

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

POSTOJE KE SMRTI U LIDÍ PRAKTIKUJÍ BUDDHISTICKÉ MEDITACE
ATTITUDES TOWARD DEATH AMONG PEOPLE PRACTISING BUDDHIST
MEDITATION



Bakalářská diplomová práce

Autor: Makéta Pešoutová

Vedoucí práce: PhDr. Olga Pechová, PhD.

Olomouc

2016

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

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Postoje ke smrti u lidí praktikující buddhistické meditace“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V..... dne

Podpis.....

Obsah

Úvod.....	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1. Postoje	6
1.1. Úvod.....	6
1.2. Skladba postojů	6
1.3. Funkce postojů	7
1.4. Vznik a změna postojů	8
2. Smrt	11
2.1. Úvod do tématu.....	11
2.2. Co vše smrt znamená	12
2.3. Strach ze smrti.....	14
2.4. Péče o umírající v minulosti.....	15
2.5. Péče o umírající dnes	16
3. Buddhismus	17
3.1 Původ buddhismu.....	17
3.2 Šíření buddhismu	18
3.3 Hlavní buddhistické směry.....	18
3.4 Diverzita buddhismu	19
4. Hlavní teze Buddhova učení.....	21
4.1 Čtyři vznešené pravdy.....	21
4.2 Sebeklam a ne-já	22
4.3 Další zásady Buddhovo učení	22
4.4 Morálka	23
5. Meditace	25
5.1 Cíle meditace.....	25
5.2 Druhy meditace	25
6. Pojetí smrti z buddhistického hlediska	27
6.1 Zákon Karmy	27
6.2 Znovuzrození.....	27
6.3 Smrt.....	28
6.4 Bardo	29

6.5	Akt umírání	30
7.	Současné výzkumy	32
	VÝZKUMNÁ ČÁST	36
8.	Výzkumný problém	36
9.	Cíle výzkumu.....	37
10.	Hypotézy	38
11.	Průběh výzkumu	39
12.	Zkoumaný soubor	40
13.	Aplikovaná metoda	41
14.	Použité statistické metody	42
15.	Přehled výsledků výzkumu	43
16.	Zhodnocení platnosti hypotéz	48
17.	Diskuze	51
18.	Závěry	58
	Souhrn.....	59
	Seznam literatury	63
	Seznam příloh	67

Úvod

Smrt jako společenské tabu je těžce uchopitelným tématem, které rezonuje v každém člověku, ať již vědomě či nevědomě, již od útlého dětství. Samotné postoje ke smrti a její vnímání se vyvíjí od počátku lidstva. Nyní se ustálily na názoru, že se jedná o něco nevhodného a nevídaného ve společnosti kladoucí důraz na mládí, úspěch a výkon. Avšak stále se nás toto téma týká. Zasahuje nás při smrti našich blízkých, slyšíme o ní z médií a veskrze všechny věci v našem životě mají svůj konec, svou malou smrt. Že náš život skončí, zůstává naší jedinou jistotou.

Smrt se stává kruciólním pojmem v náboženských tradicích po celém světě. Naše práce se zabývá buddhismem jako nábožensko-filosofickým konceptem a jeho vztahem ke smrti. Buddhismus zahrnuje ve svém pohledu na život a smrt premisu, že vše je utrpení. Tato nauka vede k střízlivosti a niternému klidu, zejména skrze meditační praxi, na kterou naše práce klade největší důraz. Vykládá života jako neustálý koloběh zrození, hnaný tužbami a nepochopením pravé podstaty existence. Všechny tyto aspekty dělají z buddhismu výjimečnou filosofickou tradici, která v dnešní společnosti nalézá čím dál více stoupenců.

Důvodem výběru tohoto tématu byla touha autorky proniknout do podstaty buddhistické nauky o smrti a umírání a rozšířit povědomí o meditační praxi v její různorodosti i jednotě.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Postoje

1.1.Úvod

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

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

1.2.Skladba postoje

Postoje jsou složeny ze tří částí – kognitivní, afektivní a behaviorální (Meyers, 2010). U kognitivní složky můžeme mluvit o určitých myšlenkách, názorech a domněnkách

souvisejících s objektem postoje. Emocionální složku saturují prožitky celého spektra pocitů – od strachu, sympatií přes nenávist, zlost až po lásku. Behaviorální složka je spojena s aktivizací celé osoby – s tendencí k chování. Nelze ovšem s tímto chováním vždy počítat. Projev chování v rámci postoje je ovlivněn mnoha dalšími proměnnými (Zanden, 1987).

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

1.3.Funkce postojů

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

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

První funkce postojů se nazývá **ego-obranná**. Tato funkce pomáhá ochraňovat celistvost osobnosti například tím, že snižuje úzkost nebo kompenzuje negativní sebeobraz tak, že podceňuje negativní vlastnosti, jež si osoba připisuje (Nakonečný, 2009). Tato funkce je součástí energie jedince vkládané do schopnosti přežití sám se sebou. Vzniká tedy prostor pro obranu vůči vznikajícím konfliktům uvnitř jedince, zejména vůči konfliktům emočním.

Podotkněme ještě, že ego-obranné mechanismy jsou z velké části nevědomé. Důvody obrany ega nám mohou zůstat skryté. Dle Katze (1960) je možné změnit tyto postoje: pokud zanikne hrozba, jež je vyvolala, dojde ke katarzi či vnitřnímu uvědomění a náhledu na svou osobu.

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

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

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

1.4. Vznik a změna postojů

Hovoříme-li o postojích ke smrti a očekáváme-li určitou změnu a vývoj, je nutné poodhalit podstatu dějů, které tyto procesy provázejí. Identifikovat, které z vlivů působí právě u našeho vzorku, si tato práce za cíl neklade. K dokreslení tématu postojů je tato kapitola nedílnou součástí. „*Postoje vyjadřující vztah k hodnotám předpokládají větší či menší míru orientace ve světě těchto hodnot, která je založena na zkušenosti, a jsou tedy jako takové produktem učení*“ (Nakonečný, 2009, 259). Počátek vzniku postojů se pojí s raným dětstvím, kdy dítě vstupuje do primární interakce se svým sociálním okolím. Právě průběh seznamování se s postoji a hodnotami vnějšího světa začíná vytvářet postoje a jejich skladbu.

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

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

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

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

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

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

2. Smrt

2.1.Úvod do tématu

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

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

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

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

2.2.Co vše smrt znamená

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.3.Strach ze smrti

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

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

2.4.Péče o umírající v minulosti

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

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

Lidé dokázali odhadnout i fáze umírání, jimiž daná osoba právě prochází. Běžně existovaly výrazy jako „*už se špičatí*“ či „*má záclonky v očích*“ (Haškovcová, 2010, 28). Zde můžeme vidět podobnost u popisu smrti v buddhismu, kde jsou jednotlivé fáze odchodu jednotlivých elementů praktikujícím dobře známy. Závěrem nelze opominout, že spirituální složka, rituály a duchovní opora byly nedílnou součástí odchodu člověka z tohoto světa (Haškovcová, 2010).

2.5. Péče o umírající dnes

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

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

3. Buddhismus

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

3.1 Původ buddhismu

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

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

Jeho učení vykrystalizuje během času, jenž Buddha stráví pod fikovníkem, kde hledá odpovědi na otázky sám v sobě. Zaobírá se myšlenkami na konečnost lidského života

a utrpení. Při hlubokém pohroužení Buddha prožívá své minulé životy a dostává se mu náhledu na celý koloběh životů a smrtí. Uvědomuje si nekonečnost zrození díky karmickým zákonům a utrpení, jež vzniká díky touze, nevědomosti a dalším aspektům. Poznává i cestu, jak se z kol samsáry vymanit. „*Nahlédl vesmírný řád Dharmu, své předchozí životy, pochopil smrt a zrození bytostí a odstranil příčinu znovuzrození, touhu*“ (Zemánek, 2010, 96). Vrcholným prožitkem se pro Siddhárthu stává nazření jeho pravého já, které „*je ve skutečnosti nedozírné, otevřené a nepodmíněné*“ (Snelling, 2000, 27).

3.2 Šíření buddhismu

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

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

3.3 Hlavní buddhistické směry

Slovem hínajána nazýváme prvotní směr buddhismu, blížíci se nejvíce kořenům učení z dob Buddhových. První období se zabývá tím, jak jednotlivec získá kontrolu nad svou myslí, a za svou metodu tohoto sebeovládání pokládá psychologickou analýzu (Conze, 1997).

Máhajánový buddhismus vzniká na severozápadě a jihu Indie, kde se setkává indická kultura s uměním helénismu, Říma i Íránu (Conze, 2000). Máhajána rozvíjí potenciál Buddhova učení. Objevují se literární záznamy buddhistických nauk spolu s rozšiřováním systému praktického chování a morálky. Nejvznešenějším se stává soucit po boku s moudrostí. Soucit je vnímán jako společné sdílení utrpení druhých. Zájem je zde zaměřen na druhé bytosti, jejichž utrpení se pokoušíme redukovat. Místo „vznešeného“ arhaty vnímá

máhajánový buddhismus Buddhu jako bódhisattvu, jehož ideálem je všeobecná spása. „*Bódhisattva přivádí některé ctnosti až k dokonalosti. Existuje šest, někdy deset těchto zdokonalení neboli 'páramit': 1. dána (dávání), 2. šila (morálka), 3. kšántí (trpělivost), 4. vírja (úsilí), 5. dhjána (meditace), 6. pradžňá (moudrost), 7. upája (zručnost v prostředcích), 8. pranidhána (odhodlání), 9. bala (síla); a 10. džňána (vědění)*“ (Snelling, 2000, 93).

V neposlední řadě mluvíme o tibetském směru vadžrajáně – tantře, která snoubí složku buddhistickou, jogínskou a magicko-rituální. „*Cílem tantrických cvičení je pomocí speciálních jógických cviků přetvořit své tělo, mluvu a mysl v plně osvícený stav*“ (Snelling, 2000, 42). Vadžrajána přichází opět ve chvíli, kdy její předchůdkyni docházejí síly, a přidává nové příměsi do Buddhova učení. Jde za cílem co nejrychlejšího dosažení osvícení. Učení se předává skrze tajné spisy, tzv. „tantry“ (Conze, 1997). S tímto směrem přichází i pojmy jako mandala či mantra. Na závěr svého vývoje se i tato větev buddhismu dostává do větší organizovanosti a učení se předává v klášterech. Důležitý je také vznik čchanu, tedy zenu (Snelling, 2000).

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

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

3.4 Diverzita buddhismu

Závěrem je třeba říci, že buddhismus nebyl nikdy jasně definovaným náboženstvím. Proto je možné najít mnohé stoupence buddhismu, kteří zastávají diametrálně odlišné

názory. Nabízí se úvaha, že neexistuje pouze jeden buddhismus, nýbrž se již extrahovala celá řada buddhismu (Lester, 2003). Tato věta je dozajista pravdivá, ovšem lze ji kontrovat tak, že všichni buddhisté mají jeden a týž cíl, kterým je 'vyhasnutí já', vymření oddělené individuality a jejich učení a praktiky (Conze, 1997). A jak dodává Lama Ole (2011, 43) všechny směry spojuje také přijetí tří útočišť. Lester (2003, 20) uvádí výčet těchto útočišť: „*Beru útočiště v Buddhovi. Beru útočiště v dharmě. Beru útočiště v sangze.*“ I v samotných knihách o buddhismu vidíme jeho diverzitu – paradox několika úhlů pohledu.

4. Hlavní teze Buddhova učení

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

4.1 Čtyři vznešené pravdy

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

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

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

Toto ovšem neznamená, že buddhisté považují život za jedno velké, těžké utrpení. Můžeme prožívat i radost, ta ovšem nepřináší problémy, zato utrpení či strast ano (Snelling, 2000). Osoba, jež prahne pouze po radostech života a vyhýbá se bolesti, přichází o nezměrné množství své síly a energie, aby potlačil život takový, jaký skutečně je. Z toho vyplývá, že

utrpení se nelze vyhnout. „Z utrpení odvozujeme svou zkušenost hloubky – plnosti našeho lidství“ (Snelling, 2000, 68), což nelze, pokud nenajdeme cestu po správné stezce, jak nám říká Buddhovo učení.

4.2 Sebeklam a ne-já

Uvědomění si sebe nás automaticky vede k poznání něčeho, co nejsem „já“ – tedy ne-já. Toto logické tvrzení Buddha vyvrací koncepcí, že ve skutečnosti „*‘já’ nemůže nikdy ovládnout nezměrný prostor, vůči němuž se vymezilo*“ (Snelling, 2000, 69). Existence „já“ je tedy iluzí našich smyslů, které nás vedou k touze a následně k utrpení (Lester, 2003). Okolní svět totiž vytváříme jen a pouze my – svým chováním, jednáním a myšlením. Proto existuje cesta jen skrze získání osobního klidu a nadhledu (Ole Nydahl, 2011).

