduismem, jó-gou a upanišadami. Uznával řadu různých cest a náboženství.

První a druhý stupeň, které jsou nezbytně nutné pro praktikování jógy, tvoří etické principy zvané *jama* a *nijama*. *Jama* zahrnuje pět morálních principů, které nám pomáhají vyrovnat naše vztahy s vnějším okolím. Opačný pól tvoří 5 principů *nijama*, která nám říká, jak rozvíjet dobré vlastnosti v nás a pracovat sám se sebou. Třetí stupeň jógy se nazývá *ásana*. *Ásana* znamená ‚sed‘ či ‚pozici‘, nikoliv však cvik, jak je dnes často chybně chápáno. V Pataňdžaliho době *ásany* společně s mudrami sloužily pouze ke zklidnění těla před meditací a dalšími stupni jógy.

Za významnější byl považován čtvrtý stupeň nazývaný *pránájáma*, zaměřený na práci s pránou, tedy životní energií v těle prostřednictvím dechu. *Prána* odpovídá čínskému výrazu ‚*čchi*‘, pro který v západní medicíně nelze nalézt odpovídající ekvivalent. Co je však důležité – *prána* není totožná s dechem (což bývá velmi často zmiňováno).

Pátý stupeň Pataňdžaliho osmidílné cesty je známý pod názvem *pratjáhára*. Při něm se praktikující ponořuje více do sebe, a to prostřednictvím odpoutání se od pěti smyslů, kterými jinak vnímá vnější svět.

Následuje šestý stupeň - *dháraná*. Ta spočívá v koncentraci na jeden daný objekt, například mantru, dech, obraz či světlo svíčky. Tímto objektem praktikující zaplňuje celé své vědomí a je mu umožněno vstoupit do sedmého stupně jógy, což není nic jiného než meditace – *dhjána* - splynutí s objektem pozorování.

Osmý a zároveň poslední stupeň se nazývá *samádhi* a jedná se o stav, kdy praktikující splyvá s Absolutnem. (srov. Steiner, 2011, s. 47-49)

Při popisu dalšího vývoje jógy je nezbytné poznamenat, že až do poloviny 1. tisíciletí n. l. byla jóga výlučně záležitostí vzdělaných kast bráhmanů a kšatrijů v indické společnosti. Mezi nižšími kastami (služebnictvo, řemeslníci, prodavači apod.) se však v této době začal rozšiřovat směr zvaný ‚tantra‘.

Kořeny tantry nelze přesně zdokumentovat, je však pravděpodobné, že tento proud existoval již okolo roku 3000 př. n. l., ale přežíval dlouhá tisíciletí v poloilegalitě, skryt před zraky bráhmanů. Právě tantra je činitelem, který významně ovlivnil a poznamenal další vývoj jógy do podoby, ve které ji známe v současnosti. Do klasické jógy přináší kromě práce s vědomím i práci s fyzickým tělem.

Tantrické praktiky obohacují jógu o znalost anatomie hrubého i jemně hmotného těla (kóša), které je protkáno sítí nádí, kanálků, využívaných pro proud životní energie – tedy pránu.

Tantra se zaměřuje na rozvoj systému ‚muder‘ – gest rukou nebo těla, které usměrňují proudění prány. Pro koncentraci se využívá ‚jantra‘ (geometrické obrazce) a *mantra* (zvuky). Tantra jóga, konkrétně směr tantry zvaný ‚dakšináčára‘ (tantra pravé ruky), byla proudem, z něhož se později vyvinul směr jógy, který je znám pod názvem ‚hatha jóga‘.

Až do 19. století se jóga držela a šířila v oblastech Indie, Pakistánu, Srí Lanky, Nepálu a Bangladéše. Poměrně pozdě, okolo roku 1850 jóga začíná pronikat také na západ. Objevují se první překlady ze sanskrtu, myšlenky jógy se rozšiřují západním světem. Vzniká tzv. moderní jóga, která zahrnuje všechny školy, směry a styly jógy vzniklé a formulované poté, co byla jóga ovlivněna západní kulturou.

Vznikají směry jako *Integrální jóga* (zakladatel Aurobindo), dále Šivananda Sarasvátí, na jehož učení vzniká škola zvaná *Šivananda jóga* či *Krijá jóga*, za jejíhož zakladatele je považován Paramahansa Jógananda.

Po druhé světové válce, na základě jógy upanišad, Buddhova učení, Bhagavadgíty, Pataňdžalího a tantry, přichází řada nových směrů a jógových škol. Podle Steinera můžeme rozlišit tři základní větve nově vzniklých směrů. Větev první, kterou bychom mohli nazvat moderní posturální jógou, jelikož vychází z tradic rádža jógy a hatha jógy a klade důraz na ásany a pránájámu. Mimo Indii vznikají styly jógy jako *Bikram jóga*, *Jivamukti jóga*, *Power jóga* či *Zen jóga*.

Druhá velká větev jógy, ve které je kladen velký důraz na meditační techniky, zahrnuje například *Jógu théravadového buddhismu*, *Jógu mahájánového buddhismu*, *Tibetskou jógu* nebo *Taoistickou jógu*.

Třetí velkou větví nově vzniklých směrů a škol nazývá Steiner jako konfesijní jógy, tedy směry, které se částečně hlásí ke starým tradicím. Ty jsou však přeformulovány a modifikovány učením živých nebo nedávno zemřelých guruů. Jedná se o směry jako *Hare Kršna*, *Brahma Kumaris*, *Sahadža jóga* či *Transcendentní meditaci*. (srov. Steiner, 2011, s. 54-56)

Také v České republice patří jóga mezi často provozovaná cvičení, bývá však považována za spíše kondiční trénink zaměřený na formování postavy, a jsou oceňovány zdravotní účinky, než aby se cíleně vyhledávala jako meditační technika. U níže popsanych druhů jógy se však i v centrech, kde se cvičí, na meditaci a duchovní pojetí alespoň částečně dbá. Považuji proto za důležité tyto druhy jógy zdokumentovat podrobněji v následujících kapitolách.

2.3.2 Transcendentální meditace

“Technika transcendentální meditace umožňuje vaší myslí ponořit se dovnitř, zajít až za hranici myšlenek a zažít zdroj, ticho a klidnou úroveň vědomí – naše nejvnitřnější JÁ.” (Transcendentální meditace, 2011)

Patří mezi nejznámější meditační techniky na západě, v podstatě se jedná o klasickou mantrovou meditaci, jejíž autor Mahariši Mahéš Jógí využil vědeckých poznatků pro to, aby přivedl meditaci do skeptické kultury, takže ‚normální‘ člověk nebude mít problém se připojit k praxi, která byla vyvinuta pro hinduisty v Indii.

Transcendentální meditace se řadí do hlavního proudu džhánových technik, a to i přesto, že se sama prezentuje jako jedinečná metoda. Meditace začíná opakováním mantry, sanskrtského slova nebo zvuku, s jejímž opakováním přichází jednobodovost spojená s narůstajícím půvabem, když je mysl dovoleno sledovat její přirozenou tendenci přecházet do prostoru většího štěstí tím, jak vstupuje do změněných stavů vědomí.

V transcendentální meditaci se meditující musí vyhýbat násilné koncentraci, je doporučeno, aby se mysl vracela k mantře jemným způsobem. Cílem mantry je to, co Mahariši nazývá ‚transcendentální vědomí‘, tedy stav, kdy mysl dochází k přímé zkušenosti blaha a ztrácí veškerý kontakt s vnějškem.

Výsledkem transcendentální meditace je dosažení kosmického vědomí. Kosmické vědomí chápe Mahariši jako stav, ve kterém fungují dvě odlišné roviny nervového systému. Normálně se tyto roviny vzájemně tlumí, ale v transcendentální meditaci působí vedle sebe, a přitom si uchovávají své jedinečné charakteristiky. Meditující v kosmickém vědomí prožívá vnitřní mír.

S tím, jak se kosmické vědomí prohlubuje, meditující zjišťuje, že blaho transcendentálního vědomí přetrvává. Najednou přestávají být smyslové požitky příjemné, ačkoli má člověk tužby, jeho činy se jimi již neřídí. Jedná se o stav vyrovnanosti. Ta se projevuje tím, že člověk snáze odolává proměnlivému životnímu stresu a dennímu napětí. Uvědomuje si, že převažuje vnitřní vyrovnanost, ačkoli by v podobných situacích dříve docházelo k rozrušení.

Důležitý je také projev vyrovnanosti v lásce k druhým, ztrácí se nevhodná náchylnost k určitým lidem a ulpívání slábne. Člověk zjišťuje, že se snáze spokojí s tím, co přichází, a mizí tužby a nelibost. Podle Maharišihho je život v kosmickém vědomí roven životu bez napětí. Dalším pokročilým stupněm je vědomí Boha. Ve vědomí Boha se meditující vzdává své individuality, je to nejčistší stav, ve kterém byly odstraněny sebemenší nečistoty v myšlení i činech a dochází k dokonalé harmonii s přírodou a Bohem. Jedná se o transformaci, při které si je člověk vědom Boha ve všech aspektech stvoření. (srov. Goleman, 2001, s. 80–84)

2.3.3 Hatha jóga

Slovo ‚hatha‘ je původním významem nátlak, násilí, nebo tlak. Možný překlad slova je pronikání, či razantní zásah do organismu s jediným cílem – vyčištění organismu. Slova ‚HAM‘ a ‚THAM‘ jsou mantry. Jedná se vdech a výdech, projev individuálního života – ‚HAM‘ znamená Slunce, tedy pozitivní energii a teplo, naopak ‚THAM‘ se projevuje jako Měsíc neboli negativní, chladivá energie.

Tyto dva protiklady se vyskytují v celém vesmíru a jejich rovnováhou dochází k vyrovnání sil a dosažení harmonie. Díky dvěma silám žijeme, dýcháme, funguje tělo, střídá se odliv a příliv, den a noc, výdech a nádech.

V rámci hatha jógy mají být všechny komponenty našeho života: tělo, mysl, emoce, smysly, intelekt, spojeny do jednoho celku, mají být stimulovány a jejich aktivita má být harmonická. Aby tento stav nastal, je nutné organismus očistit, provětrat, protáhnout, vyčistit a vitalizovat tělo, mysl a vědomí pomocí očistných technik. Úkolem očisty je příprava těla pro vyšší techniky jógy (džjána, samádhi).

Pro hatha jógu jsou vstupní branou Pataňdžalího základní dvě pravidla jama a nijama. Díky nim dochází k očistění mysli a zastavení změn uvnitř. Díky těmto

pravidlům je možné ovlivnit to, co předcházelo stávajícímu stavu projevu života každého z nás. Když dojde k zastavení změn v mysli a tím pádem jejímu pročistění, může nastat sebeuskutečnění. (srov. YOGA CENTRUM, 2015)

2.3.4 Bikram jóga

Představení tohoto systému jógy, který patří mezi nejrychleji se rozšiřující druhy jógy na světě, považuji za důležité. I někteří respondenti ve výzkumu, který je součástí této práce, mají s Bikram jógou zkušenosti a uvádějí ji jako jeden ze způsobů, díky kterému se dostali k meditaci. Bikram jóga je dynamický devadesátiminutový program 26 ásan a dvou dechových cvičení v sále dokonale vyhřátém na 42 °C. Sestavení tohoto programu je vyvážené a střídá stlačování, protahování a posilování. Vědeckým výzkumem vedeným tokijskou univerzitou bylo dokázáno, že praktikování Bikram jógy má příznivý vliv na organismus, napomáhá obnovovat tkáně a zmírňovat chronická onemocnění. (srov. BIKRAM YOGA CB, 2010).

Z dosavadního popisu Bikram jógy může vyplynout námitka, že se jedná o fyzické cvičení, nikoli meditaci. Na tuto námitku odpovídá ve své knize Bikram Choudury takto: *„Bikram jóga učí meditaci ve všech částech. Je to devadesátiminutová meditace. Mé jógové cvičení je perný den. Vystavuje vás ohromnému tlaku tak, abyste se naučili zbavovat lpění na vnějších věcech a obracet se dovnitř.“* (Choudury 2010, s. 66).

Choudury považuje meditaci za zaostřování a zklidňování mysli, tak, aby mohla komunikovat s Bohem, který je v člověku. Jedná se o vnitřní aktivitu, která vede ke splynutí s Duchem a k seberealizaci. (Tamtéž, s. 67)

Víra, sebeovládání, odhodlání, soustředěnost a trpělivost jsou prvky, na jejichž kultivaci Bikram jóga intenzivně pracuje. Právě proto, že se jedná o náročné fyzické cvičení, je nutná vůle a člověk může stavět na duchovní síle, a pak může dosáhnout čehokoliv. Nejtěžší výzva, které čelíme, je podle Bikrama umění ovládat a správně používat svou mysl. (Tamtéž, s. 183)

2.4 Křesťanská meditace

“Pout’ je cesta směřující v síle Ducha k posvátnému místu. Tím nejposvátnějším místem na světě je lidské srdce. Meditace je poutí k vlastnímu srdci.”

John Main

Při pátrání po historii a filosofických kořenech meditace, je možné se setkat s názory, že křesťanství meditaci nezná, že se jedná o cizorodý prvek, který dnes lidé vyhledávají. Objevují se ale i informace, že meditace do křesťanství patří.

Meditace je prostá věc, proto se tak snadno komplikuje. Jedna velmi stará definice praví, že modlitba je ‚pozvedání srdce a mysli k Bohu‘, přičemž mysl je to, co přemýšlí a srdce je to, co ví. Freeman v knize Křesťanská meditace poukazuje na to, že lidé jsou často vedeni k modlitbě na úrovni mysli, od dětství se učí opakování určitých modliteb a proseb Bohu o to, co sami nebo druzí lidé potřebují.

Jedná se však jen o polovinu tajemství modlitby. Tou druhou polovinou je kontemplativní modlitba srdce, při níž se s Bohem nerozmlouvá, nepřemýšlí a ani se nic nežadá. V této podobě člověk s Bohem prostě je, setkává se s Bohem v podobě, ve které je Bůh přítomen v něm samém. Meditace je tedy modlitbou srdce, které člověka v Duchu svatém spojuje s lidským vědomím Ježíše Krista. Ježíš neučil žádné konkrétní technice modlitby, ale je třeba zmínit část jeho Horského kázání, kde se věnoval i modlitbě. V sedmi ponaučeních, která se kázání na Hoře týkají, nacházíme principy meditace: pokoru, skrytost, tichost, důvěru, duchovní zaměření, pokoj a pozornost. (srov. Freeman, 2010, s. 29-33)

Křesťanská meditace nepochází z východu, ale z pouště. Pouštní zkušenost měla obrovský význam pro Izrael, Ježíše i ranou křesťanskou církev. Poušť je biblickým symbolem pro oproštění se od všeho, co člověka vzdaluje od Boha. V poušti si měl lid Izraele odvyknout egyptskému způsobu života a myšlení a přiblížit se Hospodinu. Poušť byla místem, kde Ježíš bojoval s egem, poušť je tedy místem, kde se rozvíjela meditace jako oproštění se od rozptýlení.

Takovéto oproštění ničí ego, ale nepotlačuje personalitu, takže vede k sebepoznání, a to je předpokladem pro poznání Boha. Podle Laurence Freemana, anglického benediktínského mnicha, který se zabývá křesťanskou meditací, je medi-

tace modlitbou srdce, pomáhá porozumět čtenému a zvěstovanému Slovu a je způsobem jak získat hlubší vhled do smyslu Písma. (srov. Freeman, 2010, s. 46)

Freeman popisuje tři jednoduchá pravidla meditace:

1. nemít žádné nároky a očekávání, co se má dít, a pokud se něco děje, nevímat si toho (domnívá se, že takto jednoduše lze popsat i chudobu ducha - nemít žádné nároky a požadavky a vše co se děje nechat být),

2. pravidlem je nesrovnávat své zkušenosti se zkušeností jiných lidí. Není nutné srovnávat svou zkušenost s jinými lidmi, ať se jedná o kohokoliv, je možné se od jiných učit, ale jakékoliv srovnání je zbytečné, protože každý z nás je jedinečný.

