

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**Sebepřijetí u osob praktikujících vipassana
meditaci**

Bc. Barbora Štindlová

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Studijní program: Psychologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph.D.

Praha 2023

Prague College of Psychosocial Studies



Self-Acceptance among Individuals Practicing Vipassana Meditation

Bc. Barbora Štindlová

DIPLOMA THESIS

Fields of study: Psychology

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph. D.

Prague 2023

Poděkování

Ráda bych v první řadě poděkovala své rodině, přátelům a partnerovi za podporu během studií. Moc si toho vážím. Dále ze srdce děkuji všem respondentům za důvěru a ochotu sdílet se mnou své zkušenosti. Také děkuji mému vedoucímu práce doktoru Janu Jakobovi Zlámanému za jeho čas a cenné rady. Děkuji.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 31.7.2023

.....

Bc. Barbora Štindlová

Abstrakt:

Prezentovaná práce se zaměřuje na podrobné zmapování, jak respondenti vnímají svou zkušenost s praktikováním vipassana meditace a zdali tuto zkušenost dávají do souvislosti se sebedpřijetím. Teoretická část se soustředí na koncepty jáství a sebedpřijetí z pohledu západní psychologie a východního buddhismu. V dalších kapitolách je představena technika vipassana meditace, od její historie až po současnou podobu kurzů pod vedením S. N. Goenky, její šíření do Čech i světa a relevantní výzkumy.

V empirické části byla provedena analýza rozhovorů se čtyřmi respondenty praktikujícími vipassana meditaci v každodenním životě pomocí metody IPA – interpretativně fenomenologické analýzy. Výsledky společné analýzy obsahují šest hlavních témat, kterými jsou: **motivace k praktikování, náročnost meditací na tělo i psychiku, změna náhledu na fungování mysli, změna náhledu na emoce, přístup k životu a k druhým, a vztah k sobě.** Zkušenost s praktikováním vipassana meditace se u respondentů promítá do jejich způsobu myšlení, prožívání emocí, tělesného vnímání, vztahování se k sobě i k druhým a celkovému přístupu k životu. Vipassana je respondenty vnímána jako technika, která prohlubuje jejich sebedpochopení, sebeduznání, laskavost k sobě a sebedpřijetí.

Klíčová slova: sebedpřijetí, vipassana meditace, IPA

Abstract:

The presented work focuses on a detailed mapping of how respondents perceive their experience with practicing Vipassana meditation and whether they relate this experience to self-acceptance. The theoretical part concentrates on the concepts of self and self-acceptance from the perspectives of Western psychology and Eastern Buddhism. In subsequent chapters, the Vipassana meditation technique is introduced, from its history to its current form as taught by S. N. Goenka, its dissemination in the Czech Republic and the world, and the relevant research.

In the empirical part, an analysis of interviews with four respondents practicing Vipassana meditation in their daily lives was conducted using the IPA method - Interpretative Phenomenological Analysis. The results of the joint analysis consist of six main themes: **motivation for practice, the demanding nature of meditation on the body and mind, changes in the perception of how the mind functions, changes in the perception of emotions, approach to life and others, and the relationship with oneself.** The experience of practicing Vipassana meditation is reflected in the respondents' way of thinking, experiencing emotions, bodily awareness, relating to oneself and others, and overall approach to life. Vipassana is perceived by the respondents as a technique that deepens their self-understanding, self-acknowledgment, self-compassion, and self-acceptance.

Keywords: self-acceptance, Vipassana meditation, IPA.

Obsah

ÚVOD	9
I. Teoretická část	11
1. Jáství, sebepojetí	11
1.1. Jáství, sebepojetí z pohledu západní psychologie.....	12
1.2. Jáství („ne – já“) z pohledu buddhismu	16
2. Sebeřijetí z pohledu západní psychologie	19
2.1. Obecné vymezení pojmu.....	19
2.2. Sebeřijetí z hlediska humanistické psychologie	21
2.3. Bezpodmínečné sebeřijetí v REBT v kontextu sebeúcty	24
2.4. (Sebe)řijetí jako základní potřeba od útlého dětství.....	26
2.5 Sebeřijetí ve vztahu k dalším konceptům	27
2.5.1 Sebeřijetí, soucit a laskavost	27
2.5.2. Sebeřijetí a všímavost	30
3. Obecný úvod do buddhismu	30
3.1. Stručná historie buddhismu.....	30
3.2. Základní pojmy buddhismu	31
3.3. Čtyři vznešené pravdy	32
3.4. Osmidílná ušlechtilá stezka	34
3.5. (Sebe)řijetí v buddhismu	35
3.5.1. Řijetí a Nepřipoutanost k Já	36
3.5.2. Řijetí, všímavost a buddhistická meditační praxe.....	37
4. Vipassana – „meditace všímavosti a vledu“	39
4.1. Stručná historie vipassany.....	39
4.2. Vipassana tak, jak jí učí S. N. Goenka	40
4.2.1. Pravidla a podmínky kurzu meditace vipassana	41
4.2.2. Průběh meditace	44