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

4.3 Další zásady Buddhova učení

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

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

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

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

4.4 Morálka

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

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

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

Třetí pravidlo pojednává o zákazu nezkrotitelných sexuálních pudů a tužeb. Obsahují vysoký karmický náboj. Prapůvodní buddhismus postuluje v této otázce jasný názor zkaženosti pohlavního styku hlavně díky faktu, že přivádí na svět nový život, jenž je lapen v klepetech rodinné výchovy, která neposkytuje jedinci dostatečný duchovní vývoj. Mnišská obec tedy přijímá plný celibát, laici tuto povinnost nemají, ovšem přijmout ji mohou (Snelling, 2000).

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

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

5. Meditace

Jak již bylo několikrát zmíněno výše, meditace je hlavním prostředkem k dosažení osvícení. „*V mnoha indických buddhistických textech se uvádí, že je potřeba určité úrovně soustředění, aby poznání nirvány mělo vysvobuzující moc. To znamená, že vize nirvány musí být dost silná, aby zničila všechna semínka budoucího zrození. V tomto smyslu slouží soustředění jako nezbytný předpoklad vzhledu do skutečnosti*“ (Lopez, 2003, 170). Právě z hlubokého meditačního vhledu samotného Buddhy jeho učení pochází. Cesta meditace je proces, kdy docházíme k uvědomění a pochopení stereotypů naší mysli a nakonec se od všech oprošťujeme (Harrison, 1996).

5.1 Cíle meditace

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

Z praktičtějšího hlediska západního buddhismu se Ole Nydahl (2011) vyjadřuje k meditaci tak, že jen ona může pomoci odstranit nechtěné zvyky a zmenšit sílu rušivých vlivů a negativních emocí.

5.2 Druhy meditace

Původně učil Buddha meditaci za chůze, již praktikuje mimo jiné škola zenu. Uvádí pak toto učení slovy: „*Mnich kráčí, rozjímá o tělesnosti ve (svém) těle, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek*“ (Snelling, 2000, 121). V dnešní době se kromě meditace za chůze praktikuje meditace vsedě (Snelling, 2000).

Nejdůležitější jsou pak praxe šamatha -klidného spočinutí- a vipašjana -dosažení vhledu- (Snelling, 2000). V prvním kroku praktikující člověk hledá klid a soustředění své mysli. Praktikuje se například počítání dechu. „*Tím, že se člověk po stále delší dobu soustřeďuje na svůj dech, si začne stále více uvědomovat tělesné pochody, uklidní tělo a*

celý proces učiní předmětem pozorování do takové míry, že jej odosobní – zbaví jej sebemenší stopy osobitosti” (Lester, 2003, 107). Další variantou meditace je vizualizace například forem buddhů (Nydahl, 2011).

Jako další součást meditace nacházíme jogínské prvky, koány, zpěvy. Oproštěně existuje i praxe koncentrace a pouhé sezení, jako například v sótó zen (Lester, 2003). Dle théravadového učení může meditující zaměřit svou pozornost na jednotlivé elementy, kdy ke koncentraci pomáhá opakování slov označujících element. Naskýtá se také možnost meditovat nad smrtí samotnou (Lopez, 2003). Jednou z meditací úzce souvisejících se smrtí je Phowa. Tento typ meditace přispívá ke smíření se se smrtí již během života. Ti, jež ovládají tuto meditaci, odchází automaticky do „*čistých zemí*“, *to znamená vysvobozených a nesmírně radostných úrovní vědomí, ze kterých již není možné klesnout*“ (Nydahl, 2011, 26).

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

6. Pojetí smrti z buddhistického hlediska

6.1 Zákon Karmy

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

„Karma je dvojí: záslužná (punja neboli dobrá karma) a zhoubná (pápa neboli špatná karma)“ (Lester, 2003, 18). Dobré je mít na paměti, že i drobný špatný či dobrý čin vede k následkům. Jak radí Buddha, neměli bychom přehlížet negativní činy, protože jsou malé; i malá jiskra může spálit kupu sena jako horu vysokou (Rinpoche, 1994). Stejně tak promlouvá o skutcích dobrých, které připodobňuje k malým kapkám vody, které mohou naplnit velkou nádobu (Rinpoche, 1994). Nelze vidět ve všech špatných následcích vždy špatné chování či myšlenku. Součástí učení o karmických zákonech je i skutečnost, že naše tělo je živý organismus sám o sobě, který nekopíruje vždy naše chování a působí na něj tedy i jiné vlivy, než naše osobnost a skutky (Snelling, 2000).

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

6.2 Znovuzrození

Na premisu existence karmy navazuje volně pojem znovuzrození. Znovuzrození v sobě obsahuje hrůzu kola samsáry, ovšem i naději vykoupení z tragického a nekonečného opakování se bezútěšných životů. Co přežívá fyzickou smrt, je pro buddhisty jakási entita, určitá forma vědomí. Nerodí se tedy znovu absolutně stejná entita, není ovšem ničím ani pozměněna. Zde buddhismus opět přichází k paradoxu, že první akt vědomí při

znovuzrození není stejný jako poslední akt vědomí v předchozí existenci, není ovšem ani jiný (Rinpoche, 1994).

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

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

Hierarchicky vyšší je zrození ve sféře polobohů, kteří jsou ovšem zatíženi svými špatnými činy z předchozích životů. Nejsilnějším negativním pocitem je zde závist, obrácená k bohům.

Bohové jsou považováni za poslední z reinkarnačních oblastí. Ačkoliv si užívají nejvyšší blaženosti, nejsou seznámeni s učením Buddhovým. Proto, když prochází opět znovuzrozením, setkávají se s utrpením smrti. Toto utrpení neumí přesáhnout a dosáhnout nirvány, proto zůstávají v kruhu samsáry (Rinpoche, 1998).

6.3 Smrt

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

krále smrti' a dobudeme úlevy od nekonečné řady opakovaného umírání, jež nás pokaždé oloupí o kus života“ (Conze, 1997, 11).

Nirvána jako jasný cíl všech buddhistů může být definována jako stav, kdy cyklická existence, zrození a smrt, byly překonány. Prakticky je možné žít po dosažení nirvány – jak prokázal sám Buddha. Objevuje se možnost sdílet dharmu s dalšími lidmi a přispívat tak k ulehčení jejich cesty za jejich vlastním probuzením. Po konci života ve fyzickém těle pak dochází ke stavu věčného vyvanutí (Snelling, 2000, 84).

6.4 Bardo

Chceme-li lépe porozumět problematice smrti v buddhismu, není možné pominout pojem bardo. *„Mezistavy, trvající od určitého počátečního až do určitého koncového okamžiku, se označují pojmem bardo“ (Nydahl, 2011, 19).* Jelikož je vše pomíjivé a nestálé, není pouze určitý počet bardů, permanentně se nacházíme v jakémsi „mezistavu“. Barda přesto dělíme na několik základních. Jsou jimi bardo života, bardo snu, bardo meditace, bardo umírání, bardo takovosti a bardo vznikání. Blíže se podíváme na bardo meditace a bardo umírání.

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

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

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

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

6.5 Akt umírání

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

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

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

největším klidu a mít co nejvíce času na vlastní meditaci. U toho všeho by měl být obklopen blízkými lidmi (Nydahl, 2011).

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

Po klinické smrti ovšem život, respektive vědomí jako takové nekončí. Je staženo do centrálního kanálu, kde prochází bardem smrti. Objevují se vzpomínky a pocity hněvu, následované pocity radosti, absolutního blaha – vědomí se odpoutává od tělesnosti. Dle tibetské tradice popsané v Tibetské knize mrtvých (2014) člověk po své smrti ještě 14 dní prochází různými stavy mysli – potkává zlá i dobrá božstva, nahlíží na svůj život. Jeho cílem se stává překonání strachu a úplně oproštění se. Na závěr vše zahálí tma (Nydahl, 2011).

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

7. Současné výzkumy

Ke konci padesátých let se začíná rozvíjet měření postojů ke smrti díky práci Fiefela, který otevírá nové pole výzkumné činnosti (Neimeyer, Wittkowski & Moser, 2004). Výzkumy procházejí vývojem – od projektivních testů přes dotazníky, jichž využívá i tato práce. Tato kapitola nabízí vhled do problematiky výzkumů postojů ke smrti a zaměřuje se na jednotlivé faktory, které mohou ovlivňovat výše zmiňované postoje. V souladu s výzkumnými otázkami této práce se podíváme na faktor věku, pohlaví, víry a meditace v celkovém rámci výzkumné činnosti. Hned úvodem ovšem zdůrazněme, že se výsledky výzkumů velice často liší, či si dokonce protirečí.

Shrneme-li poznatky týkající se věku a postojů ke smrti, je zřejmá tendence k úbytku strachu ze smrti s rostoucím věkem (Thorson & Powell, 1989; Neimeyer et al., 2004; Jackson, 2008). Vrcholem je věk okolo 20 let, kdy je úzkost ze smrti nejsilnější, což platí pro obě pohlaví. U žen se ovšem ještě kolem 50. roku objevuje druhý vrchol úzkosti, který u mužů nebyl zaznamenán (Russac, Gatliff, Reece & Spotswood, 2007). Jak vysvětluje Kastenbaum (2000, in Russac et al., 2007) mladí lidé se bojí smrti více, neboť ještě nestihli splnit své životní cíle a úkoly, jejich hodnoty jsou smrtí více ohroženy a jsou teprve na počátku přijetí své smrtelnosti. Tuto tezi podporuje výzkumně i Kalish (1976). Existuje zde tedy možnost, že ani ne tak věk, ale spíše různé moderující proměnné, skrze níž se věk manifestuje (jako například copingové strategie, integrita ega apod.) mohou být daleko praktičtějšími prediktory než věk samotný (Neimeyer et al., 2004).

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

Mluvíme-li o vlivu náboženství na postoje ke smrti, opět nelze najít shodu v postojích manifestujících strach ze smrti. Feifel (1959, in Neimeyer et al., 2004) postuluje, že věřící mají větší strach ze smrti z důvodů obav z posmrtného života. Falkenhain a Handal (2003)

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

Wong, Reker a Gesser (1994) přichází s koncepcí multidimenzionálního dotazníku, jenž se již zaměřuje na pět dimenzí postojů ke smrti. Rozšiřuje a sjednocuje zkoumané postoje pod pět dimenzí - Strach ze smrti (Fear of Death), Vstřícné přijetí (Approach Acceptance), Vyhýbání se smrti (Death Avoidance), Únikové přijetí (Escape Acceptance) a Neutrální přijetí (Neutral Acceptance). DAP-R vzniká jako revize dotazníku DAP, jehož autory jsou opět Wong et al. v roce 1987. Jednalo se o multidimenzionální dotazník se čtyřmi škálami měřící postoje ke smrti. Součástí byly škály Strach ze smrti a umírání, Vstřícné přijetí, Únikové přijetí a Neutrální přijetí. Celkem obsahoval 21 položek. Následná revize již neobsahuje otázky týkající se umírání. Dotazník byl obohacen o škálu Vyhýbání se smrti a celkově byl navýšen počet položek spadajících k jednotlivým dimenzím. Faktorovou analýzou byla Wongem et al. (1994) potvrzena relativní nezávislost jednotlivých dimenzí. Validizace proběhla na vzorku N= 300. V každé věkové skupině – 18-29 let, 30-50 let a 60-90 let bylo vždy 100 respondentů. Reliabilita testu byla potvrzena Wongem et al. v roce 1994. Slovně ji lze označit za dobrou až velmi dobrou. Z výsledků výzkumu, které v roce 1994 Wong et al. provedli, jmenujme nalezení signifikantního rozdílu v postojích ke smrti dle věku. Starší lidé se méně báli a více smrt přijímali než mladí dospělí. Starší lidé také projevovali signifikantně vyšší tendenci k přijetí smrti jako úniku z tohoto světa, na rozdíl od mladých dospělých a osob ve středním věku. Ze všech skupin právě nejstarší skupina

prokazovala největší přijetí smrti. Další výsledky zaměřené na pohlaví prokazovaly u žen signifikantně vyšší míru přijetí posmrtného života a intenzivnější vnímání smrti jako úniku z tohoto života. Naopak muži prokazovali signifikantně větší naklonění potřebě vyhybat se myšlenkám na smrt než ženy.