3. Posledním pravidlem pro praktikování meditace je podle Freemana meditaci žít, tedy neoddělovat čas strávený meditací od běžného života a plody meditace v každodenním životě objevovat. (Tamtéž s. 49)

2.5 Súfismus

“Ó má svatosti! Celým svým já jsem objal Tvou lásku.

Odhalil ses mi, až jsem věřil, žes v mé duši.

Obrátil jsem své srdce v tom, co je mimo Tebe.

A už nic nevidím.“

(Husajn Mansúr Al Halládž)⁶

„Hudžwírí“ bývá často označován jako duchovní rozměr nebo spiritualita islámu. Označení hledačů hlubšího, niternějšího pojetí vztahu k Bohu a způsobu života slovem „súfí“ se objevuje patrně ve 2. polovině 8. století u Džáhira ibn Hajjána, šíitského polomystického alchymisty v jihoirácké Kúfě.

⁶ Mučedník islámu, který byl za své názory odsouzen k smrti a popraven. Ostatky jeho těla byly spáleny a vhozeny do řeky Tigris a hlava byla pro výstrahu nabodnuta na kůl. Důležitým prvkem, který prosazoval, byla rovnost náboženství: „věz, že židovství a křesťanství jsou různá jména, ale to, o čem vypovídají, se nemění a neliší.“ (<http://mystika.webnode.cz/o-vire>)

Pojem ‚súfismus‘ se odvozuje od prostého, vlněného oděvu asketů. Súfismus je vnitřní nebo také esoterický (bátin) rozměr islámu, oproti jeho rozměru vnějšimu, exoterickému (záhir). Súfí usiluje o čistotu, která je naprostá a trvalá, cestou k čistotě je neustálé pamatování Boha.

Hlavním typem meditace v islámském súfismu je ‚zikr‘, což bychom mohli přeložit jako opakování. ‚La iláha illá lláh‘ (Není Boha kromě Boha). Připamatování Boha opakováním jeho jména činí mysl meditujičího očištěnou a otevírá mu srdce pro Něj. Zikr je meditací osamělou, jejím cílem je překonat přirozený stav mysli, kterým je lhostejnost a nepozornost.

S ovládnutou myslí může být súfí soustředěn na Boha. Na súfího cestě se vzájemně doplňují úsilí a milost. Ve snaze po dosažení nejčistšího stavu prochází súfí itinerářem, který pochází z 11. století a jehož autorem je al- Qušajrjí. Nejdříve súfí prochází očištnými stavy, teprve následně je připraven na to, aby vstoupil do stavů, které jsou nezávislé na jeho úsilí a které jsou darem od Boha.

První stanicí je ‚konverze‘, při které se súfí rozhodne opustit světský život a věnovat se duchovnímu hledání. Následuje ‚sebeočištění‘, které zahrnuje přímý zápas s vlastní tělesností, zde napomáhá odchod do samoty, často i dobrovolné přijetí chudoby a přijetí strastí jako zkoušek čistoty. Za důležité je považováno i cvičení spokojenosti se vším, co súfímu přichází do cesty. Poslední stanicí je stav daný Bohem, spokojenost s věcmi tak, jak je určil Bůh. (srov. Kropáček, 2008, s. 49)

Dogmatik z 12. století al Ghazálí, který se stal súfím, vykládá podstatu cesty súfího takto: *„Dar učení spočívá v překonání sklonů těla a zbavení se špatných dispozic a nízkých kvalit, takže se srdce může očistit od všeho, kromě Boha, a prostředkem k tomu je zikr Alláh, připamatování Boha a myšlenky na Něho.“* (Tamtéž, s. 36)

2.6 Kabala

„Kabala otvírá brány k tajným vědám, k mysteriím světa. Umožňuje nám číst v skrytých poselstvích a tajných svazcích. A umožňuje nám číst i sami v sobě.

Paracelsus

Kabala znamená doslova tradice, přijetí. Samotné slovo je odvozeno od hebrejského slova ‚kibel‘ – sjednotit, což označuje schopnost duše pochopit nadpřirozené ideje. Pro židovskou mystickou a esoterickou tradici se pojem kabala začal používat ve 12. století.

Prvním spisem židovské mystiky, který je považován za počátek Kabaly je kniha Sepher Yetsirah, tedy ‚Kniha stvoření‘, ve které se objevuje poprvé systém deseti ‚serifot‘, které jsou dnes známy především jako strom života.

Dalším významným spisem v historii kabaly je Zouhar (Kniha záře), jejíž vznik se datuje někdy do 3. století a jedná se pravděpodobně o nejdůležitější knihu o kabale a její vliv napříč celou historií kabaly je značný. (srov. Idel, 2004, s. 27-32)

Kabalista Z'ev ben Shimon Halevi řekl, že v každém náboženství jsou dva aspekty - viděné a skryté. Viděné se manifestuje jako rituály, písmo, bohoslužby, skryté přináší světlo, které má za úkol tyto formy ozařovat. Tímto skrytým učením v judaismu je právě kabala. Údajně toto učení pochází od andělů, které poučil Bůh. Kabalisté identifikují velké postavy biblických dob, jako je Abraham, David a proroci.

Kosmologie kabaly stanovuje skutečnost, kde každá úroveň je kompletní svět sám o sobě. Jednotlivé roviny jsou hierarchicky uspořádány. Nejvyšší sféra je sféra hlavního z archandělů Metarona, jehož úkolem je vyučování lidských bytostí. Kabala se snaží probudit své žáky, tak aby si uvědomili svá omezení a vstoupili do vyššího stavu vědomí, do vnitřního ráje. Podle Haleviho lze v této skutečnosti nalézt alegorii – význam egyptského otroctví: otroctví omezeného ega, očištění hledající v poušti: vstup do země mléka a medu. (srov. Goleman, 2001, s. 65)

Podle kabalistické nauky může do vnitřního prostoru vstoupit jen člověk, který má dostatečně připravenou a očištěnou základnu. Při studiu kabaly je cílem usilovat o hluboký mír ducha a srdce prostřednictvím víry. Cílem kabalisty je *d'vekut*, tedy přimknutí k Bohu, čehož ovšem můžou dosáhnout jen vybraní jedinci a neobyčejní duchové. Nejedná se ovšem o filosofii, kabala dochází k po-

znání skrze víru v Boha. Na rozdíl od filosofie se také kabala učila v malých skupinách a rodinách a nikdo se nepokoušel její učení šířit na veřejnosti. Kabala tak nebyla určena pro každého, původně se předávala jen ústní tradicí a až v 17. století došlo k jejímu masivnímu rozšíření mezi veřejnost, což mělo také za následek vznik jejích značně degradovaných proudů.

3 Meditační techniky

Způsobů meditace existuje mnoho, slouží různým účelům. Z této skutečnosti lze odvodit, že meditací lze v podstatě nazývat cokoliv, co lidem pomáhá například zklidnit mysl, zvýšit koncentraci nebo dosáhnout sjednocení s vnitřním ‚JÁ‘.

Meditační techniky rozlišujeme také podle motivu, například dosažení bdělosti, snížení krevního tlaku, zlepšení v oblasti vztahů, osvobození od materialismu a lpění, větší fyzické zátěže, snížení agresivity apod.

Fontana tvrdí, že ve stadiu vhledu (jedno z předpokládaných stádií meditace, kterého může dosáhnout i laik, tedy člověk, který nevede duševní život, nevěnuje se mu každý den) není na různost meditačních technik třeba klást příliš velký důraz. Klasifikovat jednotlivé druhy meditace je podle něj dobré proto, aby bylo možné získat ucelenou představu o meditačních technikách. (srov. Fontana, 1992, s. 59)

Podle chilského psychiatra Naranja, který vypracoval speciální studii o meditaci, je jedním z hledisek rozdělení meditace na dvě bipolární dimenze, tedy na dimenze, z nichž má každá dva póly, dva mezní body.

První z těchto dimenzí se nazývá ‚jdi-stůj‘. Bod ‚stůj‘ znamená utišení pohybu mysli. Ta se soustředí na původní podnět a setrvává tak, zatímco se spontánně rozvíjí vhled. Bod ‚jdi‘ potom znamená, že meditující sleduje vynořující se myšlenky a pokračuje ve vhledu prostřednictvím vnitřních hlasů, pocitů a intuicí (křesťané například slyší Boží hlas, šamani hlasy duchů apod.).

Druhá dimenze se nazývá ‚bdělost-bdělost Boha‘, ve které se bod ‚bdělost‘ týká vhledu dosaženého prostřednictvím uvědomění si přímého prožitku (tělesný pocit, duševní pocit, odplouvající myšlenky). Bod ‚bdělost Boha‘ potom znamená dosažení vhledu pomocí soustředění se na vnější symbol (např. mantra, mandala, atributy Boha⁷, plamen svíčky). Tento symbol se použije jako klíč k části vnitřního světa, který leží mimo dosah přímého prožitku. S jeho pomocí meditující

⁷ Bůh v tomto podání nemusí být Bohem tak, jak ho vnímají věřící, ale symbolem toho, co je původně považováno za jiné, za něco, co stojí mimo lidské bytí.

proniká do nových oblastí (vstupuje na dosud nedotčené stezky). (srov. Naranjo, 1990, s. 19-20)

Fontana tyto dimenze nazývá dimenzí ‚ztišení-plynutí‘ (jdi-stůj) a dimenzí ‚objekt-subjekt‘ (bdělost-bdělost Boha). Uvádí také, že obě dvě bipolární dimenze se navzájem nevylučují. *„Například je možné započít meditaci v bodě ‚ztišení‘ dimenze ‚ztišení-plynutí‘ a přejít z něj do ‚objektového‘ způsobu dimenze ‚subjekt-objekt‘.“* (Fontana, 1992, s. 60) Obě dimenze je možné podle Fontany dokonce kombinovat, takže je možné být zároveň v bodě ‚objektu‘ i ‚plynutí‘. *„Pokud ale nedospějete k základní pravdě, kdy všechny protiklady mizí, nelze být současně v obou bodech téže dimenze, tedy jak v bodu ztišení, tak v bodu plynutí nebo v bodu subjektu a zároveň v bodu objektu,“* upozorňuje autor. (Tamtéž)

V následujících kapitolách budou představeny vybrané techniky jednotlivých meditačních dimenzí výše uvedeného systému. Při jejich studiu je třeba mít na paměti, že mezi nimi neexistují žádné pevné hranice, proto se mohou v jednotlivých dimenzích překrývat, a že žádná z technik není více či méně účinnější než druhá. (srov. Fontana, 1992, s. 62)

Při představování jednotlivých technik kromě pojmu vhléd pracuji také s pojmem vizualizace. Ta je v souvislosti s meditací považována za neobyčejně silný prostředek růstu a rozvoje osobnosti, protože působí na široké spektrum psychických a fyzických funkcí. Jedná se o abstraktní zobrazování skutečností, jakési zhmotňování představ, které dokáží vyprovokovat duševní sílu (srov. Fontana, 1992, s. 133)

3.1 Ztišující meditace

Sám pojem ‚ztišení‘ již naznačuje, že se jedná o stav mysli a těla, při kterém dochází k celkovému zklidnění. V následujících podkapitolách jsou představeny tři druhy meditace, které vedou ke ztišení – meditace vipassanou, meditace formou tai-chi a meditace prostřednictvím hathajógy. Jedná se o základní druhy meditace, které lze určitým způsobem rozvíjet, a v rámci kterých existuje mnoho způsobů, jak pracovat s vnitřním soustředěním.

3.1.1 Meditace vipassanou

Jedná se o meditaci, kterou učil Buddha, o jednu z nejstarších technik. Při její realizaci je kladen důraz na dechovou koncentraci, takže meditující se vědomě nadechuje a zároveň i vědomě vydechuje. Právě v těchto dvou základních úkonech spočívá celá podstata cvičení.

„Dech si uvědomuje tak dokonale, že dovnitř ani ven nepronikne ani část dechu nepozorovaně,“ vysvětluje Fontana. (FONTANA, 1992, s. 73) Pozornost bývá obvykle soustředěna na špičku nosu (nejcitlivější místo na rozpoznání chladného a teplého vzduchu), soustředit se meditující může ale také na pomalé zvedání a klesání břicha. Jakmile si meditující plně uvědomuje nádechy a výdechy, pokračuje dýcháním dále, až k vhledu.

Vhled, kterého meditující dosáhne prostřednictvím vipassany, velmi posiluje schopnost koncentrace a vnímání, což meditujícímu umožní ve správný čas obrátit pozornost k mysli. (Tamtéž, s. 73-74)

Vipassana učí zaznamenávat meditujícího věci takové, jaké ve skutečnosti jsou, jejím prostřednictvím dochází k transformaci sebe samého prostřednictvím sebezpozorování. Meditující se zaměřuje na hlubinné propojení mezi myslí a tělem. *„Tato cesta ke společným kořenům mysli a těla, založená na pozorování a sebe-prozkoumávání, rozpouští mentální nečistoty a vede k vyrovnané mysli plné lásky a soucitu.“* (Meditace Vipassana, 2015)

3.1.2 Tai-chi jako meditace ztišení

Fontana uvádí, že tai-chi je možné přirovnat ke ztišení v pohybu. Počátky tohoto způsobu meditace, která se skládá ze sestavy na sebe vázaných pohybů nebo figur (podle zvolené sekvence trvají deset až dvacet minut), pochází ze 13. století a jsou spojovány s osobou čínského taoistického kněze Čang San-fenga. (srov. Fontana, 1992, s. 73)

Tai-chi cvičí lidé po celém světě, proto mnoho z nás ví, jak vypadá. Původně bylo vyučováno jako bojové umění nazvané ‚dlouhý box‘ (soupeři nikdy nesměli použít fyzického kontaktu), a proto možná připomíná bojový sport. Liší se ale tím, že je jemnější a opírá se o použití a rozvoj vnitřní energie, nikoliv o vnější energii

svalů a šlach. Vnitřní energie chi při provádění cvičení proudí po nefyzických meridiánech a její tok je řízen (usměřován) akupunkturou (pohyby tai-chi jsou formou vnitřní akupunktury).

„Pokud máme dosáhnout skutečného ztišení, musíme být schopni dosáhnout ho nejen v nehybnosti, ale při pohybu,“ vysvětluje Fontana podstatu cvičení tai-chi. Při meditaci v sedě zůstává tělo nehybné, s pouhým náznakem dechu, meditující dosáhne koncentrace, zklidnění a vhledu. „Co se ale stane, když se začneme pohybovat?“ ptá se autor. Hrozí totiž nebezpečí, že vše, čeho bylo dosaženo, pomine, protože mysl bude rozptýlena fyzickou aktivitou. (srov. Fontana, 1992, s. 77)

„Tai-chi je tudíž způsobem cvičení fyzické činnosti při zachování koncentrace v meditativním stavu. Pomáhá udržovat si vědomí tichosti i uprostřed každodenního shonu. Protože nás učí soustředit se na činnost, pomáhá nám zůstat bdělí, to znamená udržovat soustředění na činnost, kterou provádíme, místo toho, abychom se nechali rušit množstvím vnějších i vnitřních podnětů, které zaplavují naši mysl,“ vysvětluje Fontana přínos tai-chi pro praxi. (Tamtéž)

„Tai-chi je dokonalým prostředkem pro dobití vyčerpané energie, má úžasný vliv na uzdravování těla a při pravidelném cvičení se člověk cítí každým dnem lépe a lépe. Jsou případy, kdy zdánlivě nevyléčitelná onemocnění či úrazy, vyléčilo či znatelně zmírnilo právě tai-chi,“ uvádí se na webových stránkách věnovaných tomuto cvičení. (srov. TAI-JI-QUAN, 2015)

Na rozdíl od meditace vipassanou, lze tai-chi cvičit individuálně i skupinově, záleží na tom, čemu dává meditující přednost, na aktuálním stavu nálady, pocitů apod.