4.3. Šíření vipassany v českých i ve světě do psychotherapeutické praxe	44
4.3.1. Mirko Frýba a letmý náhled do satiterapie	45
4.3.2. John Kabat-Zinn a MBSR	47
4.4. Výzkumy	48
II. Empirická část.....	50
5. Cíl výzkumu a výzkumné otázky	50
6. Metodologie výzkumu.....	51
6.1. Výzkumný design.....	51
6.2. Tvorba dat	52
6.3. Výzkumný soubor	53
6.4. Postup analýzy	53
6.5. Prezentace výsledků.....	55
6.6. Prostředí.....	56
6.7. Změny v plánu výzkumu.....	56
6.8. Etické aspekty.....	56
6.9. Validita	56
7. Představení výzkumníkovy prekonceptí.....	57
8. Výsledky	58
8.1. Analýza rozhovoru s Míšou	58
8.2. Analýza rozhovoru s Pavlem	67
8.3. Analýza rozhovoru s Martinem	75
8.4. Analýza rozhovoru s Iriškou	83
8.5 Analýza společných témat.....	91
Diskuze	107
Závěr.....	111
Seznam použité literatury:	113
Seznam příloh.....	125

ÚVOD

„Because one believes in oneself, one doesn't try to convince others. Because one is content with oneself, one doesn't need others' approval. When you accept yourself, the whole world accepts you.“ (Lao Tsu)

Když jsem se před pěti lety vydávala do „srdce Beskyd“, abych na vlastní kůži pocítila účinky meditace vipassana, staroindické meditační techniky, kterou znovuobjevil Gautama Buddha, tak jak ji vyučuje S. N. Goenka, netušila jsem, že se v budoucnu praktikování této techniky stane součástí mého každodenního života. Také jsem netušila, že po absolvování deseti denního kurzu nebudu schopna nejméně půl roku meditovat, vzhledem k intenzitě prožitků, které jsem zakusila během meditací. Zažila jsem blahodárné, sebeočist'ující procesy a stavy v průběhu praktikování vipassany, ale stejně tak destruktivní a odpojující mě od sebe samé, když jsem se nebyla schopná vypořádat se zrcadlem, které mi bylo během praktikování nastavováno. Vipassana je pro mě osobně technika, která má skutečně potenciál odstraňovat ze životů lidí utrpení a vést nás ke šťastnému, osvobozenému způsobu bytí. Nicméně zkušenosti ukazují, že nežli je člověk schopen uchopit tuto techniku správně, může k tomu vést různě dlouhá cesta plná pochybností, špatného pochopení/praktikování, bolesti, nepohodlí, nepřijetí a bažení po příjemných stavech míru a štěstí.

Moje první zkušenost s vipassana meditací mě částečně zavedla k „odpojení se“ od sebe samé a ignorování objevujících se pocitů nežli k přijímání skutečnosti takové, jaká je a získání vhledu do pomíjivosti, neuspokojivosti a neosobnosti existence v jejich pravém slova smyslu. V průběhu absolvování dalších kurzů a praktikování v každodenním životě jsem dokázala změnit svůj přístup k praktikování a uchopit tuto techniku jinak a dle mého názoru lépe. Přesto i to počáteční hledání, kdy se mi nedařilo naplno se otevřít této technice a mé meditace byly často kontraproduktivní, vnímám jako přirozenou součást této cesty. Na základě mé zkušenosti vnímám, jak významnou roli hrají životní zkušenosti, hodnoty, náhled na sebe ve způsobu praktikování a celkovém pochopení této techniky. Přestože v současnosti medituji spíše sporadicky, principy vipassany si připomínám a uplatňuji v každodenním životě, jelikož mi napomáhají v uvědomějším, otevřenějším a více přijímajícím způsobu bytí.

Sebepřijetí je v západní psychologii spojováno se spokojeným, naplněným, autentickým životem a v mnohých výzkumech negativně koreluje s psychopatologií. Vipassana jakožto technika při které má člověk dosáhnout vhledu, vidět věci takové jaké jsou, přijímat je a nehodnotit je, se mi jeví být jedním z možných nástrojů prohlubování akceptace ve vztahu k veškerým skutečnostem, které se odehrávají v našich životech, ať už se jedná o věci, lidi, stavy, nálady, situace, myšlenky či naše „Já“, ať už je jakkoli iluzorní. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla propojit téma sebepřijetí a vipassany.

Teoretická část se v úvodních kapitolách soustředí na jáství, sebepojetí z pohledu západní psychologie i východního buddhismu, a poukazuje tak na rozdíly i podobnosti těchto dvou oblastí. Na ně navazuje kapitola týkající se sebepřijetí z pohledu západní psychologie, jeho historický vývoj v různých psychologických/psychoterapeutických směrech a jeho vztah k dalším konceptům, jakými jsou laskavost, soucit či všímavost. V další části je stručně představen buddhismus s jeho základními pojmy a téma (sebe)přijetí v buddhismu. Jelikož koncept sebepřijetí jako takový nemá v buddhismu své právoplatné místo, jáská část tohoto pojmu je dáována do závorky. V neposlední řadě se teoretická část soustředí na popis vipassana meditace, její historii i současnou podobu zprostředkování této techniky na oficiálních kurzech, dle tradice S. N. Goenky. V dalších kapitolách je pojednáváno o průniku této techniky do psychoterapeutických směrů v Čechách i ve světě a o realizovaných výzkumech, které se k ní vztahují. Teoretická část je postavena tak, aby svým obsahem přispěla k pochopení zkušeností respondentů s praktikováním vipassana meditace a jejich vztahování se k sobě samým.