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

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

Podíváme-li se základní demografické údaje týkající se smrti a umírání v České republice, můžeme konstatovat, že úmrtnost a její příčiny jsou u nás analogické s úmrtností a jejími příčinami v dalších podobných zemích. Nejčastěji lidé umírají od 65. roku dále. Hlavními příčinami úmrtí jsou kardiovaskulární a cerebrovaskulární nemoci, nádory a nemoci dýchacího ústrojí (Kalvach et al., 2004). Obecněji k postojům ke smrti v České republice lze dodat, že více než 68% úmrtí probíhá ve zdravotnických zařízeních, a přibližně 5 % v sociálních zařízeních (Kalvach et al., 2004). Z tohoto vyplývá, že pouhá čtvrtina lidí umírá doma. Tento fakt ovšem silně odporuje tendencím, které česká společnost má. Ve výzkumu Cesty domů (2011) 85 % respondentů uvedlo, že by preferovali smrt doma. Naopak nejméně preferované byly léčebny dlouhodobě nemocných a nemocnice. Dále tento výzkum (Cesta domů, 2011) poukazuje na fakt, že se pouhá jedna čtvrtina dotázaných (n = 1095) domnívá, že se o umírání dostatečně hovoří, ačkoliv více než polovina respondentů o smrti přemýšlí. Hytych (2008) provedl svou studii týkající se reprezentace smrti v České republice a na Srí Lance. Z výsledků vyplývá, že postoje ke smrti jsou u českých respondentů více individuální, nejsou dogmaticky určeny autoritami a cestu k náboženskému pohledu na

smrt a umírání si nacházejí převážně sami. V České republice tak „(...) *chybí možnost interpersonálního sdílení problematiky smrti*“ (Hytych, 2008, 168).

Nejdůležitějším z faktorů, který náš výzkum podrobuje analýze, je meditační praxe. Doposud toto téma nebylo přímo asociováno s postoji ke smrti. Uvedme tedy výzkumy týkající se meditace obecně. Meditace dle Golemana (2001) přináší vyšší adaptabilitu na stres, zlepšuje schopnost zvládat úzkosti a psychosomatické poruchy. Příznivé účinky meditace jsou natolik podstatné, že se s meditací pracuje i v nemocnicích například ve Velké Británii (Shonin, Gordon & Griffiths, 2013).

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

VÝZKUMNÁ ČÁST

8. Výzkumný problém

Ačkoliv mnohá tabu mizí, tabu smrti v naší společnosti přetrvává. I když na poli akademickém vzniká mnoho výzkumů na toto téma, v běžném životě smrt stále probíhá izolovaně – mnohdy v nemocničních pokojích, bez blízkých. Stalo se součástí našich životů, že nemáme obvykle za celý život skutečný kontakt s umírajícím (Haškovcová, 2004). Tedy i proto jsou postoje ke smrti ovlivněny mnoha různými faktory. Od výchovy, přes věk, osobní zkušenost se smrtí až po náboženské přesvědčení.

V náboženských tradicích se o smrti mluví jako o důležité součásti života. Koncepty počínající u symbolu všespásného nebe až po reinkarnaci přináší jasný pohled na život po životě. Tato práce se zabývá buddhismem, jenž je patrně nejvíce známý díky víře v reinkarnaci a své meditační praxi, jejímž jádrem je otevřený náhled na sebe, hluboký vhled až osvícení.

Práce si klade za cíl prozkoumat spojitost mezi postoji ke smrti a praxí buddhistických meditací. Dotazníkovým šetřením a kvantitativním zpracováním dat se potvrdí či vyvrátí předpoklad, že buddhistická praxe negativně koreluje s postoji ke smrti, ve směru snižování úzkosti či strachu z ní. Zaměřovat se bude zejména na délku meditační praxe a přístup k buddhistické víře.

Výsledky výzkumu mohou sloužit jako podklad pro další výzkumné šetření týkající se například postojů ke smrti v jiných náboženských systémech. Pokud se prokáže předpoklad, že buddhistické meditace snižuje úzkost a strach ze smrti u menšího vzorku, bude možné pracovat se vzorkem širším a prohloubit tak znalost tohoto tématu. Tento výsledek by poté mohl být využit v oblasti paliativní péče či poskytnout nový náhled na tuto problematiku u širší veřejnosti.

9. Cíle výzkumu

- 1) Zmapovat postoje lidí praktikující buddhistické meditace.
- 2) Zjistit, jak se vzájemně liší postoje ke smrti u meditujících na základě délky meditační praxe.
- 3) Srovnat postoje ke smrti u meditujících na základě víry v reinkarnaci.
- 4) Prozkoumat, zdali se liší postoje ke smrti u meditujících na základě příslušnosti k buddhismu jako k víře.
- 5) Porovnat, liší-li se vzájemně postoje ke smrti u meditujících na základě pohlaví.
- 6) Zjistit, zdali se vzájemně liší postoje ke smrti u meditujících na základě věku.

10. Hypotézy

H1: Délka meditační praxe negativně koreluje se strachem ze smrti

H2: Délka meditační praxe negativně koreluje s vyhýbavými postoji ke smrti.

H3: Délka meditační praxe negativně koreluje s postojem únikového přijetí smrti.

H4: Věk respondenta koreluje se strachem ze smrti.

H5: Věk respondenta koreluje s vyhýbavým postojem ke smrti.

H6: Věk respondenta koreluje s únikovým přijetím smrti.

H7: Lidé hlásící se k buddhistické víře v průměru skórují níže na škále strachu ze smrti.

H8: Lidé hlásící se k buddhistické víře v průměru skórují níže na škále vyhýbavých postojů ke smrti.

H9: Lidé hlásící se k buddhistické víře v průměru skórují níže na škále únikového přijetí smrti.

H10: Lidé věřící v reinkarnaci mají v průměru menší strach ze smrti než lidé nevěřící.

H11: Lidé věřící v reinkarnaci mají v průměru méně vyhýbavý postoj ke smrti než lidé nevěřící.

H12: Lidé věřící v reinkarnaci mají v průměru méně únikové přijetí smrti než lidé nevěřící.

H13: Ženy skórují v průměru výše na škále strachu ze smrti než muži.

H14: Ženy skórují v průměru výše na škále vyhýbavé postoje ke smrti než muži.

H15: Ženy skórují v průměru výše na škále únikového přijetí smrti než muži.

11. Průběh výzkumu

Výzkum kvantitativního charakteru probíhal od podzimu 2015 do února 2016. Celkem se na něm podílelo 96 respondentů. Výzkum byl realizován formou dotazníků v buddhistických centrech po celé České republice. Respondenti praktikovali různé druhy buddhistických meditací. Kontakt s centry byl obvykle navázán emailovou konverzací, kdy vedoucí skupin povolili účast na meditaci a rozdání dotazníků. Často následovala i krátká debata nad tématem smrti.

Využitou metodou byl dotazník DAP-R (Wong, Reker & Gesser, 1994), ze kterého byla odebrána škála Vstřícného přijetí. Tato škála se primárně zaměřuje na přijetí s ohledem na posmrtný život v křesťanském pojetí – tedy spojený s Bohem. Škála je nevhodná pro měření postojů u lidí klonící se k buddhistické filosofii. Dále byl použit dotazník vlastní konstrukce orientovaný na demografické údaje spolu s údaji o meditační praxi a otázky týkající se buddhismu.

Dotazníky byly rozdávány osobně – před či po meditaci. Často bylo součástí vyplnění dotazníku podmínka účasti na samotné meditaci. Výjimku poté tvořila skupina meditujících praktikujících v centrech Buddhismu diamantové cesty. Tato skupina obdržela dotazník emailem v elektronické podobě.

12. Zkoumaný soubor

Celkem se účastnilo výzkumu 96 osob ve věku od 19 let do 70 let. Zúčastněných žen bylo 44 a mužů 52. Průměrný věk byl 37 let (SD=10,52). Průměrný věk u žen je 37,34 let a u mužů 36,75 let.

Pro komplexnější popis vzorku obsahoval dotazník vlastní konstrukce i položku „Místo bydliště“. Největší část respondentů pocházela z Prahy (n=35). Zbylí respondenti pocházeli z Olomouce (n=10), Zlína (n=4), Jihlava (n=4), Českých Budějovic (n=3), Liberce (n=2), Úval (n=2), Vsetína (n=2), Prostějova (n=2), Kolína (n=2), Rakovníka (n=2), Frýdku Místku (n=2). Následně vždy po jednom respondentovi (n=1) byla uvedena tato místa bydliště: Bílovice nad Svitavou, Zábřeh na Moravě, Rožnov pod Radhoštěm, Borotín u Blanska, Březnice, Brno, Fryšták, Hlušovice, Jilemnice, Kladno, Kostelec nad Labem, Luže, Mokrovraty u Dobříše, Neratovice, Přerov, Provodov, Říčany, Rokytnice nad Jizerou, Slatince, Svitavy, Tišnov, Unhošť, Žďár nad Sázavou, Znojmo.

Průměrná délka meditační praxe byla deset let (122,2 měsíců). Nejkratší doba praxe byla jeden měsíc, nejdelší pak 31 let. Intenzita meditační praxe byla zastoupena následovně: několikrát do roka (n=2), několikrát měsíčně (n=12), několikrát týdně (n=25) a denně (n=57). Nejčastějším typem praxe byla kombinace meditace o samotě a řízené meditace (n=87), následovala meditace pouze o samotě (n=7) a meditace pouze řízená ve skupině (n=2).

Respondenti praktikovali následující druhy buddhistických meditací: Átmavičára, Sebedotazování (vičára), praxe bdělé přítomnosti, praxe bez žádostivosti, meditace na 16. Karmapu, Buddha medicíny, Neomezené světlo, Phowa, Bílá Tára, 8. Karmapa, Diamantová mysl, Darování mandaly, Duhové světlo, Diamantová mysl, Meditace na Buddhu milující oči, Gurujoga, Jidam, Prostrace, Klidné spočívání (šina), Lojong, Mahamudra, Tantra, Zazen, Meditace bdělá a vhledová, Meditace na učitele, Sahadža joga, meditace Tři světla, Ngondro, Poklony, Kwan Um Zen, Soto zazen, Vadžrajánové meditace, meditace vhledu, Vipassana, Metta. Zde neuvádíme jednotlivé četnosti, neboť mnoho z praktikujících medituje současně meditace různého typu.

K buddhismu jako víře se hlásilo 66 respondentů. Zbýlých 30 respondentů uvedlo jinou odpověď. Víru v reinkarnaci vyjádřilo 86 respondentů. Pouhých 10 respondentů v reinkarnaci nevěřilo či nebylo rozhodnuto.

13. Aplikovaná metoda

První dotazník vlastní konstrukce se zaměřoval na demografické údaje a údaje týkající se meditační praxe a buddhismu. Celkem obsahoval 9 otázek volně rozdělených do tří skupin. První skupinou otázek byly otázky na věk, pohlaví a místo bydliště. Druhá část se týkala otázek spojených s meditační praxí – tedy délka meditační praxe, intenzita praxe, typ praxe a druhy meditace. Poslední dvě otázky se týkaly víry v buddhismus a víry v reinkarnaci (viz příloha č. 3).

Následoval dotazník Death Attitudes Profile-Revised (DAP-R) sloužící k měření postojů (Wong et al., 1994). Celkem obsahuje 32 položek rozdělených do pěti škál: Strach ze smrti (Fear of Death), Vstřícné přijetí (Approach Acceptance), Vyhýbání se smrti (Death Avoidance), Únikové přijetí (Escape Acceptance) a Neutrální přijetí (Neutral Acceptance). Strach se smrti (FD), Vyhýbání se smrti (DA) spadají do negativních postojů ke smrti. Zbývající tři škály pak do pozitivních postojů.

1. Strach ze smrti („*Smrt je bezpochyby hrozivá zkušenost*“): škála vyjadřující negativní myšlenky a pocity vůči smrti a umírání.
2. Vstřícné přijetí („*Věřím, že po smrti budu v nebi*“): tato škála vystihuje pohled na smrt jako bránu do šťastného posmrtného života.
3. Vyhýbání se smrti („*Vyhýbám se myšlenkám na smrt za každou cenu*“): škála vyjadřující tendence vyhýbat se tématu smrti za účelem redukování úzkosti ze smrti.
4. Únikové přijetí („*Smrt ukončí všechna moje trápení*“): škála zachycující pohled na smrt jako vysvobození z utrpení přítomné existence.
5. Neutrální přijetí („*Smrt by měla být nahlížena jako přirozená, nepopíratelná a nevyhnutelná skutečnost*“): škála vykreslující smrt jako neutrální prvek reality.

Celkem dotazník obsahuje 32 položek. Každá spadá pod jednu dimenzi a vždy je napsána oznamovací větou reprezentující postoj ke smrti. Odpovědi jsou zachyceny na Likertově škále od rozhodně souhlasím (1) po rozhodně nesouhlasím (7). Do češtiny byl tento dotazník přeložen Machů v roce 2012 pro účely výzkumu v rámci její diplomové práce.

14. Použité statistické metody

Získaná data dotazníkem vlastní konstrukce a dotazníkem DAP-R byla zpracována v programu Statistica. K testu hypotézy H1 - H6 byla využita metoda korelační analýzy – Pearsonův korelační koeficient. *„Říká se, že dvě proměnné jsou korelované (resp. asociované), jestliže určité hodnoty jedné proměnné mají tendenci se vyskytovat společně s určitými hodnotami druhé proměnné. Míra této tendence může sahát od neexistence korelace (všechny hodnoty proměnné Y se vyskytují stejně pravděpodobně s každou hodnotou proměnné X) až po absolutní korelaci (s danou hodnotou proměnné X, se vyskytuje právě jedna hodnota proměnné Y“* (Hendl, 2006, 240-241). Zde byla sledována korelace mezi věkem a jednotlivými škálami dotazníku (H1-H3) a korelace mezi délkou meditační praxe a jednotlivými škálami (H4-H6).