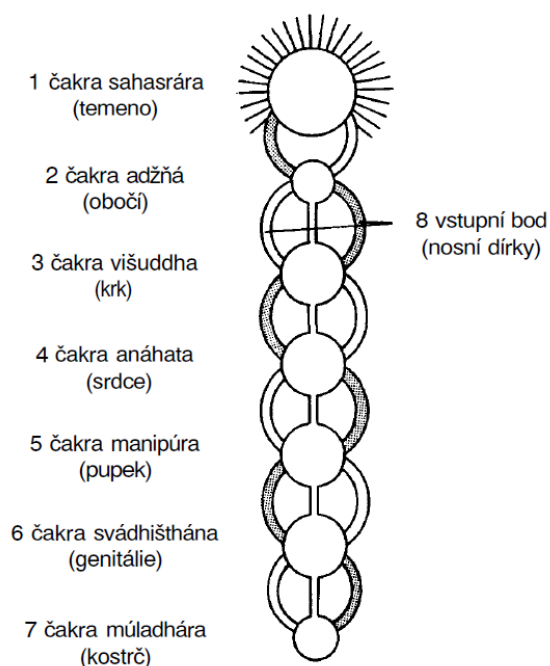
3.1.3 Hatha jóga jako meditační technika

Také hatha jóga, stejně jako tai-chi, je založena na meditaci prostřednictvím fyzického cvičení. Jóga jako taková, jak již bylo uvedeno ve druhé kapitole, představuje mnoho způsobů, kterými se propojují duchovní cesty, přičemž hathajóga je jeden z druhů jógy, při kterém dochází k ovládnutí vitální energie putující v těle a k získání cíle, na který se může mysl soustředit. Pouze pro doplnění – existují

i další druhy jógy vedoucí ke ztišení, například karmajóga (neboli jóga dobročinnosti, při které se člověk věnuje nezištné službě druhým), bhaktijóga (jóga oddanosti (vědomé oddávání se službě Bohu) nebo džňánajóga (jóga poznání), při které člověk nejprve pracuje na studiu a pochopení duchovních pravd, poté na probouzení své intuitivní moudrosti. (srov. Fontana, 1992, s 81)

Fontana vysvětluje, že jóga vlastně usiluje o dosažení stejného cíle, jako tai-chi, využívá však trochu jiný jazyk a symboliku. Hatha jóga podle tohoto autora klade ale v porovnání s tai-chi zvláštní důraz na to, aby nám předala obraz chování vitální energie – prány (chi) – v těle. Tento obraz se skládá ze sedmi nehmotných energetických center, které zná západní svět pod pojmem čakry. Těch existuje celkem sedm (viz obrázek č. 1). (Tamtéž, s. 82-83)

Obrázek č. 1 – Poloha jednotlivých čaker v lidském těle



Zdroj: FONTANA, D. Kniha Meditačních technik: psychologicko-duchovní uvedení do západních i východních meditačních tradic, 1992, s 85.

Čakry (ohniska prány) jsou umístěné nad dolní částí zad, nad slezinou, nad solárním plexem, nad srdcem, na přední straně hrdla, v bodě mezi obočím a na temeni hlavy. Představují centra, která spojují fyzično s nehmotným tělem (éteričnem). Prostřednictvím různých cviků (asán) se aktivují různé čakry, energizují

se a tato energie se mění postupně na energii duchovní, která lidem umožní opustit smyslovou podstatu a přináší celkové zklidnění.

Hatha jóga představuje ideální meditační techniku pro každého, kdo si chce protáhnout tělo, uklidnit svou mysl a odpočinout si od každodenního stresu. Lidé při ní tedy pracují s ásánami, s dechem a se stavem relaxace. Spojení těchto tří elementů způsobuje, že hathajóga dá zapomenout na okolní svět a lidé se soustředí sami na sebe. Výsledkem je, že se cítí odpočinitější, pružnější a odolnější vůči stresu. (srov. YOGA CENTRUM, 2015)

3.2 Plynoucí meditace

Meditace plynoucí se od ztišující liší v tom, že meditující pracuje s řadou podnětů, nikoliv s koncentrací na jediný bod. V jejím rámci jsou realizovány takové techniky, které dovolují člověku otevřít se vnitřnímu hlasu, řetězci myšlenek a představ vedoucích hlouběji a hlouběji do vlastního nitra, až člověk dospěje k vhledu.

Stejně, jako v případě meditace ztišující, i v případě meditace plynoucí budou v následujících kapitolách představeny základní techniky, a sice cvičení, při kterých se člověk otevírá vnitřnímu hlasu a meditaci soucítění. Za samostatnou techniku plynoucí meditace je považován také šamanismus. Vzhledem k tomu, že již byly jeho principy podrobně představeny v samostatné kapitole (Šamanismus), není zde znovu rozebírán.

3.2.1 Otevírání se vnitřnímu hlasu

„Meditace tohoto druhu je typická pro všechna velká náboženství (křesťanství, hinduismus, islám), která životní sílu personifikují jako nebeského otce nebo matku,“ uvádí do problematiky Fontana a vysvětluje, že se proto s tímto cvičením nesetkáváme, neboť ten pro životní sílu používá abstraktní symboly, jako je nirvána. Zato se cvičení, při kterých se lidé otevírají vnitřnímu hlasu, bohatě objevují v západním spiritismu a v šamanismu. (srov. Fontana, 1992, s. 95)

Mohlo by se zdát, že plynoucí meditace je podobná něčemu, co téměř každý zná jako denní snění. To ale představuje volně neusměrněné myšlenky, které sice

relaxaci urychlit mohou, ale rozhodně nemají nic společného s plynoucí meditací, která vyžaduje stejnou disciplinovanou soustředěnost, jako meditace ztišující. Vhled je umožněn díky koncentraci na nějakou konkrétní myšlenku (např. Bůh je láska) nebo na konkrétní symbol (např. kříž). „*V meditaci s vnitřním hlasem se člověk bez předsudků soustředí na zvolený podnět a čeká, co bude následovat, žádným způsobem do procesu nezasahuje.*“ (Fontana, 1992, s. 95-96)

Průběh meditace vnitřním hlasem může být následující – v první, přípravné fázi začíná meditující modlitbou (žádost směrem k Bohu, aby myšlenky, jednání i skutky směřovaly ke službě Bohu a k jeho chvále), připomíná si pečlivě příběh zrození Páně apod. Ve druhé fázi se meditující dívá na osoby přítomné ve vizualizaci, jejíž se stává součástí, vnímá, co osoby říkají, vnímá přínos ze slyšeného, rozjímá (uvažuje např. o dlouhé cestě, kterou muselo lidstvo projít, aby bylo přivedeno ke Kristu apod.). Meditace končí zamyšlením meditujícího, co řící Bohu. (Tamtéž, s. 110–111)

Mezi techniky plynoucí meditace formou otevírání se vlastnímu hlasu patří technika džapa, jedna z nejrozšířenějších technik plynoucí meditace, která je zmiňována již v první kapitole, a sice opakování Božího jména nebo zvuku (mantra, nebo slovo ‚ÓM‘ apod.). V západním světě je obvyklé, že jsou tato slova nahrazena výrazy, které jsou srozumitelnější, například slovem ‚láska‘, které je za soustavného soustředění na dech opakováno při každém výdechu. Při soustředěném opakování slova vede k meditaci, která následně přináší koncentraci.

3.2.2 Meditace soucítění

Technika meditace soucítění je jednou z metod, které jsou využívány k rozvoji specifických vlastností. Při cvičení, která jsou prováděna, se mysl zaměřuje na utrpení druhých lidí – nejdříve těch nejbližších, poté na ty, ke kterým má meditující neutrální vztah, poté na ty, ke kterým zaujímá určitou antipatii. Poslední etapou je skutečnost, že do své vizualizace meditující zahrnuje utrpení všech živých bytostí nejrůznějších forem existence a prosí Buddhu soucítění o to, aby bylo jeho soucítění se všemi bytostmi posilněno.

Tento druh meditace může přivést člověka k tomu, že uslyší vnitřní hlas Buddhy soucítění. (srov. Fontana, 1992, s. 107-108)

3.3 Subjektová meditace

Subjektová meditace je založena na zkoumání vlastní mysli, vychází z nahlédnutí do vlastního nitra, do podstaty vědomí. Zřejmě nejlepším příkladem subjektového přístupu je zenový buddhismus.

Meditující osoba sedí se zkříženými nohama v klidné a tiché místnosti, má soustředěný pohled, ale pouze pootvřené oči. Dýchá hluboko v břišní dutině, proto je jeho dech fyzicky téměř nepostřehnutelný. Učí se, nebo se již naučil ovládat své tělo (tedy setrvat v jedné poloze) a soustředí se na dlouhý nádech a ještě delší výdech, po nějaké době dochází k ovládnutí dechu. Připojuje se také ovládnutí mysli – s pomalými nádechy a výdechy se myšlení meditujiícího pomalu utišuje, stává se méně složitým, do popředí se dostává energie. (srov. Spektrum zdraví, 2015)

Meditující v této fázi prožívá pocit bdělosti, což znamená, že je jeho pozornost směřována ke vjemu, který jeho mysl právě v tu dobu zaznamenává (nepoletuje mezi stovkami myšlenek). Život v tomto okamžiku probíhá v jakési bezmyšlenkovitosti. Znamená to, že meditujiící žije v momentální realitě, kterou je důležité cítit proto, abychom neprošli životem v polospánku. Jediné, co bychom v takovém životě poznaly, by bylo totiž mámení, přeludy a noční můry. (srov. Fontana, 1992, s. 160-165)

Zen tedy znamená dosáhnout čisté mysli a používat ji. K tomu je třeba dosažení absolutní prázdnoty, aby lidé mohli chápat život tak, jak je tady a teď. V pokročilejší fázi meditace dokáží lidé docílit tohoto stavu nejen při klidové poloze a plném soustředění na dech, ale například na procházce, v tramvaji – kdykoliv během dne.

Stejně jako předchozí druhy meditace, také meditace subjektová má své fyziologické i psychologické přínosy. Snižuje se při ní svalové napětí, posiluje imunitní systém, omezují se emocionální obtíže, některé zdroje hovoří dokonce o tom, že ulevuje od chronických bolestí. (např. Suzuki, Zenová mysl, mysl začátečníka: všední hovory o zenu, 2005, s. 27)

Rozvoj duchovního spektra zahrnuje podporu ovládnání vlastních myšlenek, zvyšování schopnosti soustředění, zlepšování paměti, zvyšování citové stálosti apod. Domnívám se, že základ rozvoje duchovního spektra souvisí s tím, že jsou techniky zenové meditace založeny na třech pilířích, a sice na silné víře, na silných pochybnostech (silná touha po poznání) a silném odhodlání. (srov. Fontana, 1992, s. 157-158)

3.4 Objektová meditace

Ústředním východiskem objektové meditace je síla, která stojí mimo meditujícího, s níž může navázat kontakt a hledat v ní oporu. Jednoduše řečeno - při objektové meditaci člověk soustřeďuje svou představu nějaké vnější síly (ať už ve vizualizované nebo vnímané podobě), ze které na něj přechází vlastnosti, které si chce osvojit.

Objektové meditace se objevují nejčastěji v buddhismu a hinduismu, v západních kulturách potom později, v podobě mysteriózních kultur. V první fázi meditace člověk zkoumá obraz, který má před sebou⁸. (srov. Fontana 1992, s. 137)

Soustředění na detaily obrazu má dva důvody – zdokonaluje se účinnost samotné vizualizace (meditující si časem dokáže vybavit i ty nejmenší podrobnosti) a tato skutečnost přináší také duchovní užitek. Při sledování obrazu meditující vnímá jeho symbolické významy a uvědomuje si, jak mu tyto symboly sdělují své poselství.

Jakmile je obraz v mysli meditujícího vytvořen, začne ho jen udržovat, ale jeho mysl se přitom zaměří na cíl, o který usiluje (na skutečnost, se kterou potřebuje pomoci). Z obrazu do něj proudí energie v podobě různých světél či paprsků, což symbolizuje odstraňování překážek (těla, mluvy, ducha). Následuje závěrečná fáze, ve které meditující obraz nechává (sám v sobě) rozplynout. (Tamtéž, s. 183–184)

⁸ Může se jednat o obraz Buddhy, Krista, ale i o obyčejný obraz, i když Fontana upozorňuje, že v objektových meditacích jsou to právě nejvyšší duchovní vůdci nebo bohové, kteří jsou vizualizováni.

3.5 Shrnutí

Nahlédnutí do lidské mysli, do vlastního vnitřního já, vyžaduje určitou techniku, cestu, která existuje v každém náboženství. Každá víra, každý směr se zabývá meditací trochu jinak – někdy se jedná o meditaci tichou, jindy je doprovázena hudbou, někdy je orientována na prázdnotu, nebo naopak, na spojení s určitým subjektem, nejčastěji s Bohem.

Cílem každé meditace je dosažení psychických ctností, morální čistoty a fyzické úlevy. Z výše uvedených kapitol vyplynulo, že všechny techniky stojí na jednom ze čtyř základních pilířů – na tichém rozjímání vedoucím k celkovému ztišení, na proniknutí do obrazů dějů, které nás obohacují, na zkoumání vlastní mysli, prostřednictvím kterého získáváme sílu, nebo na síle, která stojí mimo meditujícího a poskytuje mu oporu.

Vybrat techniku je nutné proto, aby byly překonány překážky na cestě k meditaci, meditace sama o sobě potom již žádnou techniku vlastně nepotřebuje, protože je jednoduchá, snadno uchopitelná – znamená bdělost, uvědomění si.

Myslím si, že každý, kdo má touhu stále růst, cítit se více naplněn, každý, kdo chce dělat neustálý pokrok a jako prostředek si vybere meditaci, by si měl před výběrem techniky, která ho přivede do meditačního stavu, přečíst nějaké duchovní knihy či časopisy které mu dají inspiraci, které mu vysvětlí, jak funguje nejvyšší vědomí a nabídnou způsob, jak dosáhnout zvoleného cíle.

4 Kvalita života

V dávných dobách žil člověk jménem Huang Di, kterého všichni považovali za zázračné dítě. Jak rostl, stal se z něj upřímný, moudrý, soucitný a velmi učený člověk, plný horlivosti a síly, člověk, který dokázal dokonale naslouchat hlasu přírody. Lidé si ho oblíbili natolik, že si ho zvolili císařem. Během své vlády věnoval tento moudrý císař mnoho času medicíně, zdraví, životnímu stylu, výživě a taoistické kosmologii. (NI, M., *The Yellow Emperor's Classic of Medicine: A New Translation of the Neijing Suwen with Commentary*, 1995, s. 1)

Jeho poddaní k němu přicházeli s mnoha dotazy. Jednou se ho zeptali, jak to, že se kdysi lidé dožívali sto let bez toho, aby na nich jejich stáří bylo vidět.

„Lidé v minulosti praktikovali taoistický způsob života,“ odpověděl Huang Di, *„rozuměli principům rovnováhy, která je reprezentována transformací energie přicházející z universa. Hledali cviky, které podporují plynutí energie, meditovali, aby harmonizovali svůj život s universem. Také pravidelně a hlavně vyváženě jedli, vstávali a usínali, nepřetěžovali svá těla ani mysl a vůbec se zdržovali nestřídmosti všeho druhu.“* Dále se Huang Di rozhovořil o tom, že v dnešní době lidé změnili způsob života – pijí víno jako vodu, oddávají se nepřiměřeně destruktivním aktivitám a vyčerpávají svůj jang – tělesný základ, který je uložen v ledvinách – a plýtvají svojí chi.