V empirické části je mým cílem podrobně zmapovat, jak respondenti vnímají svou zkušenost s praktikováním vipassana meditace a zdali tuto zkušenost dávají do souvislosti se sebepřijetím. Zvolený výzkumný design v podobě interpretativní fenomenologické analýzy je zaměřen na prozkoumání jedinečné, žité zkušenosti každého respondenta. Jako nástroj sběru dat jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor. Výsledky jsou prezentovány formou představení hlavních témat a narativního popisu každého respondenta, prostřednictvím kterých jsou zároveň zodpovídány výzkumné otázky. Po analýze rozhovorů s jednotlivými respondenty následuje analýza společných témat.

Pozn. autora: V celé práci používám svůj vlastní překlad z angličtiny do češtiny

I. Teoretická část

1. Jáství, sebepojetí

Existuje mnoho teorií, které nám předkládají různé definice “Já” (self). Vzhledem k tomu, že v této práci budou nastíněna různá pojetí konceptu *sebeřijetí*, zdá se být na místě nejprve zde představit alespoň některé teorie „Já”, které jsou základním stavebním kamenem pro další úzce s nimi souvisejícími koncepty jako jsou výše zmíněné *sebeřijetí* či sebeúcta, sebeláska, seberealizace, sebeurčení a jiné (Klein, 2014). Tento západní pohled bude porovnáván s buddhistickým smýšlením v kontextu jáství.

Lidské “Já” bylo ústředním předmětem zkoumání již od pradávna mnohých filozofů, duchovních myslitelů, a v současnosti i psychologů a neurovědčů. Vztah k sobě je jedním z nejstarších předmětů zkoumání, jemuž předcházely úvahy o duši, o podstatě našeho bytí ve světě. Když zabrousíme do filozofie starověkého Řecka, najdeme zde mnoho úvah významných filozofů a myslitelů. Od Platóna, který pojímal duši jako “nesmrtelné, nevzniklé, netělesné a neviditelné jsoučno” (Špinka, 2009, s. 90) přes Aristotela, který představil ve svém díle O Duši vůbec první psychologickou teorii duševní činnosti. Na jeho myšlenky pak navázal sv. Tomáš Akvinský, jehož pojetí duše bylo významně ovlivněno křesťanským smýšlením, obzvláště morálkou. V průběhu času se o definici vědomí a Já snažili i další filozofičtí myslitelé jako např. J. Locke, G. W. Leibnitz, později I. Kant, či J. G. Fichte. Na konci 19. století se díky rozvoji nové terminologie upustilo od používání „nevědeckého“ termínu duše, který byl nahrazen pojmy jako vědomí, psychická činnost a osobnost (Linhart et al., 1996).

Na „západě“, jak jsme se dočetli výše, bylo na naše „Já“ v průběhu času nahlíženo různě a dodnes je tento konstrukt opředen mnoha rozdílnými teoriemi a definicemi. Oproti tomu buddhismus, který se datuje od 5. stol. před naším letopočtem, měl už v téže době na „Já“ resp. „ne-já“ svůj vlastní pohled, který zůstává stejný po staletí. Hlavní myšlenka, která se dotýká jáství v této východní filozofii a prostupuje veškerým Buddhovo učením nám předkládá „Já“ jako pouhou iluzi, kterou jsme si vytvořili v průběhu našeho života a upozorňuje, že fixace na naše „Já“ vede k egoistickému způsobu života, který je plný utrpení (Epstein, 2008).

1.1. Jáství, sebepojetí z pohledu západní psychologie

Západní psychologie se tradičně pokoušela pochopit psychologické fungování z individualistické perspektivy (Triandis & Gelfand, 1998; Triandis, 2001), a zdůrazňovala potřebu uspokojovat, udržovat a posilovat vlastní já (Greenberg et al., 1990; Burke et al., 2010). Dle Blatného (2010) se lidskému Já, s výjimkou behaviorismu, věnovaly všechny významné psychologické směry 20. století. Pravděpodobně i vzhledem k této skutečnosti na poli vědeckého bádání západní psychologie, neexistuje obecná shoda v definici “Já” neboli “self”. Avšak všeobecně je přijímáno, že self je celek zahrnující charakteristické rysy jedince, vzpomínky, myšlenky a zážitky, které jsou proměnlivé v čase. Nelze zde neuvést zakladatele psychologie Já, Williama Jamese, který jako první rozlišil *Já jako subjekt* a *Já jako objekt*, kdy první z nich označuje jako “*I - self*” a druhé jako “*Me - self*”. Na “*I - self*” je nahlíženo jako na subjekt, který je vnímající, hodnotící a rozhodující (Já poznávající) a na “*Me - self*” jako na objekt, který je vnímaný, hodnocený a zdokonalovaný (Já poznávané) (Balcar, 1983; Blatný et al., 2010). Toto Já jako objekt je v současné psychologii pojímána jako sebepojetí (Blatný et al., 2010).

Podle symbolických interakcionistů, zejména C. D. Cooleyho a G. H. Meada je kladen důraz na sociální interakce v utváření „Já“ (Self), přičemž „Já“ je vnímáno primárně jako sociální konstrukt, který vzniká zejména v průběhu jazykových interakcí (Blatný et al., 2010). Dle Cooleyho (1902) jsou pro člověka jeho významní druzí jakýmsi “sociálním zrcadlem”. Naše „Já“ je tedy představa, kterou si vytváříme na základě toho, jak na nás druzí reagují a jaké mají o nás mínění. Dochází tedy k vytváření jakési self – ideí, která je výsledkem internalizace názorů druhých v průběhu dospívání.