K testování hypotézy H7 – H15 byl využit jak parametrický Studentův t-test, tak neparametrický Mann-Whitneyův U test. Ačkoliv bylo rozložení nenormální, korelace nebyly zaznamenány a výsledky obou testů se u pohlaví a víry v buddhismus shodovaly. Studentovy t-testy byly použity, neboť se jedná o *„testy významnosti rozdílu dvou průměrů“* (Reiterová, 2011, 55). Pro víru v reinkarnaci však bylo nutné zvolit neparametrický Mann-Whitneyův U test, neboť rozložení dat bylo silně nerovnoměrné.

15. Přehled výsledků výzkumu

První tabulka nám ukazuje počet mužů a žen v našem souboru. Dále obsahuje informace o průměrném věku, směrodatné odchylce, maximum a minimum pro muže, ženy a na závěr pro celý zkoumaný soubor. Následující tabulka pokračuje v deskripci našeho testovaného souboru a ukazuje délku meditační praxe, její směrodatnou odchylku, minimum a maximum opět vždy dle pohlaví a celkově. Poslední tabulka shrnující informace o víře v buddhismus a v reinkarnaci ukazuje zastoupení této proměnné vždy dle pohlaví a celkový počet.

Tabulka 1: Popisné charakteristiky souboru z hlediska věku

	Počet	Průměr	Sm.odchylka	Minimum	Maximum
Muži	52	36,75	8,14	21	63
Ženy	44	37,34	12,88	19	70
Celkem	96	37,02	10,52	19	70

Tabulka 2 :Popisné charakteristiky souboru z hlediska délky meditační praxe

	Počet	Průměr (měsíce)	Sm.odchylka	Minimum (měsíce)	Maximum (měsíce)
Muži	52	122	69,94	2	276
Ženy	44	110	89,85	1	375
Celkem	96	116	79,47	1	375

Tabulka 3:Popisné charakteristiky souboru z hlediska víry v buddhismus a reinkarnaci

	Považuji se za buddhistu	Nepovažuji se za buddhistu	Věřím v reinkarnaci	Nevěřím v reinkarnaci
Muži	39	13	44	8
Ženy	27	17	42	2
Celkem	66	30	86	10

Čtvrtá tabulka ukazuje vysokou vnitřní konzistenci dvou škál. Velmi konzistentní se ukazují škály Vyhýbání se smrti (0,81) a Únikového přijetí smrti (0,89). Očekávaná byla také nízká konzistence Neutrálního přijetí smrti (0,39). Nečekaným ovšem byl výsledek u škály Strach ze smrti, která obvykle vykazuje vysokou vnitřní konzistenci (okolo 0,8). Náš výsledek je pouze 0,61.

Tabulka 4: Test reliability

Škála	Cronbachova alfa
Strach ze smrti	0,61
Vyhýbání se smrti	0,81
Únikové přijetí smrti	0,89
Neutrální přijetí smrti	0,39

Následovala korelační analýza (Tabulka 5), která se primárně věnovala souvislosti mezi věkem a jednotlivými škálami, délkou meditační praxe a jejím spojením s postoji ke smrti. Ani u jedné z výše uvedených proměnných nebyla zjištěna signifikantní souvislost (vždy $p > 0,05$). Následně byly analyzovány korelace jednotlivých škál, kde byla zjištěna velmi silná korelace mezi únikovými postoji ke smrti a vyhýbání se tomuto tématu. Dále byla odhalena silná negativní korelace mezi neutrálním přijetím a vyhýbavým přístupem ke smrti. Závěrem doplníme nalezenou velmi silnou korelaci mezi délkou meditační praxe a věkem.

Tabulka 5: Korelační analýza

	věk	délka meditační praxe (měsíce)	Strach ze smrti	Vyhýbání se smrti	Únikové přijetí smrti	Neutrální přijetí smrti
věk		0.31***	-0.04	0.02	0.13	0.13
délka meditační praxe (měsíce)	0.31***		-0.07	-0.06	-0.06	0.02
Strach ze smrti	-0.04	-0.07		0.18	-0.04	-0.17
Vyhýbání se smrti	0.02	-0.06	0.18		0.43***	-0.22*
Únikové přijetí smrti	0.13	-0.06	-0.04	0.43***		-0.11
Neutrální přijetí smrti	0.13	0.02	-0.17	-0.22*	-0.11	

Pozn.: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

V tabulce číslo šest vidíme rozdíly mezi pohlavími v jednotlivých škálách. Jediný vysoce signifikantní ($p \leq 0,01$) rozdíl pozorujeme u žen, které skórují průměrně výše na škále Vyhybání se smrti. Muži v průměru dosahují o 1,25 menšího skóru než ženy.

Tabulka 6: T-test pro proměnnou pohlaví

	Průměr (1)	Průměr (0)	t	sv	p	Poč. plat (1)	Poč. plat. (0)	Sm.odch. (1)	Sm.odch. (0)	F-poměr (Rozptyly)	p (Rozptyly)
Strach ze smrti	18.02	18.00	0.02	94	0.98	44	52	4.61	5.96	1.67	0.09
Vyhybání se smrti	11.02	8.81	2.52	94	0.01	44	52	5.26	3.28	2.57	0.00
Únikové přijetí smrti	11.55	11.21	0.29	94	0.78	44	52	6.08	5.40	1.27	0.41
Neutrální přijetí smrti	28.09	28.00	0.13	94	0.90	44	52	2.47	4.12	2.78	0.00

Pozn.: $p \leq 0,05$ signifikantní, $p \leq 0,01$ vysoce signifikantní, $p \leq 0,001$ velmi vysoce signifikantní

Pozn. 1= ženy, 0= muži

K prozkoumání rozdílu mezi věřícími a nevěřícími v reinkarnaci byl použit neparametrický Mann-Whitneyův U test. Bohužel nenalezli jsme žádné signifikantní rozdíly mezi těmito dvěma skupinami v postojích ke smrti.

Tabulka 7: Mann-Whitneyův U test pro proměnnou víra v reinkarnaci

	Sčet poř. (skup. 1)	Sčet poř. (skup. 2)	U	Z	p- hodn.	Z (upravené)	p- hodn.	N platn. (skup 1)	N platn. (skup 2)	2*1str. (přesné p)	Sčet poř. (skup. 1)
Strach ze smrti	415.50	4240.50	360.50	-0.83	0.41	-0.83	0.41	10	86	0.41	415.50
Vyhýbání se smrti	387.00	4269.00	332.00	-1.17	0.24	-1.19	0.23	10	86	0.25	387.00
Únikové přijetí smrti	581.00	4075.00	334.00	1.15	0.25	1.15	0.25	10	86	0.26	581.00
Neutrální přijetí smrti	575.50	4080.50	339.50	1.08	0.28	1.09	0.28	10	86	0.28	575.50

Pozn. I: $p \leq 0,05$ signifikantní, $p \leq 0,01$ vysoce signifikantní, $p \leq 0,001$ velmi vysoce signifikantní

Pozn. II: 1= věřící, 0= nevěřící

Poslední zkoumanou proměnnou byla víra v buddhismus, kde byly nalezeny velmi vysoce signifikantní výsledky ($p < 0,001$) v průměrech mezi skupinami věřících v buddhismus a nevěřících. Tyto výsledky byly nalezeny na škále Vyhýbání se smrti, kde buddhisté skórovali o 2,83 bodů níže než skupina v buddhismus nevěřící. U škály Únikové přijetí smrti byl rozdíl dokonce 5,19 bodu. Buddhisté tedy velmi vysoce signifikantně nevnímají smrt jako únik z pozemského života

Tabulka 8: T-test pro proměnnou víra v buddhismus

	Průměr (0)	Průměr (1)	t	sv	p	Poč.plat (0)	Poč. plat. (1)	Sm.odch. (0)	Sm.odch. (1)	F-poměr (Rozptyly)	p (Rozptyly)
Strach ze smrti	16.90	18.52	-1.38	94	0.17	30	66	4.69	5.59	1.42	0.30
Vyhýbání se smrti	11.77	8.94	3.03	94	0.001	30	66	5.43	3.58	2.30	0.01
Únikové přijetí smrti	14.93	9.74	4.55	94	0.001	30	66	6.05	4.74	1.63	0.10
Neutrální přijetí smrti	28.40	27.88	0.69	94	0.49	30	66	3.16	3.58	1.28	0.47

Pozn. I: $p \leq 0,05$ signifikantní, $p \leq 0,01$ vysoce signifikantní, $p \leq 0,001$ velmi vysoce signifikantní

Pozn. II: 1= věřící, 0= nevěřící

16. Zhodnocení platnosti hypotéz

H1: Délka meditační praxe negativně koreluje se strachem ze smrti

Dle výsledků korelační matice, kdy nebyla nalezena signifikantní korelace mezi délkou meditační praxe a strachem ze smrti - $r(94) = -0,07$; $p > 0,05$, H1 nelze přijmout.

H2: Délka meditační praxe negativně koreluje s vyhýbavými postoji ke smrti.

Dle výsledků korelační matice, kdy nebyla nalezena signifikantní korelace mezi délkou meditační praxe a vyhýbavým postojem ke smrti - $r(94) = -0,06$; $p > 0,05$, H2 nelze přijmout.

H3: Délka meditační praxe negativně koreluje s postoji únikového přijetí smrti.

Dle výsledků korelační matice, kdy nebyla nalezena signifikantní korelace mezi délkou meditační praxe a únikovým přijetím smrti - $r(94) = -0,06$; $p > 0,05$, H3 nelze přijmout.

H4: Věk respondenta koreluje se strachem ze smrti.

Dle výsledků korelační matice, kdy nebyla nalezena signifikantní korelace mezi věkem a strachem ze smrti - $r(94) = -0,04$; $p > 0,05$, H4 nelze přijmout.

H5: Věk respondenta koreluje s vyhýbavým postojem ke smrti.

Dle výsledků korelační matice, kdy nebyla nalezena signifikantní korelace mezi věkem a vyhýbavým postojem ke smrti - $r(94) = 0,02$; $p > 0,05$, H5 nelze přijmout.

H6: Věk respondenta koreluje s únikovým přijetím smrti.

Dle výsledků korelační matice, kdy nebyla nalezena signifikantní korelace mezi věkem a únikovým přijetím smrti - $r(94) = 0,13$; $p > 0,05$, H6 nelze přijmout.

H7: Lidé hlásící se k buddhistické víře skórují níže na škále strachu ze smrti.

Dle výsledků T-testu, kdy $t(94) = -1,376$; $p > 0,05$, nebyl zjištěn signifikantní rozdíl mezi skupinami věřících a nevěřících v buddhismus ve strachu ze smrti. H7 tedy nelze potvrdit.

H8: Lidé hlásící se k buddhistické víře skórují níže na škále vyhýbavých postojů ke smrti.

Dle výsledků T-testu, kdy $t(94) = 3,029$; $p < 0,00$ byl zjištěn signifikantní rozdíl mezi skupinami věřících a nevěřících v buddhismus. H8 tedy **přijímáme** a můžeme

konstatovat, že lidé věřící v buddhismus mají méně vyhýbavý postoj ke smrti než nevěřící. Výpočet Cohenova d ($d = 0.61$) ukazuje na praktickou významnost sledovaného jevu.

H9: Lidé hlásící se k buddhistické víře skórují níže na škále únikového přijetí smrti.

Dle výsledků T-testu, kdy $t(94) = 4.55263$; $p < 0,00$ byl zjištěn signifikantní rozdíl mezi skupinami věřících a nevěřících v buddhismus. H9 tedy **přijímáme** a vyvozujeme závěr, že lidé, kteří se považují za buddhisty, mají méně únikového přijetí smrti, než ti, kteří se za ně nepovažují. Cohenova d ($d = 0.96$) vyjadřuje vysokou praktickou významnost.

H10: Lidé věřící v reinkarnaci mají menší strach ze smrti než lidé nevěřící.

Dle výsledků Mann-Whitneyův U testu, kde $p > 0,05$ nebyl nalezen rozdíl mezi skupinou věřících a nevěřících v reinkarnaci na škále strachu ze smrti. Nebyl rozdíl mezi 86 nevěřícími a 10 věřícími. Dále uveďme, že $U = 360,5$; $Z = -0,83$; $AUC = 0,42$. Medián skupiny věřících byl 12,5 a medián skupiny nevěřících 12.

H11: Lidé věřící v reinkarnaci mají méně vyhýbavý postoj ke smrti než lidé nevěřící.

Dle výsledků Mann-Whitneyův U testu, kde $p > 0,05$ nebyl nalezen rozdíl mezi skupinou věřících a nevěřících v reinkarnaci ve vyhýbání se smrti. Nebyl rozdíl mezi 86 nevěřícími a 10 věřícími. Dále uveďme, že $U = 332$; $Z = -1,17$ a $AUC = 0,39$. Medián souboru věřících byl 9 a nevěřících 10.