Tito lidé podle Huang Di neznají tajemství ochrany energie a vitality. Pouze hledají emocionální vzrušení a momentální slast a nevšímají si přirozenosti, se kterou plyne život a univerzum. Proto se jim nedaří regulovat svůj životní styl, jídlo a spánek. Proto vypadají tak staře již v padesáti letech a umírají předčasně. (Tamtéž)

Tímto způsobem tedy vysvětlil pojem kvalita života východní učenec a Žlutý císař, žijící v dávných časech. Jedná se o velmi staré moudro, které, jak jistě uznáme, platí dodnes. Jedná se o moudro, které není nikde zapsané, přenáší se z generace na generaci, nicméně dochované informace o kvalitě života pocházejí již z dob antického Řecka. Tehdejší filosof Démokritos z Adbér například tvrdil, že spokojený život a to, jakým způsobem pocítujeme štěstí, nezáleží na tom, co se

kolem nás děje, ale na tom, jaký k tomuto dění zaujímáme postoj. (srov. Blatný, 2005, s. 32)

4.1 Pojem kvalita života

Pojem ‚kvalita života‘ je pojmem interdisciplinárním, neboť se jím zabývají různé vědní disciplíny, jako je psychologie, ekonomie, politologie, sociologie nebo medicína (ve které je kvalita života považována dokonce za jedno z klíčových témat). V neposlední řadě lze mezi různé obory zabývající se kvalitou života zařadit i sociální geografii, kde se objevuje prostorová diferenciaci sociálních, sociokulturních a environmentálních životních podmínek. (srov. Heřmanová, 2012, s. 408)

Pojem ‚kvalita života‘ je pojmem multidimenzionálním – lze na něj pohlížet z hlediska materiálního (existenciálního) pojetí - kromě vlastnictví se lze zaměřit na určitou míru konzumu nebo z hlediska psychologického - tedy pocity subjektivní pohody, radosti, úspěchu, pocity štěstí, životní spokojenosti, sebereflexe a sebehodnocení jedince. Dalším pojetím by mohlo být kulturně antropologické pojetí, tedy pojetí zahrnující odlišné chápání kvality života v různých kulturních prostředích, pojetí morální, zaměřené na vztah kvality života k morálním hodnotám a svědomí, sociologické - odlišnost kvality života v různých sociálních skupinách a příčiny těchto diferenciací.

Ve výzkumech zaměřených na kvalitu života se objevují různé pojmy, které pojmu ‚kvalita života‘ tvoří synonymum – jedná se například o pojem ‚subjektivní pocit pohody‘ nebo o pojem ‚sociální pohoda‘. (Tamtéž)

Hnilicová uvádí, že termín kvalita života se poprvé objevil ve 20. letech minulého století v souvislosti s úvahami o ekonomickém rozvoji (úloha státu při podpoře sociálně slabších občanů). (srov. Hnilicová, 2003) V tomto pojetí kvalita života zahrnuje ale pouze materiální životní úroveň.

Ve 30. letech minulého století potom americký psycholog Thorndike zavedl pojem kvalita života do oblasti psychologie. Kvalita života se postupně začala stávat politickým cílem, až později, v 50. letech se stala předmětem zájmu medicíny jako takové. (srov. Dragomenická, Škoda, 1997, s. 104) V této době formulovala Světová zdravotnická organizace mj. definici ‚zdraví‘ jako stav fyzické, duševní a soci-

ální pohody, což se velmi blíží dnešnímu pojetí kvality života. (srov. Heřmanová, 2012, s. 410)

O současném pojetí kvality života hovoří sociologický slovník jako o málo propracovaném pojmu, který označuje kvalitativní parametry lidského způsobu života, životního stylu, životních podmínek. Tento zdroj také uvádí, že *„kvalita života je posuzována především podle indikátorů životního prostředí, ukazatelů zdraví a nemoci, úrovně bydlení a rekreace, mezilidských vztahů, volného času, sociálních i technologických charakteristik práce, možností podílet se na řízení společnosti, podle osobní a kolektivní bezpečnosti, sociálních jistot a občanských svobod.“* (Petrušek, Velký sociologický slovník, díl 1, A-O, 1996, s. 557)

V 60. letech minulého století se potom pojem kvalita života začal objevovat i v politickém kontextu (politické programy). Právě v těchto letech se začalo uplatňovat širší pojetí kvality života, která byla stále častěji chápána jako nemateriální dimenze života. (Tamtéž)

Heřmanová připomíná, že v roce 1968 se pojem kvalita života proto také poprvé objevil i v programovém prohlášení Římského klubu, který usiloval o odzbrojení, humanizaci světa a zvyšování životní úrovně lidstva. (srov. Heřmanová, 2012, s. 410)

Individuální dimenzi získal pojem kvalita života až v 80. letech minulého století. Hamplová uvádí, že právě v této době se ve většině prací a výzkumů začíná výrazněji objevovat pojetí kvality života založené na subjektivním vnímání a hodnocení vlastního života. (srov. Hamplová, 2006, s. 38)

„Největší rozkvět či přímo výrazný boom pak výzkumy kvality života, životního stylu i hodnotových orientací zaznamenaly ve druhé polovině 90. let 20. století.“ (Heřmanová, 2012, s. 410)

V současné době se v rámci kvality života zkoumají převážně subjektivní aspekty a snaží se využívat takové indikátory, prostřednictvím kterých je možné měřit pocit štěstí a míra životní spokojenosti.

4.2 Dimenze kvality života

Dimenzí kvality života se zabývá řada autorů i řada výzkumů. Například podle americké socioložky Ryff a psychologa Keyese sestává struktura kvalitního života ze šesti následujících základních dimenzí:

1. *Sebepřijetí* – jedná se o pozitivní postoj k sobě samému, o dimenzi, ve které dochází k porozumění a hlavně k akceptaci jednotlivých aspektů lidské osobnosti.
2. *Pozitivní vztahy s ostatními lidmi* – tato dimenze zahrnuje uspokojivé vztahy s ostatními, zájem o jejich blaho a schopnost empatie.
3. *Autonomie* – jedná se o nezávislost, sebeurčení, schopnost odolávat sociálním tlakům a zachovávat vlastní názor, nezávislost na hodnocení a očekávání ostatních lidí.
4. *Zvládání životního prostředí* – schopnost zvládat každodenní nároky a mít přehled o tom, co se děje v našem okolí nás uspokojuje, protože jsme schopni vidět příležitosti a využívat vnější dění pro dosahování vlastních cílů a potřeb.
5. *Smysl života* – jedná se o jakousi cílesměrnost, pocit, že i minulost i přítomnost má smysl.
6. *Osobní rozvoj* – nejde o nic jiného, než o pocit trvalého vývoje, podmíněného otevřeností novému, předchází pocitu stagnace. (srov. Ryff, Keyes, 1995, s. 721)

Slovenský psycholog Kováč mezi další oblasti života jakožto zdroje životní spokojenosti a indikátory kvality života uvádí:

- *sociální vztahy* (zahrnující péči o druhé, tedy nejen o ty nejbližší, ale také o známé a přátele, kolegy apod.),
- *intimní vztahy* (týkají se oblasti manželství, dětí a sexuality),
- *vztah k prostředí* (do kterého zahrnuje volný čas, práci, bydlení, koníčky apod.),

- *vztah k vlastní osobě* (tedy sebehodnocení, úroveň nezávislosti, péče o sebe apod.)
- *a spiritualitu* (zahrnuje víru, osobní a morální přesvědčení) (srov. Kováč, 2001, s. 35–36)

Model kvality lidského života, který je v praxi hojně využíván, vytvořilo Centrum pro podporu zdraví při Univerzitě Toronto. Jedná se o vícedimenzionální model vycházející z holistického pojetí kvality života. Je uveden v následující tabulce.

Tabulka č. 1 – Model kvality života převzatý z Centra pro podporu zdraví (Univerzita Toronto)

1. BÝT (BEING) – osobní charakteristiky člověka	
Fyzické bytí	Zdraví, hygiena, výživa, pohyb, odívání, celkový vzhled
Psychologické bytí	Psychologické zdraví, vnímání, citění, sebeúcta, sebekontrola
Spirituální bytí	Osobní hodnoty, přesvědčení, víra
2. PATŘIT NĚKAM (BELONGING) – spojení s konkrétním prostředím	
Fyzické napojení	Domov, škola, pracoviště, sousedství, komunita
Sociální napojení	Rodina, přátelé, spolupracovníci, sousedé (užší napojení)
Komunitní napojení	Pracovní příležitosti, odpovídající finanční příjmy, zdravotní a sociální služby, vzdělávací, rekreační možnosti a příležitosti, společenské aktivity (širší napojení)
3. REALIZOVAT SE (BECOMING) – dosahování osobních cílů; naděje a aspirace	
Praktická realizace	Domácí aktivity, placená práce, školní a zájmové aktivity, péče o zdraví, sociální začleňování
Volnočasové realizace	Relaxační aktivity podporující redukci stresu
Růstová realizace	Aktivity podporující zachování a rozvoj znalostí a dovedností, adaptace na změny

Zdroj: Heřmanová, Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu, 2012, s. 413.

Jak je zřejmé z tabulky, i přesto, že se jedná o model vícedimenzionální, je rozdělen do tří základních oblastí – být, patřit někam, realizovat se.

Jiným modelem je komplexní model kvality života, který sestavil Kováč. Také on jej uspořádal do tří úrovní (viz. tabulka č. 2)

Tabulka č. 2 - Model kvality života podle Kováče

	Bezproblémové stárnutí Úroveň kultivace osobnosti Společenské uznání Podpora závislým Podpora života Univerzální altruismus	
Axiologické styly (dionýsovský, apolonský), životní styly (celibát, workoholismus), ideové styly (dogmatismus, liberalismus), kognitivní styly	Pevné zdraví Prožívání životní spokojenosti Uspokojivé sociální prostředí Úroveň společenského vývoje Přátelské prostředí Úroveň znalosti a kompetenci	Vášeň (sexuální, hráčská, cestování), koníčky (sport, tvořivost), záujmy (o věci, lidi, ideje)
	Dobry fyzický stav Normální psychický stav Vyrůstání ve funkční rodině Odpovídající materiálně sociální zabezpečení Život chránící životní prostředí Získání schopností a návyků pro přežití	

Zdroj: Heřmanová, Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu, 2012, s. 414.

Tabulku, kterou sestavil zmíněný slovenský psycholog, je třeba číst odspoda, čímž nám jistě připomene Maslowovu pyramidu lidských potřeb.

Existuje řada dalších modelů, které se v různých aspektech liší, pro představu toho, jaké dimenze lidského života lze zahrnout do pojmu kvality života však postačí dva zmíněné.

4.3 Teorie kvality života

Zajímavé je se podívat na současnou kvalitu života v podání různých teorií, jejichž pochopení objasní, co ke kvalitě života přispívá.

4.3.1 Teorie sociálního srovnávání

Tato teorie je dle mého názoru pro dnešní konzumní dobu velmi typická. Hovoří o tom, že kvalitu lidského života ovlivňuje sociální srovnávání. Důležitým aspektem v této teorii je zjištění, že lidé sami si vybírají, s kým se budou srovnávat. Nesrovnávají se samozřejmě úplně se všemi, srovnávání probíhá výběrově v rámci skutečných lidí (kolegů, přátel, známých apod.) ale také v rámci imaginárního světa. Lidé se podle Taylora a Lobela často srovnávají s někým, koho si ve své fantazii vytvořili, a o kterém ani nemusí vědět. (srov. Taylor, Lobel, 1989, s. 569)

Současná společnost je zaměřena na to, něco vlastnit, na majetkové vztahy, na moc. Britský sociolog polského původu Zygmunt Bauman vysvětluje, že lidé reagují na nové podněty (uměle vyvolané potřeby), protože život pojmají jako řadu specifických problémů, které je třeba řešit. *„S tímto jednáním je spojená víra, že vypořádat se s životními problémy je naší povinností a zanedbáváme-li to, musíme se stydět.“* (srov. Bauman, 2002, s. 42)

Americký psycholog a sociolog Fromm tuto skutečnost vysvětluje tak, že by se společnost měla přehodnotit na BÝT než na MÍT. Aby se tak stalo, aby se lidé stali sami sebou, žili podle svého přesvědčení, podle svých možností a schopností, musí se ve společnosti radikálně změnit charakterová orientace člověka. *„Ze štvance chtivosti se musí člověk stát člověkem orientovaným na zdroj svých tvůrčích sil, který se řídí svým svědomím a osobní odpovědností k sobě samému i ke svým bližším, rozvíjet takovou kulturu osobnosti, která bude mít blíž k duchovnu, než k materiálu.“* (srov. Fromm, 2014, s. 45)

4.3.2 Teorie flow

Jedná se o teorii, která je v současné době hodně diskutovaná a vychází z poznání psychologie. Poprvé pojem flow v souvislosti s kvalitou prožívání použil maďarský psycholog Csikszentmihalyi. Pocit životní spokojenosti se podle tohoto autora vztahuje nejen k přítomnosti, ale také k minulosti a k budoucnosti. (srov. Csikszentmihalyi, 1996, s. 41)

Uvedená teorie pracuje s rovnováhou mezi výzvami a schopnostmi, říká, že pokud je lidská aktivita shodná s hodnotami osobnosti, přináší tato skutečnost z dlouhodobého hlediska uspokojení. Podle Csikszentmihalyiho modelu by měli být lidé šťastnější při výkonu pro ně zajímavých aktivit.

Dostat se do stavu flow znamená být zaujat určitou činností tak, že nic jiného není důležité. Činnost je tedy realizována pro vlastní potěšení. Stavů flow bychom se měli snažit dosahovat proto, aby bylo dosaženo přirozené koncentrace, abychom všechny činnosti vykonávali přirozeně, abychom byli motivováni. Jedná se o jakýsi optimální status, který se vyskytuje ve chvíli, kdy je vyváženost mezi vědomými výzvami situace a našimi schopnostmi. (srov. Maar, 2005)

4.3.3 Teorie hodnot, cíle a smyslu

Podle této teorie nejsou příčiny kvalitního života univerzální, ale závisí na lidských hodnotách a touhách. Pocit kvalitního života dosahují pouze ti lidé, kterým se podaří dosahovat svých cílů a potřeb. Klademe si ale takové cíle, které jsou dosažitelné? Lidé velmi často lpí na neuskutečnitelných cílech a prožívají proto zklamání, depresi a nenaplněnost.

Rozlišit je třeba potřeby vnitřní a vnější. Vnitřní potřeby (například potřeba autonomie, prožívání, potřeba přátelství apod.) se vztahují skutečně ke kvalitnějšímu životu, ale cíle, které reflektují vnější potřeby (potřeba finančního úspěchu, potřeba sociálního uznání apod.), predikují spíše život negativní. (srov. Heřmanová, 2012, s. 38)

4.4 Vzájemný vztah mezi kvalitou života a meditací

V posledních dvou desetiletích se mnoho vědních oborů, v čele s psychologií a lékařstvím, začalo více věnovat problematice duševního zdraví, touhou po smysluplném životě a životní spokojenosti obecně. Existuje mnoho strategií a postupů, které pomáhají lidem dosahovat pocitu pohody a spokojenosti. Meditaci potom řadí mnoho studií a mnoho autorů mezi přední způsoby, jakými je možné spokojenosti v životě dosáhnout a ovlivnit tak kladně kvalitu života. (např. Fave, Dimensions of Well-Being, 2006)

Podle Henryové existují tři způsoby, prostřednictvím kterých je možné v oblasti psychologie zvýšit kvalitu života. První se vztahuje k profesionálně vedené psychoterapii, o druhém Henryová hovoří jako o uplatňování psychologické svépomoci. Třetí způsob se v západní společnosti objevil podle autorky teprve nedávno a jedná se právě o meditaci, o které hovoří jako o oblasti spirituálních praktik rozvinutých v rámci východních psychologií. (srov. Csikszentmihalyi, 2006, s. 123-124)

Zatímco západní přístupy v oblasti osobního rozvoje se podle Henryové soustředí spíše na změnu obsahu vědomí, pracují východní spirituální přístupy naopak s přesměrováním pozornosti, čímž se lidé vyvazují z nezbytného přemítání o problémech a vyhnou se také nežádoucím emocím. Východní postupy, tedy

i meditace, zajišťují podle autorky zvyšování kvality života prostřednictvím zklidňování mysli a akceptací (zakotvením) přítomného okamžiku. (Tamtéž)

Meditace, jak bylo uvedeno v jedné z předchozích kapitol, s sebou nese řadu fyziologických i psychologických důsledků – přináší například energii, omezuje emocionální obtíže, vede k vyšší uspořádanosti mozkové aktivity, ale také zlepšuje paměť a produktivitu, rozvíjí intuici, zjednodušuje proces odstraňování špatných návyků apod. Všechny vyjmenované důsledky (a nejsou samozřejmě všechny), jistě zvyšují kvalitu života, tudíž přesvědčení o tom, že meditace zlepšuje kvalitu života, je zřejmě nesporná.