Z hlediska jednoho z nejvýznamnějších představitelů humanistické psychologie Carla Rogerse, pro kterého byla jedna z nejdůležitějších otázek “kdo jsem?”, teorie “Já” chápe každého člověka jako proces, nikoli jako hotový výtvar. Naše „Já“ se utváří postupně a lze ho charakterizovat jako “organizovaný, plynulý, ale konzistentní konceptuální vzorec vnímání charakteristik a vztahů “I” nebo “Me”, společně s hodnotami, které jsou vázány na tyto koncepty” (Rogers, 1951, s. 498). Já lze pojmut jako součást organismu jehož funkcí je usilování o sebaktualizaci prostřednictvím naplňování potřeb a přijímání prožitků tak, jak se vyskytují v jevovém poli (Drapela, 2011).

Sociálně - kognitivní psychologie, která významně přispěla ve výzkumu sebepojetí, přijímá předpoklad, že je člověk schopen sám na sebe pohlížet jako na objekt, stejně jako na jiné objekty ve svém vnějším prostředí. Kihlstrom a Cantorová (1984) definují „Já“ (self) ve smyslu představy sebe či sebepojetí jako mentální reprezentaci v zásadě se nelišící od mentálních reprezentací, které daný člověk má ohledně jiných pojmů, objektů a událostí.

Na to lze navázat termínem “multifacetové” sebepojetí, kterým je vyjádřena skutečnost, že naše sebepojetí se skládá z řady mentálních reprezentací neboli představ „Já“. Tyto naše jednotlivé reprezentace „Já“ se mohou lišit v řadě aspektů. Většinou se týkají buď reálných osobních charakteristik, nebo představ o tom, jací bychom mohli být (Blatný et al., 2010).

Pro představu uvádím alespoň některé reprezentace týkající se jáství.

- *Aktuální, ideální a požadované Já.* Rozdíl mezi ideálním a požadovaným „Já“ spočívá v tom, že v prvním případě se jedná o reprezentaci atributů, které by člověk rád měl a ve druhém o reprezentaci atributů o kterých se domnívá, že by je měl mít (Higgins, 1989).
- *Moje špatné Já, negativní Já.* Jedná se o reprezentaci složek reálného „Já“, které však hodnotíme jako negativní (Sullivan, 2014). Akceptace těchto negativních stránek či vlastností může být výrazem osobní zralosti člověka, přičemž v humanistické psychologii je sebeakceptace považována za jeden z projevů sebeaktualizace (Rogers, 1951).

Chápání sebepojetí jako konstruktů s multifacetovou strukturou vedlo k vytvoření koncepce tzv. aktivovaného sebepojetí (Markus & Wurf, 1987), která vyjadřuje skutečnost, že je v závislosti na odlišných situacích aktivizována některá z reprezentací „Já“. Tato reprezentace v daném okamžiku plní funkci centrální, řídicí struktury sebepojetí.

Dále zakladatel selfpsychologie, Heinz Kohut definuje Self jako centrum psychologického univerza, které řídí naše chování a organizuje zkušenosti. Představuje subjektivní prožívání toho, kdo jsme a jakou máme hodnotu. Rozlišoval *autonomní* a *slabé self*. *Autonomní self* je stabilní, silné, nabitě energií a vedou k němu pozitivní životní zkušenosti. *Slabé self* je často k vidění u narcistických poruch osobnosti a k jeho vzniku vedou naopak negativní zkušenosti (Plháková, 2006).

V historické perspektivě byl vždy kladen důraz na *integrované Já*, jako důležitého znaku psychologického přizpůsobení, které lze dávat do souvislosti s *jasností sebepojetí* charakterizovaného dobrým sebepoznáním, sebejistotou a celkově kladnému postoji k sobě (Campbell et al., 1996). V posledních desetiletích se k důrazu na integraci rovněž přidává důraz na nahlížení „Já“ jako na dynamický proces, ve kterém jsou hierarchicky uspořádané a navzájem provázané jeho procesuální a strukturální stránky (Blatný et al., 2010).

Z modernějších teoretických pojetí self lze jmenovat Baumeistera a Bushmana (2011, s. 59), přičemž tři hlavní komponenty, které identifikují self jsou následující:

- „*sebezpoznání (self-knowledge)*“, které zahrnuje sebeuvědomění, sebepojetí, sebeúctu a sebeklam;
- „*sociální, interpersonální self*“, které obsahuje vztahy s druhými, partnerské vztahy, sociální role, příslušnost ke skupině, sociální prezentaci a reputaci;
- „*výkonnostní, činná složka self*“, obsahující rozhodování, sebeřízení, aktivní reagování a přebírání kontroly nad situací.

Z hlediska některých výzkumů vyplývá, že fixace na vlastní sebepojetí, které je spíše negativní, může vést k symptomům úzkosti či deprese. Na druhou stranu fixace na pozitivnější sebepojetí může být spojována s narcismem, nadměrnou defenzivností či pocity nadřazenosti nad ostatními (Whitehead et al., 2018).