H12: Lidé věřící v reinkarnaci mají méně únikové přijetí smrti než lidé nevěřící.

Dle výsledků Mann-Whitneyův U testu, kde $p > 0,05$ nebyl nalezen rozdíl mezi skupinou věřících a nevěřících v reinkarnaci v únikovém přijetí smrti. Nebyl rozdíl mezi 86 nevěřícími a 10 věřícími. Dále uveďme, že $U = 334$; $Z = 1,15$ a $AUC = 0,39$. Medián souboru věřících je 9 a nevěřících 13.

H13: Ženy skórují výše na škále strachu ze smrti.

Dle výsledků T-testu, kdy $t(94) = 0.020600$; $p > 0,05$ nebyl zjištěn signifikantní rozdíl v pohlaví u strachu ze smrti. H13 tedy nelze přijmout.

H14 Ženy skórují výše na škále vyhýbavé postoje ke smrti.

Dle výsledků T-testu, kdy $t(94) = 2.515534$; $p < 0,01$ byl zjištěn signifikantní rozdíl. H14 tedy **přijímáme** a prokazujeme, že ženy mají více vyhýbavé postoje ke smrti než muži. Cohenovo d ($d = 0.51$) hovoří o praktické významnosti.

H15: Ženy skórují výše na škále únikového přijetí smrti.

Dle výsledků T-testu, kdy $t(94) = 0.285083$; $p > 0,05$ nebyl zjištěn signifikantní rozdíl v pohlaví při únikovém přijetí smrti. H15 nelze přijmout.

17. Diskuze

Rádi bychom na začátek diskuze popsali limity tohoto výzkumu. Důležitým faktorem, který je třeba mít na zřeteli, je skutečnost, že meditující pochází z prostředí České republiky. Pokud přijmeme předpoklady, o kterých hovoří Yalom (2014), že smrtí se zabýváme a tvoříme si k ní postoj od dětství, vidíme zde dlouholetý vývoj postojů ke smrti v prostředí vnímající život po životě úplně odlišně od toho buddhistického. Dále k limitům uveďme poznatek Kübler-Ross (1995), že člověk se může s vlastní smrtelností vyrovnat lépe, například dlouhotrvajícím utrpením, projde-li těžkým životem, četnými kritickými situacemi nebo prožije-li brzkou ztrátu svých blízkých.

Neméně limitujícím je samotný dotazník. V rámci našeho výzkumu jsme zkoumali postoje ke smrti u lidí praktikující buddhistické meditace dotazníkem DAP-R (Wong et al., 1994). Sám Wong et al. však upozorňuje ve své výzkumu (2015), že tento dotazník nemusí být nejvhodnější pro buddhistickou populaci, neboť si na některé z tvrzení sami respondenti stěžovali jako na irelevantní vůči jejich náboženské víře. Naš výzkum ovšem nepracoval primárně s buddhisty, ale s praktikujícími v širším slova smyslu. A ba naopak, nejprůkaznějším ze spojitostí v našem výzkumu se stala právě příslušnost k buddhistické víře. Upozornění, které popisuje Wong et al. (2015) se však projevil v nekonzistenci některých škál, jak popíšeme dále.

Lze tedy i v samotném dotazníku odhalit úskalí, která respondentům ztěžovala precizní vyjádření jejich postojů. Mnoho respondentů komentovalo dotazník jako poměrně jednoduchý s prakticky opakujícími se tvrzeními. Často museli být účastníci ujišťováni, že každé tvrzení má svůj smysl a jsou důležité jemné rozdíly. Dotazník velice často respondentům nepřišel dostatečně zajímavý. Podíváme-li se blíže na některá tvrzení, která DAP-R obsahuje, několik respondentů mělo problém vyjádřit se k tvrzení „Velmi mne znepokojuje téma posmrtného života“. Jak jsme popsali v teoretické části této práce, pro buddhisty se posmrtný život dělí prakticky na dvě fáze. Fáze barda umírání, kdy je člověk vystaven i velmi nepříjemným podnětům, a fázi reinkarnace. První fázi někteří respondenti hodnotili jako velice děsivou a nepříjemnou. Samotná nová reinkarnace však v respondentech úzkost nevyvolávala.

Dalším tvrzením byla věta „Znepokojuje mě konečnost smrti.“ Pro respondenty byla těžce uchopitelná, neboť na první pohled nerozuměli, zda-li je tvrzení myšleno tak, že je smrt konec, či že se jedná o konec tohoto života. Za diskutabilní tvrzení lze taky považovat tvrzení „Smrt ukončí všechno moje trápení“. Z pohledu buddhismu se na něj můžeme dívat

dvěma pohledy. Dosáhne-li člověk za tohoto života nirvány, rozhodně se s tímto tvrzením nelze než ztotožnit. Ovšem posmrtný život, následuje-li další, buddhistická filozofie vnímá jako nežádoucí a utrpení pokračuje. Buddhismus tedy vidí ve smrti spíše zklamání, než možnost ukončení utrpení. V podobném duchu lze také interpretovat i tvrzení „Smrt je možností úniku z tohoto hrozného světa“ a „Smrt je osvobozením od bolesti a utrpení.“ Jak jsme zmiňovali již v kapitole zabývající se buddhismem, zrození v lidském světě je dle tohoto nábožensko-filozofického proudu tím nejlepším díky možnosti setkat se s učením Buddhy a dosáhnout vyvanutí.

Ze spíše metodologického hlediska není vhodná formulace tvrzení „Smrti se nebojím, ale ani ji nevítám.“ Jedná se o dvouhlavňové tvrzení, na což poukazovali sami respondenti. Někteří sdíleli názor, že se smrti nebojí a spíše ji vítají. Z podobného principu vychází i problematika posledního tvrzení tedy „Trápím se tím, že nevím, co bude po smrti.“ Opět toto tvrzení nedává možnost připustit, že respondent ví, co bude po smrti. Následně se díky této své vizi respondent může trápit či nikoliv.

Závěrem uvedme, že výše zmíněné interpretace vychází z buddhistické nauky, která vykvetla v prostředí Asie. Na naše respondenty má ovšem vliv prostředí České republiky, které vnímá smrt a posmrtný život velice individualisticky, tudíž nelze u respondentů předpokládat dogmatické přijetí teoretických myšlenek buddhismu.

Podstatným aspektem, který se objevoval v rozhovorech, kterými byly někdy dotazníky spontánně doplněny, byla skutečnost, že smrt není jen o nás, ale i o našich blízkých. Autorka měla možnost mluvit s buddhistickým mnichem přímo z Tibetu, který je v klášteře již od útlého věku. I on popisoval, že se smrti sám nebojí, ovšem bojí se zde zanechat své rodiče a tíží jej utrpení, které by jim jeho smrt přinesla. Odpověď jednoho z respondentů vyznívá stejně: „Smrt není konec jen náš, ale je to i předmět utrpení. Ztráta pro jiné lidi, které tady po sobě zanecháváme. Takže ano, smrt je utrpení a Buddha také mluví o nemoci, stáří a smrti jako o formě lidského utrpení.“ Respondent meditoval již 15 let. Vidíme tedy lidskost, která se v prožitcích meditujících odráží. Smrt je zásahem i pro dlouhodobě praktikující osoby. Tyto závěry potvrzuje i Kawaruma (2002) a Florian se Snowdenem (1989).

Nyní zhodnotíme dotazník vlastní konstrukce. Ten se zabýval jak demografickými údaji, meditační praxí tak buddhismem jako vírou. Respondenti neměli větší problém s vyplněním. Při zpracování dat se však objevil problém s položkou intenzita praxe. Volby byly velice široké (denně, vícekrát týdně, několikrát měsíčně, několikrát do roka) a do jednotlivých kategorií následně spadali respondenti nepoměrně. Někteří navíc doplňovali

intenzitu své praxe velice konkrétně (např. „denně alespoň rychlá meditace cca 5min, vícekrát za týden delší ‘sezená’ meditace“ či „2xdenně 45min“). Vidíme zde, že i odpověď denně by mohla mít podotázku např. „kolikrát za den“. Až po sběru dat jsme zjistili, že položka měla být ponechána jako volná odpověď s co nejkonkrétnějšími údaji. Vhodnější by také bylo spojit otázky na intenzitu a typ praxe. Tedy jak často jakým způsobem meditují (odpovědí by pak například bylo „1x týdně ve skupině, 4x týdně o samotě“ atd.). Z řad respondentů pak bylo poukázáno na fakt, že kdo se považuje za buddhistu, musí automaticky věřit v reinkarnaci. Tento předpoklad se však u našeho vzorku nepotvrdil, neboť 6 respondentů, kteří se považují za buddhisty (n=66), odpovědělo, že nevěří v reinkarnaci. Dá se z toho usuzovat, že je pro ně podstatnější jiný aspekt buddhistické nauky, než právě ta o reinkarnaci. Další možnou příčinou je možnost, že se nedokázali identifikovat se zněním „Věřím v reinkarnaci“, neboť se neztotožňují se slovem víra. Jelikož náš výzkum pracoval i s lidmi, kteří buddhismus nepřijali jako svou víru, položka měla svůj význam.

Dalším omezením tohoto výzkumu se stal záměrný výběr účastníků. Konkrétně tedy výzkumný soubor obsahuje hlavně meditující navštěvující meditační centra. Pochopitelně jsou výsledky výzkumu podmíněny i tím, jací praktikující se účastnili. Může existovat určitá charakteristika, která meditující spojuje a modifikuje jejich postoje ke smrti a tlumí korelaci s meditační praxí. Nejvíce vystihující je fakt, že lidé navštěvující buddhistická centra jsou více otevření buddhistickému pohledu na svět a v různé intenzitě přejímají myšlenky Buddhova učení již od začátku své meditační praxe.

Důležitým limitem našeho výzkumu se stala skutečnost, že do výzkumu nebyla zařazena žádná kontrolní skupina, s níž by se daly výsledky porovnávat. Kontrolní skupina se může stát hodnotným zdrojem informací o rozdílu v postojích mezi meditujícími a normální populací. Krucialním problémem se ovšem stává možnost vybrání vhodné skupiny ke srovnání. Otázkou zůstává, dle jakých kritérií by měli být jedinci z normální populace vybráni. Neméně zajímavou by byla také kontrolní skupina praktikující meditace například křesťanské.

Cílem této práce bylo primárně prozkoumat hypotézy, zda-li má meditační praxe souvislost s postoji ke smrti. Z teoretického základu meditační praxe jsme vyvodili tento předpoklad, který obsahovaly hypotézy H1 – H3. Žádná z hypotéz bohužel ani na jedné škále dotazníku DAP-R nebyla potvrzena. Hledat můžeme pouze obecné důvody tohoto výsledku. Předně lze dojít k závěru, že praktikující meditující jsou velice homogenní skupina ve svých názorech. Můžeme se domnívat, že osoba, která se rozhodne praktikovat má již určité osobnostní charakteristiky, které mohou postoje ke smrti ovlivňovat více, než meditace

samotná. Nelze pominout ani korelace, které jiné výzkumy testovaly, a zde byly uvedeny v kapitole současné výzkumy – například sebevědomí (Jackson, 2008). Důležitým faktorem může být také osobní zkušenost se smrtí. Tento faktor je natolik složitým jevem, že jej náš výzkum neobsáhl. Zůstává ovšem námětem na hlubší analýzu například v diplomové práci autorky.

Podíváme-li se na hypotézy týkající se věku, konkrétně H4-H6, ani ony nebyly přijaty. Nejenom, že neexistovala korelace mezi lineárním pojetím věku a postoji ke smrti u žádné škály, oproti výsledkům Thorsona a Powella (1989), Neimeyera et al. (2004) a dále pak například Jacksona (2008). Neprokazuje se ani žádný jasný věk, jenž by se dal označit za vrchol prožitků spojených s postoji ke smrti v rámci jednotlivých škál.

U buddhismu jako víry ve spojení se strachem ze smrti se hypotéza H7 nepotvrdila. Nebyl nalezen signifikantní rozdíl mezi věřícími a nevěřícímu v buddhismus ve strachu ze smrti.

Jediné signifikantní rozdíly byly nalezeny mezi skupinami věřících a nevěřících respondentů v buddhismus u H8 a H9. První potvrzená hypotéza H8, se týkala vyhýbavých postojů ke smrti. Výsledky ukazují, že lidé, kteří se považují za buddhisty, se méně vyhýbají myšlenkám na smrt. Tento výsledek může poukazovat na větší vyrovnanost s tímto tématem u lidí, kteří přijali Buddhovy myšlenky a silně se s nimi identifikovali. Můžeme upozornit, že chybí propracovaný koncept, co vše věřit v buddhismus znamená.