5 Výzkum

Realizovaný kvalitativně laděný výzkum je zaměřen na vliv meditace na kvalitu života. Jak vyplývá z předchozích kapitol zaměřujících se na vysvětlení meditace a meditačních technik, nese s sebou meditace jako taková spoustu aspektů, které ovlivňují život člověka, a tím pádem i život jeho blízkých. Cílem výzkumu bylo zjistit okolnosti, které přivedli jednotlivce k meditaci, způsoby praktikované meditace (druhy meditačních technik) a vliv meditace na kvalitu života.

5.1 Koncept pro aplikaci výzkumu

Kvalitativní výzkum ve vědách o člověku je přístup, který využívá principů jedinečnosti a neopakovatelnosti. Dále je kladen důraz na kontextuálnost, procesualnost a dynamiku. V rámci kvalitativního výzkumu je nutné pracovat s reflexní povahou výzkumu. Pro popis a analýzu nekvantifikovaných a nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů vnitřní a vnější reality je doporučováno využívat kvalitativních metod. (srov. Miovský 2006, s. 18)

Podle Dismana je kvalitativní výzkum nenumerickým šetřením a interpretací sociální reality. Cílem je tu odkrýt význam podkládaný sdělovaným informacím. Kvalitativní výzkum používá induktivní logiku, na začátku výzkumu je pozorování a sběr dat a následně výzkumník pátrá po pravidelnostech opakujících se v datech a formuluje předběžné závěry. Konečným výstupem mohou být i nově formulované hypotézy nebo teorie (srov. Disman, 2007, s. 285-287)

I výše uvedené charakteristiky kvalitativního výzkumu byly důvodem pro jeho volbu v této práci. Jistě by se dala meditace a její vliv zkoumat metodami a technikami výzkumu kvantitativního, ale jak říká Disman: „*Každá kultura, ke které přistupujeme zevnějšku se nám může zdát podivná a je velice snadné ji mylně interpretovat.*“ (Disman, 2007, s. 291)

5.2 Etika výzkumu

Protože v této práci byly kladeny otázky respondentům a zároveň byla podrobena vědecké examinaci jejich soukromá informace, bylo důležité zabývat se potřebným

etickým hlediskem, které respondentům zaručuje co nejvyšší možnou úroveň anonymity při zachování možnosti co nejdetailnějšího dotazování. Všichni dotazovaní respondenti se na výzkumu podíleli dobrovolně a z vlastního zájmu, nebyla jim nabídnuta žádná finanční odměna. Respondenti byli před zahájením rozhovoru seznámeni s tématem a podstatou výzkumu, podobou sběru dat i možnostmi, kdykoliv od výzkumu odstoupit. Bylo jim zároveň sděleno, že během rozhovoru mohou kdykoliv na kteroukoliv z otázek odmítnout odpovědět. Součástí nastavování etických pravidel byla i možnost anonymity, každý respondent si mohl zvolit jméno (případně přezdívku), pod kterým je ve výzkumu uváděn. Všichni respondenti však uvedli své křestní jméno, nabídky jméno změnit či využít přezdívku nevyužil žádný z respondentů. Všichni respondenti souhlasili s tím, že přepis rozhovorů může být uveden v příloze této práce.

5.3 Vzorek

Kvalitativní výzkum je typický svým zaměřením na detail a tomu odpovídá i typická velikost vzorku u kvalitativně orientovaného výzkumu. Počet respondentů v této práci byl stanoven na sedm. Věk respondentů se pohyboval mezi 25 a 52 lety. Délka meditační praxe se u jednotlivých respondentů pohybovala od 12 měsíců do 6 let. Respondenty byli čtyři ženy a tři muži. Jeden muž a jedna žena ve vzorku byla partnerská dvojice, ve které každý praktikuje jinou meditační techniku a v poslední době se začínají zabývat tantrou, o čemž žena nechtěla hovořit, ale muž zahrnul své zkušenosti z tantry do odpovědí.

Vzhledem k tématice práce i složení populace lidí praktikujících meditaci byly kontakty na respondenty získány na základě doporučení a pomocí metody sněhové koule, která patří v oblasti kvalitativních výzkumů mezi nejčastěji používané. Jedná se v podstatě o kombinaci účelového výběru a prostého náhodného výběru. (srov. Miovský, 2006, s. 131)

V nulté fázi jsem získala kontakty na první skupinu kandidátů a byl vytvořen soubor potencionálních účastníků. Kandidáti byli osloveni osobně na základě doporučení, byla jim vysvětlena podstata výzkumu a nabídnuta možnost účasti.

V několika případech jsem se setkala s odmítnutím s tím, že se jedná o příliš intimní součást života, která je slovy velmi těžce popsatelná.

Nakonec byli vybráni tito respondenti:

1. Daniela, 41 let, rozvedená, VŠ, tlumočnice, dcera 13 let (v současné době žijící ve vztahu s Michalem, dalším respondentem) Daniela medituje pravidelně 4 roky, její partnerský vztah trvá 1,5 roku.

2. Veronika, 25 let, studentka VŠ, cvičitelka tai-chi, která žije ve společné domácnosti s přítelem, také meditujícím, meditaci praktikuje 6 let, bezdětná, partnerský vztah trvá 1,5 roku.

3. Tereza, 28 let, sociální pracovnice, v současné době dokončuje dálkové studium Vychovatelství na TF JČU, bezdětná, žije s přítelem, medituje pravidelně 3 roky, partnerský vztah trvá 2,5 roku.

4. Tomáš, 52 let, rozvedený, kartář, terapeut a lektor, VŠ vzdělání (učitelství dějepis - zeměpis), syn 30 let, v současnosti má krátkodobý partnerský vztah (4 měsíce), s partnerkou nežije ve společné domácnosti.

5. Jan, 48 let, ženatý (2. manželství), lektor, psychoterapeut, VŠ vzdělání (psychologie), dcery 14 a 17 let. Druhé manželství trvá 3 roky.

6. Olga, 47 let, rozvedená, sanitářka, SŠ vzdělání, syn 16 let, v současné době nemá žádného partnera.

7. Michal, 52 let, podnikatel v oblasti ekologické likvidace odpadu, rozvedený, VŠ vzdělání (chemie, toxikologie), dcery 22 a 25 let, v současné době žije v partnerském vztahu s první respondentkou Danielou, vztah trvá 1,5 roku.

5.4 Rozhovor

Jako hlavní zdroj k získání dat byl použit polostrukturovaný rozhovor, v kvalitativním výzkumu nejčastěji využívaná metoda rozhovoru, při které lze využít volné a přirozené komunikace v místech, která to umožňují, a také možnost pokládat doplňující otázky. (srov. Miovský, 2006, s. 160-161)

Hlavní páteř tvořily následující otázky:

1. Jak byste zhodnotil/a význam meditace pro Vás osobně?
2. Co vás k meditaci přivedlo?
3. Jaký způsob meditace používáte? (Jakou meditační techniku?)
4. Jak často meditujete?
5. Jak se při meditaci cítíte?
6. V jakém prostředí meditujete?
7. Jaké dopady má pravidelné praktikování meditace na Váš život?
8. Jakým způsobem se vaše pravidelná meditace projevila v životě Vašich blízkých?
9. Jak vnímáte meditaci a její vliv na společnost celkově?

Rozhovory byly nahrávány na diktafon a následně došlo k jejich přepisu pro analýzu získaných dat. Rozhovory trvaly mezi 30 až 50 minutami a všechny se uskutečnily v domácím prostředí respondentů, z důvodu splnění požadavku na co nejbezpečnější a důvěrný prostor. (srov. Miovský, 2006, s. 196) Zajímavé je, že většina respondentů, pravděpodobně ze zkušenosti z kvantitativních dotazníků měla tendenci odpovídat přesně a stručně, až po upozornění, že je potřeba, aby se opravdu zaměřili na své pocity a vložili do odpovědi pouze svůj vlastní pohled, se rozpovídali a došlo k získání zajímavých dat pro následné zpracování. Přepis rozhovorů je uveden v příloze I.

5.5 Analýza dat

Získaná data jsem analyzovala pomocí metody vytváření trsů, která slouží k seskupení a konceptualizaci určitých výroků do skupin. Skupiny by měly vznikat na základě vzájemného přeryvu (podobnosti) mezi identifikovanými jednotkami. Jedná se o proces, při kterém vznikají obecnější, induktivně zformované kategorie, jejichž zařazení do daného trsu je asociováno určitými opakujícími se znaky. (srov. Miovský, 2006, s. 221)

Základním principem metody vytváření trsů je srovnávání a agregace dat a má dimenzi určité hierarchizace, neboť v ní prostřednictvím kategorizace zvolených základních jednotek vytváříme jednotky obecnější. (Tamtéž)

5.5.1 Okolnosti meditace

První položená otázka „*Jak byste zhodnotil/a význam meditace pro Vás osobně?*“ vedla ke zjištění vztahu respondenta k meditaci a také k jeho uvolnění a zamyšlení, než bude přistoupeno k dalším konkrétnějším otázkám. V odpovědích se nejčastěji objevuje „*zklidnění, vnitřní klid*“ ve spojení s „*větším pocitem sebestjisty a rovnováhy*.“ Dalším častým prvkem, který se objevuje napříč odpověďmi, je „*sebepoznání*“, se kterým souvisí i „*změna preferencí a pohledu na to, co je opravdu důležité*.“ Veronika uvádí: „*plné užívání si stavu vnitřního klidu a prázdnoty a příjem nové živoucí energie*.“ Zajímavé hodnocení významu meditace pro život respondenta obecně se objevuje i v odpovědi Terezy, která zdůraznila i „*větší otevřenost lásce*“, pro Olgu je meditace významná tím, že si „*udržuje spojení se zdrojem a je neustále ve svém středu*.“

Ze získaných odpovědí lze jednoznačně říci, že respondenti považují meditaci za velmi důležitou součást svého života a kladou velký důraz na to, že meditace změnila jejich život pozitivním směrem, je cítit pokora a uvědomování si jedinečnosti lidského života.

Další z otázek zaměřující se na okolnosti meditace zněla „*Co Vás k meditaci přivedlo?*“ Odpovědi na tuto otázkou lze shrnout poměrně jednoduše, protože téměř u všech respondentů se jednalo o nespokojenost, pocit nenaplněnosti a touhy po něčem více. Daniela říká, že k meditaci se dostala díky „*těžké životní situaci spojené s rozpadem manželství*“, podobný důvod uvádí i Tomáš, kterého k meditaci přivedla „*neuspokojivá soukromá situace*.“ V odpovědích Veroniky a Terezy se shodně objevuje touha po „*rovnováze, vyrovnanosti*“, Jan zdůrazňuje „*potřebu zklidnění*“, stejně jako Michal, který říká, že se k meditaci dostal prostřednictvím jógy a k józe ho přivedla „*potřeba zklidnit svůj život*.“ Z odpovědí částečně vybočuje odpověď Olgy, která se podle jejích slov k meditaci dostala prostřednictvím „*touhy připravit se na smrt*.“ Z odpovědi na doplňující otázku vyplynulo, že Olga díky neutěšené rodinné situaci uvažovala o sebevraždě a pře-

mýšlela o tom „*co je po smrti.*“ Postupně se dostala k regresi, hypnóze, až nakonec uspokojila odpověď na její otázku meditace, která jí podle jejích slov „*pomohla nalézt vnitřní rovnováhu a změnit život pozitivním směrem.*“

5.5.2 Meditační praxe respondentů

V následující části jsou analyzovány odpovědi na skupinu otázek zaměřujících se na meditační praxi respondentů.

Jaký způsob meditace používáte? (Jakou meditační techniku?)

Jak často meditujete?

V jakém prostředí meditujete?

Jak se při meditaci cítíte?

Co se týká meditačních technik, snažila jsem se do výzkumu získat osoby praktikující rozdílné meditační techniky, aby mohlo dojít k posouzení různých meditačních technik. Poměrně velká část respondentů ochotných se výzkumu účastnit se zabývala meditací pomocí ‚světového světelného systému‘, jedná se o Danielu, Tomáše a Olgu. Světový světelný systém je meditační technika v současnosti hodně praktikovaná, nemá náboženský základ, jedná se však o spojení s Bohem, kterého meditující často nazývají jako ‚Zdroj‘. Meditační praxe po odmyšlení prvků jako ‚napojení na světový světelný systém‘, ‚spojení se zemským krystalem‘ je nejpodobnější meditaci ztišení, kdy je kladen důraz na dech a dochází ke zlepšení koncentrace⁹. Veronika a Michal praktikují jógovou meditaci tai-chi chuan a čchi kung, Tereza se věnuje kontemplativní modlitbě v tichu. Zajímavý prvek, který vyplynul z této části výzkumu je partnerský vztah Daniely a Michala, kdy se každý věnuje jinému způsobu meditace a podle slov Michala se společně zabývají již 6 měsíců tantrou, která jejich vztah ještě zesiluje. Daniela o tantrických technikách nechtěla hovořit, bála se nepochopení a nechtěla se pouštět do popisu tak intimních prožitků. Michal praktikování tantry nazval jako

⁹ Tento způsob meditace vychází spíše z esoteriky, jeho propagátorkou je plzeňská esoterička Alžběta Šofrová, která tento způsob napojení na vyšší ‚JÁ‘ a posléze na světelnou radu obdržela při svých meditacích tzv. ‚chanelingem‘ – tedy přímým spojením se ‚Zdrojem‘ a šíří jej dále. (srov. Mgr. Olga Bufková, 2010)

„úžasný pocit jednoty a spojení s absolutnem,“ ale i on zdůraznil, že tuto část svého života s Danielou nijak nezveřejňují, protože lidé mají často spojenou tantru s „nezřízeným, několikahodinovým sexem a uniká jim podstata toho, o čem tantra vlastně je.“

Intenzita praktikování meditační praxe je nejčastěji denně. Olga uvádí, že někdy medituje i několikrát denně, „záleží na vnitřních pocitech,“ téměř shodně odpovídá i Daniela, která pokud cítí potřebu dokáže meditovat i několikrát denně, podobné je to s Michalem, jehož cílem je „žít v neustálé meditaci, stejně jako to uvádí Bikram,“ se kterým se naprosto ztotožňuje. Tomáš a Jan se při odpovědi na otázku stejně jako předchozí respondenti odkazují na potřebu, která vyplývá z okolností, a také oni udávají pravidelné denní praktikování meditace. Veronika medituje 3-5krát týdně a nejmenší četnost praktikování uvádí Tereza, která medituje cíleně jednou týdně.

Délka jedné meditace se u zkoumaných osob pohybuje v průměrném rozmezí od 15 do 40 minut. Daniela uvádí, že někdy pro zklidnění stačí 5 minut, během kterých se pomocí meditační techniky dostane do rovnováhy. Za optimální čas strávený meditací považují Tomáš, Jan a Olga 30 minut, Veronika udává dobu 20 minut, stejně jako Tereza. Výjimkou v náročnosti na čas je tantra, kterou provozují Michal s Danielou, věnují se jí maximálně jednou týdně, právě proto že vyžaduje delší čas. Michal uvedl, že nejdelší tantrická meditace trvala 5 a půl hodiny, běžně trvá 2 a půl hodiny.