V západních termínech – bez ohledu na to, jak operacionalizujeme self konstrukt, je často zahrnut proces sebehodnocení a sebeuposuzování. Sebehodnocení se zdá být, na základě výzkumů, silně spojené s duševním zdravím a stejně tak duševními poruchami (McCrae & Costa, 1996). Na rozdíl od Buddhistického pojetí self (o kterém pojednávám níže), pojem „Já“ v západních termínech odkazuje na organizovaný a konzistentní soubor přesvědčení připisovaných sobě samému, který zahrnuje jak rozlišení, tak integraci mezi já jako subjektem a já jako objektem (Passer & Smith, 2009).

Na poli západní psychologie můžeme nalézt mnoho autorů, kteří se o buddhistické smýšlení zajímali. V 20. stol. jimi byli např. K. Horney, E. Fromm, C. G. Jung či A. Maslow (Epstein, 1995). U některých se tato východní filozofie promítla rovněž do jejich teorií a přístupu k lidem v rámci jejich profese. Nelze zde neuvést významného amerického psychologa J. Kornfielda a filozofa J. Goldsteina, kteří se po putování jihovýchodní Asii a Indii v 60. letech sami stali buddhistickými učiteli. Mezi lety 1974 –

1982 učili např. Marka Epsteina, amerického psychiatra, který se rovněž významně podílel na proniknutí buddhistických myšlenek do západní psychologické praxe (Epstein, 2008).

Všeobecně se dá říci, že "Já" je velmi komplexní. Zahrnuje vlastnosti, rysy, jednání, pocity, myšlenky, představy a tělesné aspekty člověka. Komplexnost jako taková je definičním atributem "Já", který spolu s dalším jeho vnitřním aspektem (je neustále v pohybu) znamená, že "Já" nelze s platností hodnotit. Například pokud vezmeme přirozenou procesní povahu "Já" (čímž má být řečeno, že "Já" není stálé, ale proměnlivé v čase), jakékoliv globální hodnocení "Já", které je provedeno, je v rozporu se skutečností. Bylo by tedy velmi brzy neaktuální, protože "Já" v době hodnocení by nebylo stejné jako po jeho provedení. Ve skutečnosti samotná povaha hodnocení by na "Já" působila tak, že by se změnilo. Z toho plyne, že můžeme platně hodnotit diskrétní aspekty self, ale nemůžeme s platností hodnotit celé své "Já" (Dryden, 2003; Ellis, 2005; Hauck, 1991).

Z výše uvedených teoretických pohledů na „Já“ lze usuzovat i na určité podobnosti mezi „západním“ a buddhistickým pojetím tohoto konstruktů. Jedním z atributů je, že je to pouhá naše představa vytvořená v průběhu života (Kihlstrom & Cantor, 1984; Cooley, 1902). Dále je jím skutečnost, že na „Já“ je v posledních desetiletích více a více pohlíženo jako na dynamický proces (Blatný et al., 2010), které je proměnlivé v čase a nelze jej s platností hodnotit (Dryden, 2003; Ellis, 2005; Hauck, 1991). Z tohoto úhlu pohledu lze chápat, že Já může být i v západních termínech vnímáno, v souladu s buddhismem, jako nestálé a proměnlivé.

Na závěr této kapitoly si dovoluji jako předmět k zamyšlení citovat Allporta (1955, s. 56), který se k teoriím sebepojetí vyjádřil, dle mého názoru tehdy nadčasově, následovně:

“Kdyby byly horizonty psychologie prostornější, než jsou, dovoluji si navrhnout, že teorie osobnosti by nepotřebovaly pojem Já nebo Ego, kromě určitých složených forem, jakými jsou sebepoznání, sebeobraz, zdokonalení či rozšíření ega.”

1.2. Jáství („ne – já“) z pohledu buddhismu

„V Buddhismu, jsme egoističtí stejně tak dlouho, jako máme self“ (Dalai Lama, 1995a).

Podle buddhismu jsme tvořeni, respektive naše osobní (personal) self, kombinací pěti agregátů čili seskupeními existence, které se nazývají pět skandhas.¹ Dle Gethina (1998) jsou jimi:

- forma (*rupa*)
- čítí/pocity (*vedana*)
- vnímání/porozumění (*samñja*)
- mentální formace a vůle (*samskara*)
- a vědomí/sebeuvědomování (*vijnana*)

V buddhismu slovo atman odkazuje na self (duši). Self je iluzorní a je rovněž vedlejším produktem skandhas. Síla podobná božstvu nebo negativní energie (ignorance) zvaná Mara pomáhá vytvářet a udržovat self, skrze požehnání a povzbuzování všech našich vlastních výtvorů (např. sebehodnocení). Společně i odděleně je pět skandhas prázdných (neboli iluzorních). To znamená, že ve své podstatě neexistují žádné vlastnosti self (atman) – duše nebo bytí – protože neexistuje žádné samostatné, nezávislé já, které by je vlastnilo (učení anátman). Přestože naše smyslové orgány fungují tak, aby utvářely naše vnímání světa a nás samých, o kterých smýšlíme jako o „realitě“, naše „Já“ je konstrukce založená především na naší výchově a veškerém učení, kterého se nám dostalo od narození až do současnosti. „Já“ je vytesané na základě interpersonálních a kulturních porozumění světu a naší osobní existenci. (David et al., 2013).