Hypotézu H9, vztahující se k únikovému přijetí smrti, jsme také mohli potvrdit. Vyplývá z toho, že buddhisté nevnímají smrt jako vysvobození z tohoto života, jakým může být například pro křesťany Nebe. Jak jsme již zmiňovali v teoretické části – reinkarnace do světa lidí je velice výjimečná a skutečně se jedná o jedinečnou šanci dosáhnout vyvanutí resp. nirvány. Proto se reinkarnace jeví spíše jako negativní prvek ve vnímání posmrtného života. Buddhisté, kteří se účastnili našeho výzkumu, nevidí ve smrti východisko a únik z tohoto života. Tyto závěry potvrzuje i výzkum Huie a Coleman (2012).

U hypotézy H10 až H12, které také nebyly potvrzeny, nalézáme jeden zásadní problém. Skupiny věřících a nevěřících v reinkarnaci neobsahovaly vyrovnaný počet respondentů. Skupina věřících v reinkarnaci měla zastoupení $n=86$, oproti nevěřícím $n=10$. Možnost, aby se projevil rozdíl mezi těmito skupinami, byla tedy ze statistického hlediska minimální. Pro budoucí výzkumy, které by se zaměřovaly na tuto otázku, je důležité, aby volily respondenty více záměrně.

Signifikantní rozdíl mezi pohlavími se potvrdil pouze u škály Vyhýbání se smrti. Jedná se ovšem o jedinou škálu, na které ženy skórovaly výše. Naše výsledky jsou pak

v rozporu s výzkumem Wonga et al. (1994), který dochází právě k opačnému závěru, že jsou to muži, kdo se myšlenkám na smrt vyhýbají více. My můžeme dojít k závěru, že ženy se více než muži smrti nebojí (nepotvrzení H13) ani ji nevidí více než muži jako únik z tohoto života (nepotvrzení H15). Více se jí snaží však ve svých myšlenkách potlačit (potvrzení H14). Možných příčin je nesčetně. Můžeme například předpokládat, že je pro ženy téma smrti o něco tíživější a ve svých myšlenkách, když si je připustí, mu věnují více pozornosti a spojují si jej se silnějšími emocemi. Ženy jsou nositelkami nového života a myšlenky na smrt rodinných příslušníků či jich samých je mohou častěji zaměstnávat. Mohou tedy na smrt myslet častěji s větším emočním prožitkem, a proto se u nich vyskytuje vyšší potřeba tyto myšlenky potlačovat. Výzkum Fortnera a Neimeyera (1999) hovoří o větší tendenci u žen prožívat negativní emoce, což může potvrzovat výše zmíněný silný emoční náboj myšlenek na smrt.

Zajímavým poznatkem je extremita a jednota v postojích praktikujících. Ačkoliv nesouvisí přímo s meditační praxí, neboť hypotézy nebyly potvrzeny. U všech otázek, které dotazník obsahoval je vždy více jak polovina odpovědí extrémních. Za extrémní považujeme vždy součet „rozhodně souhlasím“ a „souhlasím“, stejně jako „rozhodně nesouhlasím“ a „nesouhlasím“. Největší jednotu pak má 11., 15. a 18. tvrzení. U nich takto extrémně odpovědělo vždy přes 89 respondentů (z celkového $n=96$). Konkrétně pak u 11. tvrzení 95 respondentů, u 15. tvrzení 89 respondentů a u 18. tvrzení 91 respondentů. Můžeme pozorovat tedy názorovou jednotu, co se týká smrti jako přirozené součásti života, kterou takto vnímá 98,96 % praktikujících. Znepokojení z tématu posmrtného života neguje 92,71 % respondentů, připočítáme-li i odpověď „spíše nesouhlasím“, jedná se o 95,83 % ($n=92$). Smrt jako součást životního procesu vnímá 94,79 % účastníků výzkumu, opět po připočítání i méně jednoznačné odpovědi „spíše souhlasím“, se procento zvýší na 96,88 % ($n=93$).

Výsledky korelační analýzy jednotlivých škál poukazují na negativní korelaci mezi Vyhýbání se smrti a Neutrálním přijetím ($r = -0,22$, $p < 0,05$). Tento výsledek u našich respondentů pouze potvrzuje, že více vyhýbavých postojů vede k méně neutrálnímu přijetí smrti jako součásti života. Další korelace mezi škálami byla zjištěna mezi Vyhýbavými postoji ke smrti a Únikovým přijetím smrti, kdy škály korelují pozitivně ($r = 0,43$, $p < 0,00$).

Vnitřní konzistence jednotlivých škál posuzovaná Cronbachovou alfou obsahovala překvapivé výsledky. Škála Vyhýbání se smrti měla konzistenci 0,81 a podobně škála Únikového přijetí (0,89). Očekávanou nižší konzistenci měla škála Neutrální přijetí smrti s hodnotou 0,39. Neočekávaným výsledkem však byla vnitřní konzistence Strach ze smrti, která dosáhla pouze hodnoty 0,61. Možnou interpretací této odchylky může být fakt, že tři ze

sedmi tvrzení, z nichž se tato škála skládá, byly pro respondenty nesrozumitelné či dvouhlavňové, jak bylo uvedeno výše.

Dalšími zajímavými výsledky vyplývající z našeho výzkumu je intenzita a typ praxe praktikujících meditujících. Většina praktikujících (n=57) medituje denně, spojíme-li ještě odpověď „několikrát týdně“ (n=27), získáváme 87,5 % respondentů, kteří medituji několikrát týdně. Zde se opět projevuje homogenita našeho vzorku. Neméně zajímavý je také ukazatel průměrná délka meditační praxe, která je u našeho vzorku deset let. S minimem 1 měsíce a maximem 31 let. Průměr u mužů pak 10 let a u žen 9 let. Existuje významná korelace mezi délkou meditační praxe a věkem.

Nyní bychom rádi uvedli možnosti zlepšení pro budoucí výzkumy snažící se popsat vztah mezi meditační praxí a postoji ke smrti. Důležitým se zdá být popis představy o smrti a postojů k ní skrze kvalitativní výzkum, tedy rozhovorem. Nejlépe doplněný opět o kvantitativní data získaná z dotazníku. Ke komplexnějším výsledkům by pak mohl pomoci výzkum i extrinsické a intrinsické víry. Stejně jako přidání položek vzdělání, rodinného stavu, zaměstnání aj. Co se týče meditační praxe, bylo by obohacující přidat jemnější škálu intenzity praxe. Inovativním řešením by bylo přidat otázky na subjektivní prožitky vlivu meditace na postoje ke smrti. Užitečné by bylo i širší zastoupení praktikujících dle jednotlivých typů meditace. Otázkou ovšem zůstává dostupnost praktikujících v České republice v dostatečném počtu z každé skupiny.

Pochopitelně nejlepším doporučením pro další studie se stává využití longitudinální studie, jež by zachycovala komplexnost tématu v reálném čase a s možností jednoduššího odhalení možných proměnných intervenujícími s postoji. Nemůžeme vynechat například osobní zkušenost se smrtí, která ovšem není pouhým faktem. Nese s sebou mnoho emocí a možných nezpracovaných a bolestných vzpomínek. I tato skutečnost podporuje práci s longitudinální studií, neboť je možné vytvořit si důvěrnější vztah mezi výzkumníkem a respondentem. Toto důvěrnější prostředí může nabídnout možnost větší otevřenosti respondenta.

Závěrem bychom rádi zmínili přínos tohoto výzkumu. Naše práce otevírá možnosti poznání na novém výzkumném poli – spojení meditace a postojů ke smrti. Nepotvrzení souvislost délky meditační praxe a postojů ke smrti by se nemělo vést k ignorování tohoto tématu, ba naopak k prohloubení pochopení tohoto vztahu. Smutnou skutečností zůstává, že se toto téma doposud nesetkalo s valným zájmem výzkumníků. Rozšíření počtu výzkumů na toto téma se stává zásadním. Jedná se o skutečně fascinující, vstřícné a nosné prostředí mezi českými praktikujícími. Jak lze vidět ve výčtu míst bydliště jednotlivých respondentů,

meditační praxe se stává populárním po celé České republice. Jako poslední dodejme slova Kübler-Ross (1995), jenž poukazuje na zásadní fakt, že neexistuje jistota, jak se s vlastní smrtí opravdu vyrovnáme, až bude bezprostředně hrozit.

18. Závěry

Náš výzkum se zabýval především vztahem meditační praxe a postojů ke smrti. Dále jsme testovali souvislost s věkem a rozdíly u skupin dle buddhistické víry, víry v reinkarnaci a pohlaví na postoje ke smrti. Použili jsme dotazník vlastní konstrukce vztahující se k demografickým údajům o respondentovi – pohlaví, věk, místo bydliště. Dále pak dotazník obsahoval údaje týkající se meditační praxe (její délky, intenzity a typu), víry v buddhismus a reinkarnaci. K měření postojů jsme zvolili dotazník DAP-R (Wong et al., 1994). Z tohoto dotazníku byla odebrána škála Vstřícného přijetí, z důvodu přílišné křesťanské orientace. Takto upravený dotazník tedy obsahoval 22 tvrzení rozdělených do 4 škál (Strach ze smrti, Vyhýbání se smrti, Neutrální přijetí a Únikové přijetí). Odpovědi byly zachyceny na škále Likertova typu.

Celkový soubor respondentů čítal 96 osob, praktikujících buddhistické meditace, ve věku od 19 let do 70 let. Zúčastněných žen bylo 44 a mužů 52. Průměrná délka meditační praxe byla deset let (122,2 měsíců). Nejkratší doba praxe byla jeden měsíc, nejdelší pak 31 let. Za buddhisty se považovalo 66 respondentů. Víru v reinkarnaci potvrdilo 86 respondentů.

Primárním cílem bylo nalézt odlišnosti v postojích ke smrti na základě délky meditační praxe. Bohužel zde nebyla potvrzena ani jedna hypotéza. U všech jsme dospěli k výsledku $p > 0,05$. Délka meditační praxe tedy nemá souvislost s postoji ke smrti. Dále jsme chtěli odhalit, zda-li víra v reinkarnaci odlišuje respondenty v postojích ke smrti. Opět však nebylo možné ani jednu hypotézu potvrdit. Vždy byly hodnoty $p > 0,05$. Víra v reinkarnaci tedy také není faktorem, který by měl s těmito postoji spojitost. Následné hledání korelací mezi věkem a postoji ke smrti bylo také neúspěšné. Zde bohužel nebyla potvrzena ani jedna hypotéza (vždy $p > 0,05$). Lze tedy říci, že věk nemá souvislost s postoji ke smrti.

Následovalo testování proměnné víra v buddhismus. Zde byly zjištěny signifikantní rozdíly u škály Vyhýbání se smrti a Únikové přijetí. Hypotézy byly přijaty – vždy $p < 0,00$. Zde věřící v buddhismus skórovali níže, tedy lze tvrdit, že buddhisté mají menší potřebu se tomuto tématu vyhýbat a vidět ve smrti únik z tohoto života. Dalším zkoumaným faktorem byl rozdíl v pohlaví. Zde byla potvrzena ($p < 0,01$) pouze hypotéza týkající se vyhýbání se tématu smrti. Zde ženy skórovaly signifikantně výše. Můžeme postulovat závěr, že ženy nemají větší strach ze smrti než muži, ani v ní nevidí únik z tohoto života více než oni, ovšem brání se tomuto tématu více ve svých myšlenkách.

Souhrn

Smrt je fenomén, který na nás útočí z médií dennodenně, a přesto je v naší společnosti tabu. Smrt zůstává zahalena bílým pláštěm. Zhlédneme-li ji, odvracíme zrak. Stále nás ovšem v našich životech neopouští, jako naše jediná jistota. Během našeho života několikrát manifestuje svou sílu a moc a vzbuzuje v nás úzkost, když se setkáme tváří tvář s vlastní smrtelností. Avšak smrt pro mnoho lidí neznamena pouze úzkost, postoje k ní se člení do široké diverzity osobního prožívání.

Postoje ke smrti jsou utvářeny mnoha různými faktory – od výchovy, kultury, věku, pohlaví, přes náboženské vyznání až po osobní zkušenost. Ač jsou postoje poměrně stále charakteristiky (Zanden, 1987), plní v našich životech určité funkce – například ego-obranné, instrumentální, hodnotově expresivní aj., jejich změna je možná a v průběhu života se děje (Nakonečný, 2009).

V prostředí, kde je smrt institucionalizovaná, náš výzkum pracuje se specifickou skupinou lidí, která vnímá svět poněkud jinými očima. Jedná se o meditující, kteří praktikují buddhistické meditace. Buddhismus je svěbytné náboženství, pro některé spíše filosofický systém, který pracuje s odlišným pojetím smrti a umírání, než svět západní. Meditace praktikujícího může dovést až k osvícení, kdy se člověk vysvobozuje z kol Samsáry – nekonečného převtělování. Samotná smrt, pokud nedojde k vyvanutí, se však stává kritickým okamžikem všech jedinců. Po smrti, dle buddhistické nauky, jedinec prochází několika barmy, které mohou přinášet velice děsivé prožitky (Nydahl, 2011). Po bardech pak následuje reinkarnace, která je vždy podmíněná chováním jedince a karmickým zákonem (Snelling, 2000).