Prostředí, ve kterém respondenti medítují je rozdílné. Daniela a Michal uvádějí, že jsou schopni medítovat kdekoliv, v jakékoliv situaci, např. při čekání u lékaře nebo na autobus, Olga a Tomáš nejčastěji medítují doma, v klidném prostředí, Veronika a Jan také uvádějí, že medítují doma, ale i v tělocvičně nebo v meditačním centru, Tereza medítuje na faře.

Z odpovědí vyplývá, že čím déle respondenti medítují, tím je snadnější se do stavu pohroužení dostat a nepotřebují být v klidném prostředí, s hudbou apod. Všichni se také shodují na tom, že pokud cítí potřebu intenzivnějšího prožitku, potřebují klid a soukromí. Důležité je naučit se odhánět přebytečné myšlenky, ale jsou chvíle, kdy to jde snáze a kdy hůře. Jak říká Daniela: „Je to taková cesta, po

keré jdu, někdy je rovnější, někdy klikatější.“ Odlišnosti v nárocích na prostředí byly opět zaznamenány ve výpovědi Michala týkající se tantrické meditace, kdy zdůraznil potřebu naprostého soukromí a klidu. Prostor pro praktikování tantry Daniela s Michalem pečlivě připravují, je důležitá teplota v místnosti (mezi 24–26°C), použití vonných tyčinek, hudba (poslouchají meditační hudbu, která pomáhá uvolnit mysl a soustředit se na vnímání energie) a také přítomnost v místnosti, kde tantru praktikují.

Pocity, které meditující zažívají jsou popisovány nejčastěji jako „*lehkost*“, „*uvolněnost*“, „*svoboda*“, „*šťěstí*“ – slova objevující se napříč odpověďmi. Olga uvádí, že se jedná o „*skutečnost, kterou nelze slovně popsat*“ a poněkud šířeji popisuje pocity při meditaci Veronika: „*zpočátku lehké napětí v těle, rychlý, překotný a neustálý běh myšlenek v hlavě, postupně uvolnění těla, uklidnění mysli, od-poutání se od vnějšku a plné vědomé soustředění se na sebe a svůj vnitřní prostor.*“ Odpovědi respondentů ukazují na subjektivní pocity vnitřní svobody, nepotřebě materiálních věcí a uvědomování si svého vlastního já, což jim následně umožňuje lepší a intenzivnější prožívání života, zvýšení odolnosti vůči stresu a zlepšení vztahů z okolí. S největší pravděpodobností dochází k potlačování ega a zvyšování vnímavosti.

5.5.3 Vliv meditace na kvalitu života respondentů

Poslední skupina otázek je zaměřena na vliv pravidelného praktikování meditace na kvalitu života respondentů, zabývá se i vlivem pravidelného praktikování meditace na vliv blízkých osob a také názory respondentů na vliv meditace na společnost celkově.

Jaké dopady má pravidelné praktikování meditace na Váš život?

Jakým způsobem se pravidelné praktikování meditace projevilo na životě Vašich blízkých?

Jak vnímáte meditaci a její vliv na společnost celkově?

V odpovědích na první otázku se často objevuje „*vyrovnanost*“, „*láska*“, „*otevřenost*“ a „*život v přítomném okamžiku.*“ Všichni respondenti považují svůj život za hodnotnější a naplněnější. Také je často zdůrazňováno nelpění na materiálních věcech a přesun hodnot do duchovní sféry. Respondenti si uvědomují

zklidnění, lepší prožívání a celkově pozitivní vliv na kvalitu jejich životů. Veronika říká: *„Meditace se stala mou součástí, patří to ke mně. Postupně se změnily mé špatné návyky, upravila jsem stravování, zlepšilo se soustředění, komunikace s lidmi a otevřely se různé cesty, po kterých můžu jít dál ve svém životě.“* Pocity štěstí a otevření nových životních cest zmiňuje také Daniela, Olga hovoří o *„posunutí dál.“* Nejjednodušší a hodně výstižná odpověď na tuto otázku zazněla od Jana. Řekl: *„Na to ti umím odpovědět jedinou větou. Meditace mi zjednodušila život.“*

Další otázka z oblasti vlivu meditace na kvalitu života respondentů směřovala na vliv meditace na život blízkých. Olga a Tereza odpověděli, že se jedná o otázku, na kterou nemohou odpovědět. Ostatní respondenti shodně uvedli, že praktikování meditace má pozitivní vliv na jejich blízké, protože *„lépe zvládají krizové situace,“ „jsou klidnější a vyrovnanější,“ „lépe vnímají potřeby druhých.“* Někteří respondenti mají partnery, kteří také meditují, což je hodnoceno kladně. Veronika uvádí: *„s přítelem si o meditaci můžeme povídat, každý má jiné individuální prožitky, které jsou nepřenositelné, takže je to velmi zajímavé“* a zároveň se zamýšlí nad ostatními lidmi ve svém okolí, uvědomuje si, že aniž by lidé věděli, že medituje, vyhledávají její přítomnost. Přičítá to klidu a pohodě, která z ní díky meditaci vyzařuje, ale zároveň připouští, že to je někdy pro ni celkem vyčerpávající, *„snažím se to ale nehodnotit, nechat to plynout zcela volně ven z těla,“* dodává. Spokojenost, pocity štěstí a harmonie zdůrazňuje i Michal: *„neřešíme hlouposti a těšíme se z přítomnosti toho druhého.“*

Co se týká vlivu meditace na společnost celkově, respondenti ji považují za důležitou součást životů. Jsou přesvědčeni, že pokud by lidé meditovali, nahlíželi do svého nitra, byl by svět lepší. Michal považuje meditaci za *„nutnou pro změnu životních hodnot a posunu společnosti z materiální sféry do sféry prožívání štěstí a sebe samých,“* podobně to hodnotí Olga: *„žili bychom kvalitněji, s méně materiálními věcmi, ale v pokoře a v naslouchání.“* Daniela říká: *„čím více meditujících bude, tím bude svět klidnější, vyrovnanější a lepší.“* Hodně vyhraněný názor má Tomáš, podle kterého by se meditace měla vyučovat a praktikovat již na základních školách, podle něj je: *„intuice, vnímání celku, nadhled a emoční prožívání nekultivováno a je to potřeba změnit.“* Tomáš viní systém z toho, že výchova

a vzdělávání je zaměřeno jednostranně k rozvoji levé mozkové hemisféry a jejích funkcí, a při odpovědi na tuto otázku byla z jeho intonace patrná rozhořčenost nad stávající situací ve společnosti. Krásná slova při odpovědi na otázku na vliv meditace na společnost použila Tereza: „*Každý kdo medituje, sám proměňuje společnost, a to tvoří celek, něco jako obrázek mozaiky.*“

5.6 Interpretace výsledků

Cílem výzkumu bylo zjistit, zda pravidelné praktikování meditace má vliv na změnu osobnosti, zda se projeví změny v kvalitě života, a také i to, zda meditace může přispět k subjektivnímu pocitu šťastnějšího prožívání života a pocitu naplněného a smysluplného života.

Analýza výsledků ukázala, že se podařilo odpovědět na celou řadu aspektů, které se týkají kvality života u osob praktikujících meditaci.

Zjistila jsem, že respondenti se díky cestě, po které se rozhodli jít, cítí být více autentickými, sami sebou, velmi zřejmé jsou také pozitivní změny v mezilidských vztazích a nepopíratelný je pozitivní vztah k sobě samému a k životu vůbec. Obecně je zřetelný posun směrem ke spiritualitě a duchovním hodnotám, ať se jedná o jakýkoliv způsob meditace, respektive meditační techniku, je patrné uvědomění si Boha a spojení s něčím vyšším.

Lze tedy uvést, že kultura osobnosti respondentů vzrostla, a to zejména v dimenzích spirituální, mezilidské a patrný je osobní rozvoj, z čehož by mělo vyplývat, že se zvýšila i kvalita života. Všichni tvrdí, že se jim žije lépe, jsou šťastnější, klidnější a vyrovnanější, lépe umějí řešit problémy, je patrná úcta k životu a pokora. Subjektivně je tedy možno říci, že se zvýšila i kvalita života, objektivně to ale zřejmě tvrdit nelze. Pro objektivní posouzení by bylo nutné použít nějaký standardizovaný test na sledování kvality života, nebo realizovat dlouhodobé sledování kvality jejich života, které by začínalo v období před začátkem provozování meditační praxe.

Zajímavé by bylo také zaměřit se na to, zdali meditační praxe ovlivňuje pohled člověka na sebe a na svět v tom smyslu, že se případná změna promítá i do oblasti voleb okolností, ve kterých jedinec spatřuje zdroj radosti a štěstí, z čehož

by vyplývala informace o tom, že meditace může být cestou k vyššímu prožívání pocitů spokojenosti, štěstí a pohody, a to skrze cíle, ke kterým jedinec ve svém životě směřuje.

Každý z příběhů respondentů mého výzkumu byl svébytný, individuální a jiný, ale přesto lze vysledovat několik paralel.

Základem k praktikování meditace respondentů byla potřeba věnovat se více sami sobě a své duši, nahlédnutí do vlastního nitra. Motivem byly těžké životní situace, zdravotní obtíže, touha po rovnováze a klidu, ale také po něčem přesahujícím. První fází práce sama na sobě bylo sebezpřijetí, spojení se sebou samým a s Bohem v nás. Za významné a osvobozující považují také smíření se se svými špatnými a dobrými stránkami, následuje sebepoznávání, odkrývání nevědomých obsahů, jakési uvolňování sebe sama, uvolňování emocí, které, jak řekli, mohli otevřeně vyjádřit, což jim do života přineslo pocit svobody.

Se sebepoznáním a uvědoměním si svých špatných stránek se pravděpodobně stáváme i tolerantnější k negativním stránkám jiných lidí, přestáváme je hodnotit, spíše se snažíme o pochopení a porozumění, což vede k posunu v mezilidských vztazích.

Diskuze

Při studiu knih zabývajících se meditací, ať pocházeli z jakýchkoliv zdrojů (vědecké, populárně-naučné), je člověk nutně doveden k poznatku, že meditace a její praktikování má jednoznačně pozitivní dopad na kvalitu života.

Např. Seligman říká, že dobrý život spočívá v dosahování autentického štěstí prostřednictvím uplatňování charakteristik člověka v hlavních oblastech života. Smysluplný život má ještě jednu další složku: uplatnění stejných silných stránek na podporu vědění, moci a dobra. Takto prožitý život je možné považovat za naplněný smyslem a je-li na jeho konci Bůh, pak je takový život i posvátný. (srov. Seligman, 2003, s. 311).

K tomu, aby člověk mohl nahlížet do svého nitra a objevovat „sám sebe“ potřebuje také dostatek volného času, mít vůli hledat svůj svět a ne si pouze nechat zaplňovat svůj čas spotřebními věcmi a konzumem. Při dnešní zaměstnanosti, narůstajícímu počtu psychických poruch a pocitech nenaplnění se meditace začíná stávat často skloňovaným slovem, vzrůstá její obliba.

Meditaci si dnes lidé často spojují s východními náboženstvími, přesto však patří i do židovské a křesťanské tradice. Snad jen s tím rozdílem, že ve východní meditaci meditující objevuje především „svůj vlastní střed – sám sebe“, v křesťanské kontemplaci se jedná o „nazírání Boha a jeho díla“. (srov. Kaplánek 2011, s. 11)

Někdy se v souvislosti se slovem meditace objevuje i slovo relaxace – bývají uváděny rozdíly mezi těmito technikami. Právě metoda meditace světelným systémem bývá někdy meditujícími jinou technikou přirovnávána spíše k relaxaci. Skutečností však je, že když existují dvě slova „meditace“ a „relaxace“ – měl by mezi nimi být rozdíl. Přesto však neexistuje dostatečný počet důkazů pro jejich rozlišení. Tato skutečnost se projevila i v provedeném výzkumu – ať meditující využívá jakoukoliv techniku – jógové meditace, tantra, světelný systém – pocity a hodnoty a svůj pohled na svět vyjadřují respondenti podobným způsobem. Z praktických poznatků získaných výzkumem vyplývá pozitivní vliv provozování meditace na kvalitu života.

V podstatě není důležité, jak lidé práci se svým nitrem nazývají, zda meditují, relaxují, věnují se kontemplaci či používají jiné výrazy. Důležitá je práce sama na sobě, nahlížení do svého nitra, snaha o pochopení sebe samotného, což je pohled, který nemusí být vždy jednoduchý, protože realita se může lišit od ideálů, které člověk sám o sobě má. Je to však jedna z důležitých cest, které, jak vyplývá z výzkumné sondy, mohou zlepšit vnímání světa a změnit kvalitu života směrem k plnému prožívání okamžiku a prožití naplněného života. Tyto závěry potvrzuje i prastarý zenový výrok:

„Ti kdož přišli, kráčeli vždy stejnou cestou.“ (Goleman, 2001, s 19)

Závěr

Ústřední linii dodávající této práci a jejím dílčím tématům a myšlenkám jistou celistvost formovala snaha o přiblížení se k odpovědi na otázku, zda pravidelné provozování meditační praxe přispívá k dosažení takového stupně kvality života, který by člověka přiblížil k vyššímu prožívání spokojenosti a pohody v životě, lepších mezilidských vztahů a pocitu šťastného a naplněného života obecně.

Proto, aby mohly výzkumné závěry této práce představovat určitý přínos, bylo nezbytně nutné zaměřit se také na teoretické zázemí konceptů, ke kterým se výsledky výzkumu vztahují. Pojem kvalita života je v odborné literatuře stále častěji skloňován, faktem však je, že lze nalézt poměrně málo precizních definicí tohoto pojmu.

Skutečností, která z výsledků práce vyplynula, je to, že praktikující se subjektivně cítí být šťastnými, lépe se vyrovnávají se stresem a problémy a cestou, po které se dostali do tohoto prožívání života, je meditační praxe. Je možné, že ti, kteří se zabývají provozováním meditace založené na hlubokých náboženských kořenech, by meditaci světelným systémem, která byla v práci zmíněna, vůbec nenazývali meditací, a pravděpodobně ji přirovnávali spíše k relaxaci, faktem však zůstává, že ať na tento způsob meditace pohlédneme s určitou nedůvěrou, lidé, kteří pracují se svým nitrem tímto způsobem, mají pocit setkání s Bohem a uvědomují si přesah lidského života a zároveň jedinečnost každého člověka. Víra tu není reprezentována Bohem podle jednotlivých náboženství, ale Bohem, který je součástí člověka samotného.

Cíl práce, kterým bylo prozkoumat meditaci a její vliv na kvalitu života se podařilo naplnit. Samozřejmě vyvstávají další otázky a pohledy, ze kterých by bylo možné vliv meditace na kvalitu života zkoumat a na jaké aspekty tohoto fenoménu se zaměřit. Jedná se o téma, které by si v dnešním, materiálně zaměřeném světě zasloužilo detailnější zpracování.