Právě zkoumáním těchto agregátů, např. pomocí meditace, můžeme nahlédnout do fungování své mysli a uvědomit si, že vše je proměnlivé a podmíněné, a přestat ztotožňovat svou mysl se svým „Já“ (Meshram, 2016). Buddhisté neříkají, že nic jako „Já“ neexistuje, ale že naše zkušenosti nejsme my. Konceptem „ne-já“ se snaží poukázat na to, že nic na tomto světě nemůže být mým „Já“, protože myslet si, že něco vlastním, je iluzí (Faden, 2011).

¹ Názvy buddhistických pojmů jsou představeny v staroindickém jazyce páli.

Všechny aspekty vlastního „Já“, včetně závěrů a postojů ohledně jakýchkoli skutečných fyzických omezení, jsou konstruovány skhandami. Self je považováno za iluzorní, bezesenční, nestálé, podmíněné a vzájemně závislé spíše než trvalé, nezávislé nebo věčné. Toto porozumění anátmanu neboli „ne-já“, je jednou z hlavních reforem, kterou přineslo Buddhovo učení do tehdejšího indického védského světa a kultury (David et al., 2013).

Mnoho lidí však chybně interpretuje koncept „ne-já“ tak, že nemá smysl používat osobní jméno, nebo cokoliv očekávat od své osobnosti. Buddhismus se snaží poukázat na to, že kvůli našim emočním připoutanostem jsme méně proměnliví, než bychom měli být, a příliš se držíme toho, co je nám známé, minulých událostí a osobních charakteristik, věcí a konceptů, které se mění více, než bychom očekávali nebo doufali (Chan, 2008).

Buddhistické pojetí „ne-já“ dále vychází z myšlenky, že seberealizace je považována za cíl lidského života a identifikace sebe sama s hmotným světem naopak za hlavní překážku na cestě seberealizace. Upínání se k věcem či stavům, které se nevyhnutelně a neustále mění a časem i zmizí, způsobuje utrpení (dukkha). Jako příklad lze uvést padesátiletou ženu, která prožívá utrpení, protože si přeje vypadat stejně mladě jako ve dvaceti letech. Je tedy připoutaná k představě sebe sama jako mladé ženy, i když nevyhnutelně stárne a stárnoucí proces bude nadále pokračovat nehledě na její touhu (Epstein, 1995).

Jak řekl Chan (2008):

Kdykoli tam jsou emocionální zisky nebo ztráty spojené s připoutaností nebo touhou, pocitem sebe sama, je tam ten, který trpí emočním vypětím, tak to (já) rozhodně existuje. Tento pocit sebe sama nelze uhasit pouhým pochopením přírodou dané prázdnoty osobního já. Nemůže existovat já bez připoutanosti nebo touhy, protože já je současně protikladem k předmětům, ke kterým jsme připoutáni nebo po kterých toužíme. Kdykoli existuje připoutanost nebo bažení, já existuje současně, a je zodpovědné za toho kdo je připoutaný nebo kdo touží či trpí (s. 255).

Z výše uvedeného vyplývá, že buddhisti považují vše za relativní a podléhající pojmovým omezením, která překrývají (takzvanou) realitu samu – všemu chybí konečná esence či nějaká pevná entita. A jak nám tedy buddhismus pomáhá dosáhnout stavu „ne-já“? Buddhismus nám předkládá, abychom uplatňovali princip sebekultivace tím, že se podřídíme určitým předpisům, praktikujeme soucit vůči všem živým bytostem a

„absorbujeme“ moudrost učení. Cílem toho všeho je překonat a prokouknout klam sebe sama. Stav „ne-já“ pro člověka znamená autentické a trvalé štěstí (Shiah, 2016).

Buddhismus poukazuje na skutečnost, že jedna ze skrytých potřeb self je uvolnit ho z víry v něj jako absolutní realitu. Buddha však nezpochybňoval realitu konvenčně se jevícího já. Avšak trval na tom, že máme tendenci dávat tomuto relativnímu self absolutní status, který však nemá. Myslíme si, že je mnohem reálnější, než ve skutečnosti je, a vynakládáme mimořádné množství energie na to ho podporovat, ochraňovat a posilujeme tak jistotu naší oddělenosti. Buddhismus učí, že není ani tak důležité, jak moc známe sami sebe, avšak jak se vztahujeme k tomu, co o sobě víme, to činí hlavní rozdíl (Epstein, 2008).

Touha po jistotě existence našeho self stojí proti potřebě nechat věci být (to let go). V buddhismu je utrpení způsobováno touhou. Lpění na vlastním „Já“ je především snahou o naplnění tužeb (Dlajláma, 1995a). Když toužíme po něčem příjemném, máme tendenci odmítat jeho opak. Naše jáství je zcela oddáno mentálními „nečistotám“, jimiž jsou naše preference a averze. Díky nim jsme připoutáni k tomu, aby byli věci spíše takové, jaké si představujeme, což způsobuje, že trpíme, pokud jsou naše touhy zmařeny (Albahari, 2014).

Oproti konceptu self, věčným cílem buddhistů je nirvána (Dalajlama, 2005), stav „ne-já“, který zahrnuje proces zřeknutí se světských věcí, zejména těch jejich přitažlivost pramení z egoismu či tužeb, při zachování či povznesení naše „Já“ (Hwang & Chang, 2009; MacKenzie, 2010). Tento proces vede k nirváně, nebo – li stavu „ne-já“, stavu úplného osvobození (Tsong-Kha-Pa, 2000; Shonin et al., 2014). Avšak stav úplného osvobození, tak jak jej vnímá buddhismus, je vcelku složitý a přesahuje rámec psychologie (Tsong-KhaPa, 2000). Nicméně stav „ne-já“ má důsledky pro psychologické oblasti, jako např. autentické a trvalé štěstí (Dambrun & Ricard, 2011).