Náš výzkum se primárně nezaměřuje pouze na věřící v buddhistickou víru, ale na praktikující meditující s různou motivací k této praxi. Cílem výzkumu je pak odhalit spojitost mezi délkou meditační praxe a postoji ke smrti. Dále se zaměřujeme na souvislost věku a postojů, stejně jako na rozdíl v prožívání věřících a nevěřících v buddhistickou nauku a reinkarnaci. V neposlední řadě se zabýváme souvislostí s věkem a rozdílem v postojích dle pohlaví.

Nejnovější výzkumy týkající se postojů ke smrti se zaměřují na několik faktorů, které je mohou ovlivňovat. Mezi faktory, které zkoumáme v empirické části této práce, jde v první řadě o délku meditační praxe. Zde nalézáme kritický nedostatek předchozích výzkumů, které se na toto téma zaměřují, lze pouze vycházet z poznatků Golemana (2001), který uvádí, že meditace podporuje schopnost zvládat stres a vyrovnat se s úzkostí.

Následně se zaměřujeme na věk, kdy můžeme dle předchozích výzkumů (Thorson & Powell, 1989; Neimeyer et al., 2004; Jackson, 2008) předpokládat, že s věkem se snižuje strach ze smrti. Rozdíl ve vnímání postojů ke smrti mezi ženami a muži obvykle vyznívá v neprospěch žen, které jsou úzkostnější (Esbaugh & Henninger, 2013; Jackson, 2008). Wong et al. (1994) přichází se závěry, že ženy více přijímají posmrtný život a intenzivněji smrt vnímají jako únik z tohoto světa. Rozdíly mezi věřícími poté ukazují na jedné straně na větší strach ze smrti u věřících (Neimeyer et al., 2004). Ladd (2007) však nachází pozitivní korelaci mezi vírou a vstřícnějším postojem ke smrti. Tyto závěry pak potvrzuje Pechová et al. (2013). Reinkarnaci pak Hui a Coleman (2012) ve výsledcích nemohli potvrdit jako faktor korelující s úzkostí ze smrti.

K výzkumným účelům byl využit dotazník vlastní konstrukce a dotazník DAP-R (Wong et al., 1994). Z dotazníku DAP-R byla odebrána škála Vstřícného přijetí smrti, neboť jednotlivé její položky se přílišně orientovaly na křesťanské pojetí smrti a posmrtného života. Oba dotazníky byly anonymní a účast na výzkumu dobrovolná.

Zkoumaný vzorek obsahoval celkem 96 praktikujících meditujících. Dotazník zodpovědělo 44 žen a mužů 52. Průměrný věk byl 37 let ($SD=10,52$), věkové rozpětí od 19 let do 70 let. Průměrný věku u žen byl 37,34 let a u mužů 36,75 let. Průměrná délka meditační praxe byla deset let. Nejkratší doba praxe byla jeden měsíc, nejdelší pak 31 let. Intenzita meditační praxe byla hlavně denně a několikrát do týdne. Respondenti praktikovali celkem 36 druhů meditace. K buddhismu jako víře se hlásilo 66 respondentů. Zbýlých 30 respondentů uvedlo jinou odpověď. Víru v reinkarnaci vyjádřilo 86 respondentů. Pouhých 10 respondentů v reinkarnaci nevěřilo či nebylo rozhodnuto. Nejčastěji byli oslovoováni praktikující, jež vedli meditační praxe v jednotlivých buddhistických centrech. Na základě dohody autorka navštěvovala jednotlivá meditační setkání a dotazník předkládala. Výjimku pak tvořili praktikující z meditačních center Buddhismu diamantové cesty, kterým byly dotazníky zaslány na jejich emailové adresy.

Na základě výše uvedených teoretických a výzkumných poznatků jsme vyvodili hypotézy:

H1: Délka meditační praxe negativně koreluje se strachem ze smrti

H2: Délka meditační praxe negativně koreluje s vyhýbavými postoji ke smrti.

H3: Délka meditační praxe negativně koreluje s postojem únikového přijetí smrti.

H4: Věk respondenta koreluje se strachem ze smrti.

H5: Věk respondenta koreluje s vyhýbáním smrti.

H6: Věk respondenta koreluje s únikovým přijetím smrti.

H7: Lidé hlásící se k buddhistické víře v průměru skórují níže na škále strachu ze smrti.

H8: Lidé hlásící se k buddhistické víře v průměru skórují níže na škále vyhýbavých postojů ke smrti.

H9: Lidé hlásící se k buddhistické víře v průměru skórují níže na škále únikového přijetí smrti.

H10: Lidé věřící v reinkarnaci mají v průměru menší strach ze smrti než lidé nevěřící.

H11: Lidé věřící v reinkarnaci mají v průměru méně vyhýbavý postoj ke smrti než lidé nevěřící.

H12: Lidé věřící v reinkarnaci mají v průměru méně únikové přijetí smrti než lidé nevěřící.

H13: Ženy skórují v průměru výše na škále strachu ze smrti než muži.

H14: Ženy skórují v průměru výše na škále vyhýbavé postoje ke smrti než muži.

H15: Ženy skórují v průměru výše na škále únikového přijetí smrti než muži.

Data byla zpracována programem Statistica. Na testování hypotéz o korelaci mezi věkem a délkou meditační praxe byla použita Korelační analýza, zjišťující souvislost mezi danými proměnnými a jednotlivými škálami. Další hypotézy se již týkaly rozdílu průměrů jednotlivých skupin, tudíž byl použit t-test a v případě víry v reinkarnaci pak neparametrický Mann-Whitneyův U test.

Výsledky ukazují, že délka meditační praxe ani věk nekoreluje s postoji ke smrti. Stejně konstatování platí pro víru v reinkarnaci, kterou nelze označit jako signifikantní ukazatel postojů ke smrti. Buddhisté jako věřící signifikantně níže skórovali na škále týkající se vyhýbavých postojů ke smrti ($p < 0,00$) a na škále týkající se přijetí smrti jako úniku z tohoto života ($p < 0,00$). Můžeme dospět k závěru, že lidé, kteří se považují za buddhisty, mají menší potřebu vyhýbat se myšlenkám smrti a vnímají méně smrt jako únik ze současného života. Tyto výsledky lze interpretovat tak, že lidé, kteří se silněji identifikují s myšlenkami buddhismu, mají menší potřebu se myšlenkám na smrt vyhýbat a jsou tedy s tímto tématem vyrovnanější. U pohlaví bylo zjištěno signifikantní rozdíl ($p < 0,01$) pouze na škále vyhýbavých postojů ke smrti. Lze tedy dojít k závěru, že ženy se nebojí smrti více

než muži. Nevidí v ní ani více než muži únik ze své současné existence, ale přijde-li jim na mysl téma smrti, více se mu vyhýbají a myšlenky potlačují.

Naše výsledky mohou být zkresleny několika skutečnostmi. Předně meditující pochází z České republiky, vyrůstali teda v kultuře, která má na smrt jiný pohled, než buddhistická nauka. Jelikož se postoje vyvíjí již od dětství (Yalom, 2004), vliv sociální prostředí není zanedbatelný. Dalšími limity jsou tvrzení v dotazníku DAP-R. Několik položek meditujícím nevyhovovalo z důvodu nejasnosti. Někteří respondenti měli potřebu vyjádřit, že se nebojí smrti a znovuzrození, ale výše zmíněného barda, při kterém mohou prožívat trýznivé chvíle. Dále ve výzkumu chyběla kontrolní skupina, která by mohla odlišit, zda-li meditující jako skupina sdílí pozitivnější či negativnější postoje ke smrti než zbylá populace.

Náš výzkum byl prvním pokusem rozebrat vztah mezi meditací a postoji ke smrti. Toto pole dosud nebylo dostatečně prozkoumáno. Téma je to ovšem velice zajímavé a nosné.

Seznam literatury

- 1) Ardel, M. & Koenig, C. (2006). The role of religion for hospice patients and relatively healthy older adults. *Research on Aging*, 28, 184-215.
- 2) Baron, R. A. & Byrne D. (1997). *Social Psychology*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- 3) Bluck, S., Dirk, J., Mackay, M. M., & Hux, A. (2008). Life experience with death: relation to death attitudes and to the use of death-related memories. *Death Studies*, 32, 524-549.
- 4) Bondy, E. (2006). *Buddha*. Praha: Dharma Gaia.
- 5) Boyck, I. (2005). *Dobré umírání*. Praha: Vyšehrad.
- 6) Cesta domů (2011). *Umírání a péče o nevyléčitelně nemocné. Soubor kvantitativních výzkumů pro hospicové občanské sdružení Cesta domů*. Získáno 28.3 2016 z: <http://www.cestadomu.cz/res/data/053/06114.pdf>
- 7) Cohen, A., Pierce, J., Chambers, J., Meade, R., Gorvine, B., & Koenig, H. (2005). Intrinsic and extrinsic religiosity, belief in the afterlife, death anxiety, and life satisfaction in young Catholics and Protestants. *Journal of Research in Personality*, 39, 307-324.
- 8) Conze, E. (1997). *Stručné dějiny buddhismu*. Brno: Jota.
- 9) Dezutter, J., Soenens, B., Luyckx, K., Bruyneel, S., Vansteenkiste, M., Hutsebaut, D. (2009). The Role of Religion in Death Attitudes: Distinguishing Between Religious Belief and Style of Processing Religious Contents. *Death Studies*, 33, 73-92.
- 10) Esbaugh, E. & Henninger, W. (2013). Potential Mediators of the Relationship Between Gender and Death Anxiety. *Individual Differences Research*, 11(1), 22-30.
- 11) Falkenhain, M. & Handal, P. J. (2003). Religion, death attitudes, and belief in afterlife in the elderly: Untangling the relationships. *Journal of Religion and Health*, 42, 67-76.
- 12) Feifel, H., Freilich, J., & Herman, L. J. (1973). Death fear in dying heart and cancer patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 17, 161-166.
- 13) Florian, V., & Snowden, L. R. (1989). Fear of personal death and positive life regard: A study of different ethnic and religious-affiliated American college students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 20, 64 –79.
- 14) Fortner, B. V., & Neimeyer, R. A. (1999). Death anxiety in older adults: A quantitative review. *Death Studies*, 23, 387-411.
- 15) Fortner, B. V., Neimeyer, R. A., & Rybarczyk, B. (2000). Correlates of death anxiety in older adults: A comprehensive review. In A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and the older adult: Theories, concepts, and applications* (pp. 95-108). New York: Brunner-Routledge.
- 16) Goleman, D. (2001). *Meditující mysl: typy meditační zkušenosti*. Praha: Triton.
- 17) Griffith, J. D., Toms, A., Reese, J., Hamel, M., Gu, L. L., & Hart, C. L. (2013). Attitudes toward dying and death: a comparison of recreational groups among older men. *Omega*, 67, 379-391.
- 18) Harrawood, L. K., Doughty, E. A., & Wilde, B. (2011). Death education and attitudes of counselors-in-training toward death: An exploratory study. *Counseling and Values*, 56(1- 2), 83-95.

- 19) Harrison, G. (1996). *V náručí Buddha*. Olomouc: Votobia.
- 20) Harvey, P. (2000). *An Introduction to Buddhist Ethics – Foundations, Values and Issues*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 21) Haškovcová, H. (1975). *Rub života – líc smrti*. Praha: Orbis.
- 22) Haškovcová, H. (2004). *Thantologie*. Praha: Galén.
- 23) Hendl, J. (2006). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.
- 24) Hewston, M. & Stroebe, W. (2006) *Sociální psychologie*. Praha: Portál.
- 25) Hui, V. K. & Coleman, P. G. (2012). Do reincarnation beliefs protect older adult Chinese Buddhists against personal death anxiety? *Death Studies*, 36, 949-958.
- 26) Hussain, D. & Bhushan, B. (2010). Psychology of Meditation and Health: Present Status and Future Directions. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 10, 439-451.
- 27) Hytych, R. (2008). *Smrt a nesmrtelnost: Sociální reprezentace smrti*. Praha: TRITON.
- 28) Jackson, B. R. (2008). How Gender and Self-Esteem Impact Death Anxiety Across Adulthood. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 13, 96-101.
- 29) Kalvach, Z., Mareš, J., Prudký, L., Ptáček, O., Sláma, O., Špínka, Š. (2004). *Umírání a paliativní péče v ČR (situace, reflexe, vyhlídky)*. Praha: Cesta domů.
- 30) Katz, D. (1960). The Functional Approach to the Study of Attitudes. *Public Opinion Quarterly*, 24(2), 163-204.
- 31) Kawamura, L. (2002). Facing life and death: A Buddhist's understanding of palliative care and bereavement. In J. D. Morgan & P. Laungani (Eds.), *Death and bereavement around the world*, Vol. 1: Major religious traditions (pp. 39 –56). Amityville, NY: Baywood Publishing.
- 32) Kerrigan, M. (2008). *Historie smrti, pohřební zvyky a smuteční obřady od starověku do současnosti*. Praha: Deus.
- 33) Kisvetrová, H. & Králová, J. (2014). Základní faktory ovlivňující úzkost ze smrti. *Československá psychologie*, 58, 41-51.
- 34) Komaromyová, A. (2007). Ošetřovatelská péče v dobré smrti. In S. Payne, J. Seymour, & Ch. Ingleton (Eds.), *Principy a praxe paliativní péče*. Praha: Společnost pro odbornou literaturu.
- 35) Kübler-Ross, E. (1995). *Odpovědi na otázky o smrti a umírání: Etický manuál pro mediky, lékaře a sestry*: Doplněno samostatnými příspěvky a komentáři našich i zahraničních odborníků. Praha: Tvorba.
- 36) Ladd, K. L. (2007). Religiosity, the need of sturctue, death attitudes, and funeral preferences. *Mental Health, Religion & Culture*, 10, 451-472.
- 37) Lester, R. C. (2003). *Buddhismus – Cesta k osvícení*. Praha: Prostor.
- 38) Lopez Jr., S. D. (2003). *Příběh buddhismu – Průvodce dějinami buddhismu a jeho učení*. Brno: Barrister & Principal.
- 39) Lukeman, B. (1982). *Embarkations: A guide to dealing with Death & Parting*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- 40) Machů, K. (2012). *Postoje ke smrti*. (Nepublikovaná diplomová práce). Olomouc: Univerzita Palackého.