Seznam použitých zdrojů

Knihy

- [1] ARMSTRONG, K. *Velká transformace: Svět v době Buddha, Sokrata, Konfucia a Jeremjáše*. 1. vyd. Praha: Academia, 2012. ISBN 978-80-200-2085-7
- [2] BAUMAN, Z. *Tekutá modernita*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2002. 343 s. ISBN 80-204-0966-1.
- [3] CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života: Můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?* 1. vyd. Praha: Lidové noviny, 1996. 399 s. ISBN 80-7106-139-5.
- [4] DALAJLAMA. *Moje duchovní pout' životem*. 1. vyd. Praha: Argo, 2011. ISBN 978-80-257-0290-1
- [5] FAVE, A. D. *Dimensions of Well-being: Research and Intervention*. 1. ed. Chicago: Franco Angeli, 2006. 588 p. ISBN 978-8846473622.
- [6] FONTANA, D. *Cesty ducha v moderním světě*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-239-4
- [7] FONTANA, D. *Kniha Meditačních technik: psychologicko-duchovní uvedení do západních i východních meditačních tradic*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 243 s. ISBN 80-7178-258-0.
- [8] FREEMAN, L. *Křesťanská meditace*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2009. ISBN 9788074290183
- [9] FROMM, E. *Mít, nebo být?* 1. vyd. Praha: Aurora, 2014. 242 s. ISBN 978-80-7299-106
- [10] GOLEMAN, D. *Destruktivní emoce: rozhovory vědců s Dalajlámou*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2004. ISBN 8024903245
- [11] GOLEMAN, D. *Meditující mysl*. 2001. vyd. Praha: Triton, 2001. ISBN 9788072541652
- [12] GROF, S. *Dobrodružství sebeobjevování*. 1. vyd. Praha: Gemma89, 1993. ISBN 80-85206-15-3

- [13] HALÍK, T. *Vzdáleným nablízku*. 1. vyd. Praha: NLN Nakladatelství Lidové noviny, 2007. ISBN 978-80-7106-907-2
- [14] HEŘMANOVÁ, E. *Koncepty, teorie a měření kvality života*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2012. 239 s. ISBN 978-80-7419-106-0.
- [15] CHOUDURY B., *Bikram joga: joga pro zdraví*, 1.vyd., Praha, Fontana, 2010, 26 s. ISBN: 978-80-7336-582-0
- [16] IDEL, M., BIERNOT, D.. *Kabala: nové pohledy*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2004, 445 s. ISBN 80-7021-663-8
- [17] KROPÁČEK, L.. *Súfismus: dějiny islámské mystiky*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad spol. s r.o., 2008. ISBN 9788070218174
- [18] LOWENSTEIN, T. *Buddhova víze*. 1. vyd. Praha: Práh, 1997. ISBN 80-7176-503-1
- [19] MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M.. *Seznámení s jógou*. 1. vyd. Praha: Santal, 2000. ISBN 8085965230.
- [20] MIOVSKÝ, M.. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*.1.vyd., Praha: Grada Publishing, 2006, ISBN:80-247-1362-4
- [21] NARANJO, C. *How to Be: Meditation in Spirit and Practice*. 1st. ed. New York: Jeremy P. Tarcher, 1990. 169 p. ISBN 978-0874775488.
- [22] NI, Maoshing. *The Yellow Emperor's Classic of Medicine: A New Translation of the Neijing Suwen with Commentary*. 1st. ed. Boston: Shambhala Publications, 1995. 316 p. ISBN 978-0-8348-2546-5.
- [23] PATOČKA, J.. *Kacířské eseje o filosofii dějin*. 1. vyd. Praha: Oikoymenh, 2007. ISBN 978-80-7298-275-2.
- [24] PETRUSEK, M. *Velký sociologický slovník, díl 1, A-O*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996. 747 s. ISBN 80-7184-164-1.
- [25] POLITKOVIČ, V. *Touha po absolutnu: svatí muži Indie*, vyd. Praha: Mladá fronta, 2003, ISBN 80-204-1064-5
- [26] SALZBERG, S. *Pravé štěstí: Síla meditace*. 1. vyd. Praha: Pavel Dobrovský - BETA s.r.o., 2012. ISBN 978-80-7306-489-1

- [27] STEINER, V. *Dějiny jógy*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2011. ISBN 978-80-204-2392-4.
- [28] SUZUKI, S. *Zenová mysl, mysl začátečníka: všední hovory o zenu*. 1. vyd. Praha: Pragma, 2005. 132 s. ISBN 80-7205-182-2
- [29] STRÍŽENEC, M. *Súčasná psychológia náboženstva*. 2. vyd. Bratislava: Iris, 2001. ISBN 80-88778-33-6
- [30] ŠTAMPACH, I. O. *Náboženství v dialogu*. 1998. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7367-384
- [31] ŠTAMPACH, I. O. *Přehled religionistiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 80-7176-168-1.
- [32] SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí: Pozitivní psychologie v praxi*, 1.vyd. Praha: Ikar, 2003. ISBN 80-249-0293-1
- [33] UGRINOVICĚ, D. M. *O specifičnosti náboženství*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství politické literatury, 1963, 168 s.

Příspěvky ve sbornících

- [34] DOSEDLOVÁ, J. Optimismus. In: BLATNÝ, Marek a kol. *Psychosociální souvislosti duševní pohody*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 37-68. ISBN 80-86633-35-7. Dostupné z:
http://www.psu.cas.cz/miranda2/export/sites/avcr/data.avcr.cz/humansci/psu-brno/people-contacts/cv/blatny/Psychosocialni-souvislosti_5-2.pdf
- [35] Heller, D. *Stručné dějiny kvalitativního výzkumu v psychologii* In: Čermák, I., Miovský, M., 2004: *Kvalitativní výzkum ve vědách o člověku na prahu třetího tisíciletí. Sborník z konference*. Brno. Psychologický ústav AV ČR.
- [36] HENRY, J. Strategies for Achieving Well-Being. In: CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly., CSIKSZENTMIHALYI, I. S. *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2006, s. 120-142.

Odborná periodika

- [37] DRAGOMIRECKÁ, E., ŠKODA C. Kvalita života: Vymezení, definice a historický vývoj pojmu v sociální psychiatrii. *Česká a slovenská psychiatrie*. 1997, č. 2, s. 102-108.
- [38] DINGIR: *religionistický časopis o současné náboženské scéně* [online]. České Budějovice: Dingir s.r.o., 1998 [cit. 2014-12-30]. ISSN 1212-1371. Dostupné z: http://www.dingir.cz/cislo/starsi/1998_4/clanky/D1998_4_09.html
- [39] HAMPLOVÁ, D. Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích. *Sociologický časopis*. 2006, č. 1, s. 35-55.
- [40] HEŘMANOVÁ, E. Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu. *Sociológia*. 2012, č. 4, s. 407-425. Dostupné z: <https://www.sav.sk/journals/uploads/09101219Hermanova%20-%20OK%20upravena%20studia.pdf>
- [41] KOVÁČ, D. Kvalita života - naliehavá výzva pre vedu nového storočia. *Československá psychologie*. 2001, č. 1, s. 34-44. Dostupné z: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- [42] MARR, A, J. In the Zone: A Biobehavioral Theory of the Flow Experience. *The Online Journal of Sport Psychology*. 2005, č. 12. Dostupné z: <http://www.athleticinsight.com/Vol3Iss1/Commentary.htm>
- [43] RYFF, D. C, KEYES, M. Correy Lee. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995, č. 4, s. 719-727. Dostupné z: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- [44] ŠMEJKAL, V. Krize newtonovsko-karteziánské vědy: esej. *E-Logos: electronic journal for philosophy* [online]. [cit. 2014-05-24]. Dostupné z: <http://nb.vse.cz/kfil/elogos/science/smejkal.htm>
- [45] TAYLOR, E. S., LOBEL, M. Social Comparison Activit Under Threat: Downward Evaluation and Upward Contacts. *Psychological Review*. 1989, č. 4, s. 569-575.

Internetové zdroje

- [46] BIKRAM YOGA: O příznivých účincích. *www.bikramyogacb.cz*, [online]. [cit. 2015-01-11]. Dostupné z: <http://www.bikramyogacb.cz/cz/page/3240/co-je-to-bikram-yoga.html>
- [47] HNILICOVÁ, H. Zdravotnictví, medicína: Kvalita života a její význam pro medicínu a zdravotnictví. *Www.zdravi.e15.cz* [online]. 2003 [cit. 2015-01-31]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/kvalita-zivota-a-jeji-vyznam-pro-medicinu-a-zdravotnictvi-151408>
- [48] KAPLÁNEK M., Rekreační a volný čas z hlediska teologie: studijní texty pro pedagogy volného času. [online].2011[cit. 2015-01-29]. Dostupné z: <http://www.tf.jcu.cz/getfile/342a1ee757092683>
- [49] MEDITACE VIPASSANA: O meditaci vipassana. *Www.dhamma.org* [online]. 2015 [cit. 2015-01-29]. Dostupné z: <https://www.dhamma.org/cs/about/vipassana>
- [50] MEDITAČNÍ SKUPINA PRAHA: Co je meditace? *www.meditacniskupina.cz* [online]. 2015 [cit. 2015-01-27]. Dostupné z: <http://www.meditacniskupina.cz/co-je-meditace>
- [51] MGR.OLGA BUFKOVÁ: Duchovní vzdělávání. *www.olgabufkova.cz* [online]. [cit. 2015-01-11]. Dostupné z: <http://www.olgabufkova.cz/>
- [52] ONLINE ETYMOLOGY DICTIONARY: Etymonline. [online]. [cit. 2014-04-21]. Dostupné z: <http://www.etymonline.com/index.php?term=happy>
- [53] SPEKTRUM ZDRAVÍ: Zenová meditace léčí tělo i duši. Hatha jóga. *www.centrumzdravi.cz* [online]. 2015 [cit. 2015-01-30]. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/zenova-meditace-leci-telo-i-dusi>
- [54] TAI-JI-QUAN: Tai Chi jako Meditace a relaxace Více zde: <http://www.tai-ji-quan.cz/meditace-a-relaxace/>. *Www.tai-ji-quan.cz* [online]. 2015 [cit. 2015-01-30]. Dostupné z: <http://www.tai-ji-quan.cz/meditace-a-relaxace/>
- [55] Transcendentální meditace. *TM Centrum* [online]. [cit. 2015-01-11]. Dostupné z: <http://www.tmcentrum.cz/index.php/proc-pouzivat-tm>

[56] YOGA CENTRUM: Hatha jóga. *Www.yogacentrum.cz* [online]. 2015 [cit. 2015-01-30]. Dostupné z: <http://www.yogacentrum.cz/lekce-jogy-3/hatha-joga-161>

[57] ŽIVOTNÍ ENERGIE: Co je a co není meditace. *Www.zivotni-energie.cz* [online]. 2015 [cit. 2015-01-27]. Dostupné z: <http://zivotni-energie.cz/co-je-a-co-neni-meditace.html>

Přílohy

Příloha I. Přepis rozhovorů

Otázky pro výzkum:

1. Jak byste zhodnotil/a význam meditace pro Vás osobně?
2. Jaký způsob meditace používáte? (Jakou meditační techniku?)
3. Co Vás k meditaci přivedlo?
4. Jak často meditujete?
5. Jak se při meditaci cítíte?
6. V jakém prostředí meditujete?
7. Jaké dopady má pravidelné praktikování meditace ve Vašem životě?
8. Jakým způsobem se pravidelná meditace projevila v životě Vašich blízkých?
9. Jak vnímáte meditaci a její vliv na společnost celkově?

Respondent:

DANIELA, 41 let, VŠ vzdělání, tlumočnice, rozvedená, 1 dcera - 13 let

1. Jak byste zhodnotil/a význam meditace pro Vás osobně?

Meditace je pro mě důležitou součástí života, přináší mi větší pocit sebejistoty, vnitřní klid, nalézám odpovědi na spoustu otázek a díky meditaci lépe řeším krizové situace a problémy, které mě potkávají. Celkově se můj život od té doby, co medituji, pozitivně změnil. Myslím, že lépe snáším i pubertální výkřiky svojí dcery. A hlavně si myslím, že jsem se díky meditaci setkala s Bohem, který je ve mně.

2. Jaký způsob meditace používáte? (Jakou meditační techniku?)

Koncentruji se na dech a představuji si paprsek, který mě spojuje - z nebe do středu země. Úplně vypnu jakékoliv myšlenky a soustředím se jen na tady a teď. Dnes se do meditačního stavu dostanu poměrně rychle, dříve mi to trvalo daleko déle, ale už jsem se naučila odhánět přebytečné myšlenky, i když jsou samozřejmě dny a chvíle, kdy je to těžší. Je to taková cesta, po které jdu, někdy rovnější, někdy klikatější. Věnuji se také tanře, ale o tom nechci mluvit, promiň, je to příliš intimní a spoustu lidí to nechápe. Možná ti k tomu řekne něco Michal, je otevřenější. To poznáš.

3. Co Vás k meditaci přivedlo?

K meditaci jsem se dostala díky těžké životní situaci. Když jsem se rozváděla, tak to nebylo příliš jednoduché a dokonce jsem se začala léčit na psychiatrii, ale z těch léků jsem byla taková přihlouplá, omámená a uvědomila jsem si, že takhle tu situaci řešit nechci. Neměla jsem ani štěstí na psychoterapeuta, připadalo mi, že ho nezajímám. Pak mě kamarádka vzala na jedno setkání, kde se meditovalo pomocí světelného systému. Nejdříve mi to přišlo jako hloupost, ale poprvé jsem na tomto setkání objevila svůj vnitřní svět a to, že hranice lidského vnímání jsou jinde, než jsem si do té doby myslela. Meditace mě přivedla na cestu uvědomění si Boha, cestu lásky a odpuštění.

4. Jak často meditujete?

Medituji v podstatě denně, někdy delší dobu, někdy jen chvilku. Dnes už se opravdu dostávám do meditace rychle, takže někdy medituji i několikrát denně. Záleží na okolnostech, ale alespoň jednou denně se k meditaci dostanu. Když cítím potřebu hluboké meditace, potřebuji asi tak 40 minut.

5. Jak se při meditaci cítíte?

Jsem uvolněná, nic mě netíží, svobodná.

6. V jakém prostředí meditujete?

Když jsem začínala medítovat, tak jsem potřebovala naprostý klid a rituálně jsem zapalovala svíčku. Hudba při meditaci mi nevyhovovala. Dnes jsem schopna se v případě potřeby do meditace dostat i v rušném prostředí, třeba při čekání na autobus, nebo u lékaře. Už se umím nenechat vyrušit. I když, jak jsem říkala, je to cesta, někdy se po ní jde lépe, někdy hůř.

7. Jaké dopady má pravidelné praktikování meditace ve Vašem životě?

Meditace mi naprosto radikálně změnila život. Uvědomila jsem si sama sebe, začala jsem zvládat vše s daleko větším klidem a vyrovnaněji. Pochopila jsem sílu odpuštění a lásky. Určitě jsem daleko šťastnější a spokojenější.

8. Jakým způsobem se pravidelná meditace projevila v životě Vašich blízkých?

To by byla asi otázka spíš na ně, ne? Ale když to vezmu ze svého pohledu, tak určitě museli zaznamenat, že jsem klidnější a vyrovnanější a že mě tolik nedokážou vyvést z míry. Určitě daleko lépe vycházím se svým bývalým manželem a daleko lépe vnímám potřeby své dcery. Se svým současným partnerem jsem se seznámila už jako meditující,

takže nevím, jak se moje meditace projevuje v jeho životě, ale pravděpodobně kdybych nemeditovala, a tím se nezměnila, tak bych se s ním neseznámila. Náš vztah je velmi krásný a láskyplný, řekla bych ideální a věřím, že za to, že jsem ho potkala, vděčím i meditaci.

9. Jak vnímáte meditaci a její vliv na společnost celkově?

Určitě pozitivně. Setkávám se daleko častěji s lidmi, kteří se věnují nějakému způsobu meditace, a myslím si, že čím více meditujících lidí bude, tím bude společnost klidnější a vyrovnanější a lidé budou šťastnější a prostě bude celkově daleko lepší svět.

VERONIKA, 25 let, studentka VŠ, cvičitelka tai-chi, žije s přítelem

1. Jak byste zhodnotil/a význam meditace pro Vás osobně?

Samotné slovo meditace já osobně nepoužívám, protože pokud někdo říká, že medituje, moje představa je taková, jak ji popisují v různých médiích. Zcela povrchní, uměle vyvolávající představy příjemných prožitků a slastných pocitů, které se skutečnou meditací nemají nic společného.

V józe např. je meditace až za relaxací, cvičením ásan a dechových cvičení, tedy někde až téměř na konci, když je člověk schopen vnímat své fyzické tělo. Samozřejmě tím nechci říci, že není možné cvičit zvlášť jen meditaci. Určitě to lze, ale musí být člověk i schopen zpracovávat svou tělesnou schránku, pak má meditace ty skutečné a obohacující účinky pro tělo i mysl.