2. Sebeřijetí z pohledu západní psychologie

2.1. Obecné vymezení pojmu

Otázka zda – li existuje nějaký přínos či nevýhoda lidské tendence celkově hodnotit naše komplexní, neustále se měnící a vyvíjející se Já na kontinuu „dobré – špatné“, bývá často diskutována v literatuře týkající se sebeřijetí. V předchozích kapitolách jsem nastínila několik teorií týkající se self konstruktů. Jen pro ujasnění zde opakuji, že existuje mnoho definic "Já" (např. Hauck, 1991) a v současné době je více méně přijímáno, že není tak úplně funkční opírat se o jednu jedinou definici „Já“, spíše se neustále diskutuje o attributech, které "Já" tvoří (Dryden, 2003; Ellis, 2005; Hauck, 1991). Vzhledem k tomu, že slovo sebeřijetí se skládá z dvou samostatných slov „sebe“ a „řijetí“, nejprve zde uvedu některé definice týkající se řijetí/akceptace.

Během počátečního oživení zájmu o akceptaci již Wulfert (1994) poznamenal, že neexistuje žádná univerzální definice akceptace. Lze tedy uvést jen pouhý výčet různých úhlů pohledu. Moderní definice (Brown, 1993; Simpson & Weiner, 1989) uvádějí řijetí jako: 1) řijetí něčeho, co nám přináší potěšení, uspokojení nároku nebo povinnosti; 2) příznivé řijetí, ohled nebo schválení; 3) souhlas nebo víra; a 4) řijatelnost. Dále dle Hayes et al. (2004, s. 7) „akceptace zahrnuje zaujetí postoje nesoudícího uvědomování si a aktivního přijímání našich myšlenek, pocitů, tělesných vjemů tak, jak se objevují.“

Williams a Lynn (2010) osvětlili pět různých způsobů, jakými může být slovo akceptace/řijetí popsáno v průběhu posledního tisíciletí:

- a) *nepřipoutanost* – přijímání toho, že objekty naší zkušenosti se mění – přichází a odchází, a je lepší je nechat přirozeně přicházet a odcházet, než se je snažit kontrolovat a zachovat;
- b) *nevyhýbání se* – zdržení se zbytečného/nesmyslného utíkání od věcí, když není přítomno žádné fyzické ohrožení, zůstat otevřený aktuální zkušenosti bez pokusů zastavit bolest či prodloužit potěšení;
- c) *nesouzení* – vědomé zdržování se od kategorizace prožitků jako dobrých nebo špatných, popisování podnětů spíše než jejich hodnocení;
- d) *tolerance* – schopnost zůstat přítomný a vědomý, přestože je člověk konfrontován s frustrujícími či nežádoucími podněty;
- e) *ochota* – rozhodnout se mít danou zkušenost.

Dryden (2003) užívá termín přijetí ve smyslu uznání existence něčeho v podobě, v jaké to aktuálně existuje. Tento termín lze chápat také podle toho, k čemu se nevztahuje. Nezahrnuje tedy hodnocení, ať už pozitivní, nebo negativní, vás jako osoby a nevylučuje ani změnu toho, co je přijímáno.

Hartl a Hartlová (2000, s. 524) termín *self-acceptance* překládají jako sebezpřijímání, ve významu „přijímání sebe sama, realistický pohled na vlastní schopnosti, celkovou hodnotu, stejně jako na svá omezení; schopnost přiměřeně obojí prožívat.“ Tímto termínem poukazují na skutečnost, že přijímání sebe samých je proces a nikoliv stav.

Sheererová (1949, s. 170-171), na jejíž definici stavěli další teoretikové zabývající se sebezpřijetím, ve své práci popisuje jedince, kteří nesou atributy respektu k sobě a sebezpřijetí. Vzhledem k velkému výčtu vlastností a chování, které jim přisuzuje, zde předkládám jen některé:

- „mají zvnitřněné určité hodnoty a principy, které jim slouží jako všeobecné vodítko chování, na které se spoléhají spíše než na konvence a chování druhých“;
- „můžou upravit své chování, aby se vyhnuli pošlapání pocitů nebo práv druhých, nemění však své chování z iracionálního strachu z hodnocení druhých“;
- „nelitují toho, že se zachovali podle svých standardů, a neopustí své standardy jen proto, že je někdo odsoudil“;
- „cítí se jako rovnocenné osoby s druhými“;
- „mají víru ve své schopnosti vypořádat se s problémy, přestože nastanou překážky“;
- „nezpochybňují svou hodnotu jako člověka, přestože se zdá, že druzí to dělají“;
- „nemají pochyb o své schopnosti přispět k dobru a spokojenosti druhých“;
- „když se jim nepodaří oč usilovali, nesmýšlí o sobě jako o člověku hůře, nepodléhají panice ani zoufalství“;
- „nejsou plaší ani rozpačití v sociálních vztazích“;
- „přebírají zodpovědnost za svá vlastní rozhodnutí a přijímají důsledky svého chování“