- 41) Meyers, D. G. (2010). *Social Psychology*. Michigan: McGraw-Hill.
- 42) Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Praha: Academia.
- 43) Neimeyer, R. A., Wittkowski, J., & Moser, R. P. (2004). Psychological Research on Death Attitudes: An Overview and Evaluation. *Death Studies*, 28, 309-340.
- 44) Nydahl, O. L. (2011). *O smrti a znovuzrození – Pohled buddhismu na poslední okamžiky života*. Praha: Buddhismus diamantové cesty linie Karma Kagjü.
- 45) Pechová, O., Machů, K., Dostál D. (2013). PHD EXISTENCE III. Česko-slovenská psychologická konference (nejen) pro doktorandy a doktorandech. In Neusar, A., Charvát, M., Dolejš, M., Janečková, D., Procházka, R. (Eds). *Postoje ke smrti a náboženské přesvědčení* (137-143). Olomouc: Univerzita Palackého.
- 46) Reiterová, E. (2011). *Základy statistiky pro studenty psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 47) Rinpoche, N. Ch. (2007). *The Bardo Guidebook*. Delhi: Rupa. Co.
- 48) Rinpoche, P. (1998). *The Words of My Perfect Teacher*. Boston: Shambhala.
- 49) Rinpoche, S. (1994). *The Tibetan Book of Living and Dying*. San Francisco: HarperSanFrancisco.
- 50) Russac, R. J., Gatliff, C., Reece, M., & Spotswood, D. (2007). Death anxiety across the adult years: An examination of age and gender effects. *Death Studies*, 31, 549-561.
- 51) Sanderson, C. (2010). *Social Psychology*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- 52) Shonin, E., van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2013). Meditation as medication: are attitudes changing?. *The British Journal Of General Practice: The Journal Of The Royal College Of General Practitioners*, 63, 654.
- 53) Snelling, J. (2000). *Buddhismus*. Praha: Ikar.
- 54) Špatenková, N. et al. (2014). *O posledních věcech člověka: Vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén.
- 55) Špatenková, N. (2013). *Poradenství pro pozůstalé. Principy, procesy, metody*. Praha: Grada.
- 56) Thorson, J. A. & Powell, F. C. (1989). Death anxiety and religion in an older male sample. *Psychological Reports*, 64, 985-986.
- 57) *Tibetská kniha mrtvých*. (2014). Praha: Argo.
- 58) Vágnerová, M. (1991) *Strach ze smrti*. In Elisabeth Kübler-Ross (1995) *Odpovědi na otázky o smrti a umírání: Etický manuál pro mediky, lékaře a sestry*: Doplněno samostatnými příspěvky a komentáři našich i zahraničních odborníků (211-217). Praha: Tvorba.
- 59) Wink, P. & Scott, J. (2005): Does religiousness buffer against the fear of death and dying in late adulthood? Findings from a longitudinal study. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences*, 60B, 207-214.
- 60) Wong, P. P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile-Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer, R. A. Neimeyer (Eds.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 121-148). Philadelphia: Taylor & Francis.

- 61) Wong, L. P., Fung, H. H., & Jiang, D. (2015). Associations between religiosity and death attitudes: Different between Christians and Buddhists? *Psychology Of Religion And Spirituality*, 7, 70-79.
- 62) Yalom, I. D. (2014). *Pohled do slunce*. Praha: Portál.
- 63) Zanden, J. W. V. (1987). *Social Psychology – Fourth Edition*. Ohio: McGraw-Hill.
- 64) Zemánek, M. (2010). Smrt a umírání v náboženských tradicích současnosti. In O. Krása (Ed.), *Smrt a umírání z pohledu buddhismu* (95-114). Praha: Cesta domů.

Seznam příloh

Příloha 1.: Zadání bakalářské práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2014/2015

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
PEŠOUTOVÁ Markéta	Vlkova; 41, Praha - Žižkov	F13702

TÉMA ČESKY:

Postoje ke smrti lidí praktikující buddhistické meditace

TÉMA ANGLICKY:

Attitudes toward death among people practicing buddhist meditation

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Olga Pechová, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Studium literatury zabývající se psychologickými aspekty smrti a výzkumy postojů ke smrti.
2. Analýza teorií a výzkumů týkajících se vztahů mezi postoji ke smrti a náboženským přesvědčením s důrazem na buddhismus.
3. Příprava testové baterie sestávající z metody Profil postojů ke smrti a z dotazníku vlastní konstrukce.
4. Sběr dat mezi respondenty navštěvující buddhistická centra v České republice.
5. Statistické zpracování získaných dat zejména s ohledem na vliv pohlaví, náboženské praxe a dosavadní zkušenosti se smrtí.
6. Kritická diskuse teoretických předpokladů, použitých metod, charakteristiky výzkumného souboru a výsledků výzkumu.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Eshbaugh, E., & Henniger, W. (2013). Potential Mediators of the Relationship Between Gender and Death Anxiety. *Individual Differences Research*, 11, 22-30.

Haškovcová, H. (2007). *Thanatologie: nauka o umírání a smrti*. Praha: Galén.

Hutsebaut, D. (2009). The Role of Religion in Death Attitudes: Distinguishing between Religious Belief and Style of Processing Religious Contents. *Death Studies*, 33, 73-93.

Hytych, R. (2008). *Smrt a nesmrtelnost*. Praha: Triton.

Jackson, B., R. (2008). How Gender and Self-Esteem Impact Death Anxiety Across Adulthood. *The National Honor Society in Psychology*, 13, 96-101.

Neimeyer, R., Wittkowski, J., & Moser, R., P. (2004). Psychological Research on Death Attitudes: An overview and Evaluation. *Death Studies*, 28, 309-340.

Nydahl, O. (2011). *O smrti a znovuzrození*. Praha: Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü.

Ondračka, L. et al. (2010). *Smrt a umírání v náboženských tradicích současnosti*. Praha: Návrat domů.

Russac, R., J., Gatliff, C., Reece, M. & Spottswood D. (2007). Death Anxiety Across the Adult Years: An Examination of Age and Gender Effects. *Death Studies*, 31, 549-561.

Wong, P. P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 121-148). Philadelphia, PA, US: Taylor & Francis.

Wong, L. P., Fung, H. H., & Jiang, D. (2014). Associations Between Religiosity and Death Attitudes: Different Between Christians and Buddhists?. *Psychology of Religion and Spirituality*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037993> .

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Příloha č. 2: Abstrakt bakalářské diplomové práce

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Název práce: Postoje ke smrti u lidí praktikující buddhistické meditace

Autor: Markéta Pešoutová

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

Počet stran a znaků: 67, 124 120

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 64

Abstrakt: Naše práce se zabývala souvislostí buddhistické meditační praxe s postoji ke smrti. Primárně se práce zaměřovala na délku meditační praxe, vírou v buddhismus a reinkarnaci, věk a pohlaví, jako na možné proměnné mající spojitost s postoji ke smrti. K zachycení těchto proměnných a postojů byl použit dotazník vlastní konstrukce a dotazník DAP-R (Death Attitude Profile-Revised) vytvoření Wongem, Rekerem & Gesserem (1994). Výzkumu se účastnilo celkem 96 respondentů, z toho 52 mužů a 44 žen. Věkové rozmezí bylo od 19 do 70 let. S průměrnou délkou meditační praxe 10 let. Následné statistické zpracování vedlo ke třem závěrům. Prvně se prokázalo, že ženy skórují velmi signifikantně výše na škále Vyhýbaní se smrti. Za druhé se prokázal rozdíl mezi skupinou věřících a nevěřících v buddhistickou víru. Nalezli jsme velmi vysoce signifikantní rozdíl na škále Vyhýbaní se smrti a Únikového přijetí smrti. Na obou škálách věřící skórovali níže. Délka meditační praxe ani víra v reinkarnaci žádnou signifikantní spojitost nezaznamenala.

Klíčová slova: smrt, umírání, postoje, buddhismus, meditace, pohlaví, věk, reinkarnace

ABSTRACT OF THESIS

Title: Attitudes towards death among people practicing buddhist meditation

Author: Markéta Pešoutová

Supervisor: PhDr. Olga Pechová, PhD.

Number of pages and characters: 67, 124 120

Number of appendices: 4

Number of references: 64

Abstract: Our thesis is searching for link between Buddhist meditation and attitudes toward death. Firstly as possible variables correlating with the attitudes toward death we wanted to examine the meditation practice, Buddhist religion, belief in reincarnation, age and gender. We used the questionnaire called DAP-R (Death Attitudes Profile-Revised) made by Wong, Reker & Gesser (1994). As well as a questionnaire prepared by the author to capture the variables. 96 participants participated in our research. Dividing men – 52 and women – 44. Interval of the age was 19 years to 70 years. On the average participants have been meditating for 10 years. Following with the statistic assessment we came to three conclusions. Firstly we found high significance between the gender. Women were more likely to avoid death thoughts. Secondly we were able to support our hypothesis that people identifying themselves as Buddhist were more likely to show lower death avoidance and escaping acceptance. Meditation practice and belief in reincarnation were not found as a significant variables influencing attitudes towards death.

Key words: death, attitude, dying, buddhism, meditation, gender, age, reincarnation

Příloha 3.: Dotazník vlastní konstrukce



DOTAZNÍK

Postoje ke smrti lidí praktikujících buddhistické meditace

Bakalářská práce na Katedře psychologie

Vážená paní, vážený pane,

Ráda bych Vás požádala o zapojení se do výzkumu v rámci mé bakalářské práce s tématem Postoje ke smrti lidí praktikující buddhistické meditace. Jedná se o výzkum analyzující vztah mezi meditační praxí a postoji ke smrti.

Výzkum se skládá ze dvou dotazníků. První se týká Vaší meditační praxe, druhý se zkratkou DAP-R (Death Attitude Profile - Revised) se zaměřuje na postoje ke smrti. Oba dotazníky jsou zcela anonymní a jejich vyplnění Vám nezabere více jak 15 minut. Vaše účast je plně dobrovolná a Vaše odpovědi považovány za důvěrné.

Prosím Vás o upřímné a pravdivé vyplnění každé z položek. Nejedná se o test, tudíž neexistují správné či špatné odpovědi.

Vhodné odpovědi prosím **zakroužkujte**, u některých položek pak **doplňte** požadovanou informaci (příkladem takovéto položky je Váš věk). Pokud se vyskytne jakákoliv nejasnost, neváhejte mne prosím oslovit.

V případě Vašeho zájmu o výsledky výzkumu, vyplňte prosím emailovou adresu do samostatného archu.

Mnohokrát Vám děkuji za vyplnění.

Markéta Pešoutová

Studentka 3. ročníku prezenčního studia Psychologie na Katedře psychologie FF UP

Tel.: +420 604 860 923, email: markpes@gmail.com

Pohlaví: žena / muž / jiné:

Místo bydliště:

Věk:

Délka praxe meditace (ve dnech, týdnech, měsících či letech) :

Intenzita praxe: denně / vícekrát za týden / několikrát měsíčně / několikrát do roka / jiné:

Typ praxe: o samotě/ řízená meditace ve skupině/ kombinace obojího / jiné:

Druh/y meditace jež praktikujete:

Považuji se za buddhistu: ano / ne / nevím / jsem ateista / věřím v jiné náboženství

Věřím v reinkarnaci: ano/ ne / nevím / jiné:

Děkuji za vyplnění! Nyní prosím pokračujte k dotazníku DAP-R.

"Plné znění použitých psychodiagnostických metod je uvedeno v tištěné verzi diplomové práce".

"Plné znění použitých psychodiagnostických metod je uvedeno v tištěné verzi diplomové práce".