Takže asi bych to popsala takto:

Schopnost odpoutat se od vnějšku směrem dovnitř do sebe, koncentrovat se vědomě na postupné uvolňování fyzického těla a poté se snažit nechat volně odplynout veškeré emoce, myšlenkové toky, které přichází a plně si užívat stav vnitřního klidu a prázdna. Pročištění těla i mysli a příjem nové čisté živoucí energie.

2. Jaký způsob meditace používáte? (Jakou meditační techniku?)

Jógová meditace, tai-chi chuan a čchi kung (Osm kusů brokátu).

3. Co Vás k meditaci přivedlo?

Cvičím od malička bojové sporty, ale z počátku jsem se věnovala zejména dynamickým sportům, protože jsem měla hodně energie. Nyní, když jsem o něco starší, energie ubývá

a cítím, že potřebuji více se zklidnit a dostat do rovnováhy. Meditace s cvičením mi v tom velmi pomáhá. Dynamické sporty se statickými si doplňuji meditací, která je v podstatě jejich součástí a vychází z nich (myslím tím z fyzických cvičení, můžu teprve pokračovat na vyšší úroveň poznání a vnímat změny vědomí a následně se to promítá i v mém každodenním životě - mění se postupně životní styl, osobnost člověka, jeho pohled na život a svět).

4. Jak často meditujete

3 - 5 krát týdně

5. V jakém prostředí meditujete?

Cvičím-li tai-chi chuan a čchi kung anebo provádím jógovou meditaci. Většinou cvičím a až pak následně medituji buď v tělocvičně s menším počtem lidí (do 10 lidí) nebo doma pravidelně 3-5 krát týdně.

V tělocvičně za poslechu meditační hudby s lektorem a doma sama nebo s přítelem, zcela v klidu, někdy se svíčkami okolo, a nebo se ztlumenými lampami na koberci nebo podložce.

6. Jak se při meditaci cítíte?

Z počátku lehké napětí v těle a rychlý, překotný a neustálý běh myšlenek v hlavě. Postupně uvolnění těla, uklidnění mysli, nalezení pohodlné pozice (vleže či vsedě), odpoutání se od vnějšku a plné vědomé soustředění na sebe a svůj vnitřek.

7. Jaké dopady má pravidelné praktikování meditace ve Vašem životě?

V podstatě spolu s cvičením mě zklidnila, naučila více a jinak o věcech, problémech a situacích přemýšlet. Změnila mé chování k okolí, lidem, k sobě samé. Pociťuji změnu své osobnosti (celkové zklidnění, zpomalení temperamentu a zpracování některých negativních rysů mé osobnosti - tvrdohlavost, výbušnost, roztěkanost, agrese). V podstatě zasahuje kompletně do celého mého každodenního života, protože se stala součástí mě samé, a když nemohu cvičit a meditovat, tak mi to strašně chybí. Prostě to patří ke mně a stalo se to mou součástí. Postupně to změnilo některé mé špatné návyky a zlovyky a upravilo stravování, zlepšilo soustředění, pozornost, komunikaci s lidmi a otevřelo různé možnosti (cesty) kudy jít dál ve svém životě.

8. Jakým způsobem se Vaše pravidelná meditace projevila v životě Vašich blízkých?

Co se týká přítele, tak ten stejně jako já cvičí a medituje, takže si o tom pak i můžeme popovídat, což je zajímavé, protože každý má zcela jiné individuální prožitky a zkušenosti, které jsou nepřenosné. A zamyslím-li se nad mně blízkými osobami, tak mám pocit, že někteří vyloženě vyhledávají mou společnost, protože podvědomě cítí ze mě klid a pohodu a mají potřebu od někoho, kdo je pro ně v příjemném rozpoložení dobít si baterky (energii). Což ovšem bývá pro mne někdy dosti vyčerpávající. Ale chápu to, že to nedělají naschvál, a snažím se to dále v sobě zpracovávat a nehodnotit to. Nechat to plynout zcela volně ven z těla.

9. Jak vnímáte meditaci a její vliv na společnost celkově?

Myslím si, že v dnešní době je meditace dosti propagovaná přes masmédiá, ale ne zcela vhodným způsobem. Vypadá to, jako by šlo o nějaké šarlatánské a nadpozemské či magické rituály a seance, což opravdu někdy bývá, alespoň u lidí, kteří na tom chtějí vydělat, ale nemají to ani zdaleka zpracované a spíše tím i lidem, kteří chtějí na sobě opravdu pracovat, ubližují, či zcela odradí od čehokoli podobného. Meditace se k nám v podstatě dostala z východu a úplné pochopení její hloubky a podstaty je pro západního člověka dosti krkolomné. U nás se na vše spěchá a každý chce mít ihned viditelné a pocitově znatelné účinky a efekty sám na sobě. Ale dle mého názoru to chce hodně času, trpělivosti, vytrvalosti a práce sám na sobě, aby se alespoň do jisté míry člověk byl schopen přiblížit stavu tak zvané meditace.

TEREZA, 28 let, sociální pracovnice, žije s přítelem, bezdětná

1. Jak byste zhodnotil/a význam meditace pro Vás osobně?

Zastavení uprostřed shonu, uvolnění, uvědomění si plné přítomnosti. Otevření se pro maličkosti, jež za shonu utíkají. Učí mě to prožívat všednost nevšedně, sebepoznání a otevřenost lásce.

2. Jaký způsob meditace používáte? (Jakou meditační techniku?)

Medituji hlavně v tichu - kontemplativní meditace. Odproštění se od všech myšlenek a soustředění se pouze na ticho v sobě a kolem mě. Ponoření do ticha a do sebe. Ticho trvá tak dvacet minut.

3. Co Vás k meditaci přivedlo?

Touha po něčem více..... Najít vyrovnanost, poznat více sebe. Vnímám, že člověk musí začít především u sebe.

4. Jak často meditujete?

Cíleně jednou týdně.

5. V jakém prostředí meditujete?

Na faře.

6. Jak se při meditaci cítíte?

Uvolněně a šťastně.

7. Jaké dopady má pravidelné praktikování meditace ve Vašem životě?

Pomáhá mi to více se otevřít maličkostem a vytěžit z běžných věcí maximum, učí mě to se plně soustředit na přítomnost. Učí mě to otevřenosti a lásce.

8. Jakým způsobem se pravidelná meditace projevila v životě Vašich blízkých?

To se musíte zeptat jich.

9. Jak vnímáte meditaci a její vliv na společnost celkově?

Meditace mě přijde velmi důležitá a její praktikování je tu již mnoho dávno před tím. Osobně vnímám, že to člověka neposouvá dozadu, spíš naopak. Vliv na společnost moc nedokážu posoudit. Každý, kdo medituje, sám proměňuje společnost a to tvoří celek. Něco jako obrázek mozaiky.

TOMÁŠ, 54 let, kartář, numerolog, terapeut, rozvedený

1. Jak byste zhodnotil/a význam meditace pro Vás osobně?

Meditace úplně změnila můj život a pohled na něj, přinesla mi zklidnění, oprostila mě od pocitu neustálého spěchu. Změnila i mé preference a pohled na to co je doopravdy v životě důležité.

2. Jaký způsob meditace používáte? (Jakou meditační techniku?)

Používám světový světelný systém. Spojení s vesmírem, světelný paprsek prochází mým tělem a upevňuji ho v představě k zemskému krystalu. Následně prosím světo-

vou světelnou radu o spuštění světového světelného systému, o očištění sebe a svých blízkých a potom zaměřuji svou pozornost na to, co chci řešit, nebo nechám systém jen tak plynout. Nechceš si to zkusit?

3. Co Vás k meditaci přivedlo?

Neutěšená soukromá situace, potřeba najít sám sebe, pochopit své silné a slabé stránky.

4. Jak často meditujete?

Podle potřeby, kdybych to měl shrnout, tak nyní jednou až dvakrát týdně. Pokud mám ale potřebu něco řešit, a cítím, že bych se měl zklidnit, medituji klidně denně, 30 minut asi tak bych řekl, je dobrá doba na to, se dostat do klidu.

5. V jakém prostředí meditujete?

Většinou medituji doma, bývám sám, nikdo mě neruší. Nejklidnější místo je obývací, někdy medituji i v posteli, před usnutím.

Stává se, že usnete? Občas usnu, ale to vůbec nevadí. Požádám světelnou radu, aby nechala spuštěný světelný systém po dobu nezbytně nutnou. A poděkuji předem. To je velice důležité poděkovat.

6. Jak se při meditaci cítíte?

Uvolněně a svobodně. Příliš to nelze popsat slovy.

7. Jaké dopady má pravidelné praktikování meditace ve Vašem životě?

Vědomá existence bez vlivu ega, je to praktické v každodenním životě, cítím pokoru vůči lidské existenci, nelpím na materiálních věcech a cítím se šťastný a spokojený.

8. Jakým způsobem se pravidelná meditace projevila v životě Vašich blízkých?

Naučil jsem se zvládat rodinné krize bez stresu, ve větší pohodě. Rodina to přijala a reagovala vstřícně.

9. Jak vnímáte meditaci a její vliv na společnost celkově?

Měla by se vyučovat a praktikovat už na ZŠ jako součást rozvoje emoční inteligence. Systém tyto způsoby nepodporuje, protože plně vědomé lidstvo je překážkou k otročení lidstva, proto veškerá výchova a vzdělávání je zaměřeno jednostranně na rozvoj levé mozkové hemisféry a jejích funkcí. Intuice, vnímání celku, nadhled, emoční

prožívání, to vše je nekultivováno. Naštěstí už spousta lidí chápe, že je situaci nutno měnit.

JAN, 48 let, lektor, terapeut, ženatý, dcery 14 a 17 let

1. Jak byste zhodnotil/a význam meditace pro Vás osobně?

Přináší mi uklidnění a během meditace nacházím řešení svých problémů.

2. Jaký způsob meditace používáte? (Jakou meditační techniku?)

Své způsoby meditace a technik zvědomování a napojování, ty učím.

3. Co Vás k meditaci přivedlo?

Potřeba relaxace a zklidnění.

4. Jak často meditujete?

Denně. Optimální doba strávená meditací je tak 30 minut.

5. Jak se při meditaci cítíte?

Cítím naprosté uvolnění, svobodu, volnost, radost, naději....šťěstí.

6. V jakém prostředí meditujete?

Doma, v meditačním centru, kdekoliv mě napadne.

7. Jaké dopady má pravidelné praktikování meditace ve Vašem životě?

Myslím, že na to ti umím odpovědět jednou jedinou větou. Meditace mi zjednodušila život.

8. Jakým způsobem se pravidelná meditace projevila v životě Vašich blízkých?

Cítí respekt a přijetí – protože ho cítím i já sám k sobě.

9. Jak vnímáte meditaci a její vliv na společnost celkově?

Jako důležitý prvek ve zlepšení mezilidských vztahů. Pro jednotlivce určitě jako klíč k prožívání větší spokojenosti.

OLGA, 47let, sanitářka, rozvedená, syn 16 let

1. Jak byste zhodnotil/a význam meditace pro Vás osobně?

Udržovat si spojení se Zdrojem, být neustále ve svém středu.

2. Jaký způsob meditace používáte? (Jakou meditační techniku?)

Dechová a vizualizační metoda.

3. Co Vás k meditaci přivedlo?

Touha připravit se na smrt.

4. Jak často meditujete?

Snažím se medítovat denně. Někdy i několikrát, záleží to na vnitřních pocitech a potřebě. Trvá to zhruba 30 minut

5. Jak se při meditaci cítíte?

Jedná se o zkušenost, kterou nelze slovně předat.

6. V jakém prostředí meditujete?

Doma, nejsem zastáncem hromadných meditací.

7. Jaké dopady má pravidelné praktikování meditace ve Vašem životě?

Každodenní nutnost, je to důležité pro to, aby se udržela a rozvíjela dosažená úroveň vědomí. Posouvá mě to dál a dál.

8. Jakým způsobem se pravidelná meditace projevila v životě Vašich blízkých?

To není otázka pro mě. Je potřeba se zeptat jich.

9. Jak vnímáte meditaci a její vliv na společnost celkově?

Čím více lidí pochopí sebe sama, tím bude společnost vyrovnanější a šťastnější. Budeme žít rozhodně kvalitněji. Možná s méně materiálními věcmi a v naslouchání a v pokoře.

MICHAL, 52let, podnikatel, rozvedený, dcery 22 a 25 let

1. Jak byste zhodnotil/a význam meditace pro Vás osobně?

Uvolnění těla, řeči a mysli.

2. Jaký způsob meditace používáte? (Jakou meditační techniku?)

Soustředění na dech, pokud medituji sám. S partnerkou se věnujeme tantře, ale to už určitě víš.

3. Co vás k meditaci přivedlo?

K meditaci jsem se dostal prostřednictvím jógy.

4. Jak často meditujete?

Medituji každý den, někdy i několikrát. Pokud cítím potřebu, dokážu se do meditace ponořit velmi často. Mým cílem je žít v neustálé meditaci. Jako Bikram, plně se s ním ztotožňuju.

5. Jak se při meditaci cítíte?

Svobodný, volný, sám sebou.

6. V jakém prostředí meditujete?

Doma nebo po cvičení v tělocvičně, v čekárně u lékaře...kdekoli. Prostředí je absolutně bezvýznamné, důležitý je stav. Tantra je jiná, prostředí je třeba připravit, hudba, vonné tyčinky. Potřebujeme klid a příjemnou atmosféru. Také je třeba vyšší teplota doma, kolem 26 stupňů. A déle to trvá. Nejdelší naše tantra trvala okolo pěti hodin, běžně tak kolem dvou a půl. Danka o tom mluvila? Ne? No jo, spousta lidí si o tantře myslí, že je to nezřízený a několikahodinový sex, aniž by věděli, o čem tantra je, znali její podstatu.

7. Jaké dopady má pravidelné praktikování meditace ve Vašem životě?

Zvýšení intuice, řešení problémů, celkové zklidnění, pocity vyrovnanosti a přijetí.

8. Jakým způsobem se pravidelná meditace projevila v životě Vašich blízkých?

Jsem více v klidu a více v klidu je i mé okolí. Můj současný vztah je harmonický a krásný, neřešíme hlouposti a těšíme se z přítomnosti jeden druhého, ale zeptej se Daniely.

9. Jak vnímáte meditaci a její vliv na společnost celkově?

Je nutná pro změnu životních hodnot a posun společnosti z materiální sféry do sféry prožívání štěstí a sebe samotných.

Abstrakt

KREJZOVÁ, D. Meditace a její vliv na kvalitu života, České Budějovice 2015. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Katedra etiky, psychologie a charitativní práce. Vedoucí práce RSDr. Ján Mišovič, CSc.

Klíčová slova

Meditace, meditační techniky, kvalita života, vztah mezi kvalitou života a meditací

Práce se zabývá vlivem pravidelného praktikování meditace na kvalitu života. V teoretické části je představen historický vývoj meditace, meditace z pohledu vědy a nejdůležitější filosofické a náboženské směry, ve kterých se fenomén meditace objevuje. Dále se teoretická část zabývá pojmem kvalita života z různých pohledů a hledá vzájemný vztah mezi kvalitou života a meditací. Praktická část obsahuje kvalitativně laděný výzkum zaměřený na pravidelné praktikování meditace a její vliv na kvalitu života respondentů.

Abstract

Meditation and its impact on quality of life

Key words:

meditation, meditation techniques, quality of life, correlation between meditation and quality of life

The thesis evaluates on the impact of regular meditation practice on the quality of human life. The theoretical part describes the historical development of meditation, meditation from the perspective of science, and the key philosophical and religious trends where the phenomenon of meditation appears. Furthermore in this part, the concept of "quality of life" is described from different angles along with addressing the correlation between meditation and quality of life. The practical part presents the qualitative research that analyze regular practice of meditation and its impact on quality of life of respondents.