V pojetí Jeffcoat a Hayese (2013, s.83) znamená sebepřijetí „ochotu být svým celým self, tady a teď, a žít život v souladu s vlastními hodnotami. Není to myšlenka, pocit, ani stav, ale probíhající činnost bytí věrný sám sobě a tomu, co život nabízí.“

Představa, že přijetí sebe sama, druhých lidí, okolností a světa jako celku může být hybnou silou osobní změny, má hluboké kořeny ve východní i západní kultuře. V psychologické literatuře zajímá význam akceptace vědce už více než sto let. Ačkoli k pochopení blahodárných účinků akceptace přispěla různorodá skupina teoretiků (např. Ellis, Freud, Horneyová, James, Skinner), zásluhu na vypracování akceptace jako mechanismu seberealizace a terapeutické změny mají typicky humanističtí a existenciální teoretici, zejména Carl Rogers (Jeffcoat & Hayese, 2013).

2.2. Sebeřijetí z hlediska humanistické psychologie

Humanistická psychologie se od počátku snažila vidět ve všech lidech dobro a využívat dobroty, tvořivosti a sebeřijetí v každém člověku. S tehdy navrhovanými teoriemi byli lidé povzbuzováni k tomu, aby hledali v životě naplnění a přijímali každý aspekt své osoby, přestože se u nich jako u každého vyskytují oblasti, které je třeba zlepšit. Pozitivní vlastnosti člověka, jako je sebeúcta, sebedůvěra a schopnosti byly hnacími tématy, která daly humanistické psychologii jinou perspektivu, než jakou měl behaviorismus a psychoanalýza (Hoffman et al., 2013).

Humanistická psychologie byla první, která se vážně zabývala hodnotou a důsledky sebeřijetí v oblasti psychologie, přinejmenším v jejich explicitnějších a pozitivnějších konstrukcích. Její snahou byla mimo jiné obhajoba radikálního sebeřijetí, které zahrnovalo pohled na sebe sama a lidskou přirozenost jako v zásadě dobrou. Postupem času se pohlížení na sebeřijetí stalo více diferencovanějším, zejména po zavedení existenciální psychologie jako myšlenkové školy v rámci humanistické tradice (Hoffman et al., 2013).

Je tedy více než zřejmé, že koncept sebeřijetí byl velmi zásadní již během utváření humanistické psychologie jako samostatného směru. Je prolínán a dáván do souvislosti s mnoha dalšími koncepty, které se podílejí na utváření individuality člověka. V humanistické psychologii se jedná zejména o koncept sebeaktualizace. Jako příklad lze uvést Maslowa, který označil sebeaktualizaci jako do té doby chybějící složku (pojem) v rámci pohledu na osobnost člověka, která je jakýsi širší rámec, jenž v sobě zahrnuje sebeřijetí a sebehodnotu. Dle Maslowa (1943) dochází k sebeřijetí prostřednictvím

aktualizace vlastního já, který je výsledkem objevení a rozvoje sebe sama. Věřil, že sebepřijetí je zejména proces či cesta objevování sebe samého (Goble, 1970).

Z hlediska směřování člověka k sebeaktualizaci jakožto cíle, je na člověka kladen požadavek porozumění sobě samému v první řadě. Nelze nezmínit známou hierarchii potřeb, která je produktem Maslowovy dlouholeté práce. Potřeby jsou organizovány do různých úrovní, přičemž vyšším potřebám vždy předchází potřeby nižší. V souvislosti se sebepřijetím stojí za zmínku skutečnost, že nejvyšší úrovně je možné dosáhnout naplněním potenciálu člověka a na základě toho dosáhnout sebepřijetí (Hoffman et al., 2013). Maslow (1998) rovněž dával do souvislosti koncept sebepřijetí s otevřeností a kreativitou. Dle něj musí být otevřenost vůči zkušenosti spojena s jejím přijetím a se schopností tvořivě reagovat na to, co život přináší. Vnímání přijetí vlastních zkušeností a sám sebe jako klíčovou složku seberealizace.

Další významný představitel humanistické psychologie C. Rogers rovněž kladl velký důraz na sebepřijetí, které podle něj souvisí s mnoha proměnnými. Dle Rogerse (1959) nepodmíněné pozitivní sebepřijetí vzniká, "když se jedinec vnímá tak, že žádný z prožitků sebe samého nelze vyčlenit jako více či méně hodný kladného přijetí než kterýkoli jiný" (s. 209). Základním předpokladem pro Rogersovy teorie na poli humanistické psychologie obecně bylo pomoci lidem dosáhnout jejich plného lidského potenciálu. Rogers také věřil, že vzájemné vztahy s ostatními lidmi se mohou zlepšit, když člověk nalezne cestu k přijetí sám sebe (Rogers, 1951).

Podle Rogerse (1995) je sebepřijetí základem pro řadu důležitých aspektů, které se týkají intrapersonálních skutečností, které mají důsledky pro mezilidské vztahy. Když jedinec přijímá sám sebe, je schopen zůstat otevřenější vůči celému spektru svých zkušeností a tím rovněž zvyšuje porozumění sobě samému. Zvýšené sebepřijetí poskytuje jedinci sebedůvěru, na základě které, se mu snáze komunikuje, co prožívá a tím se zvyšuje i jeho autenticita. Sebpřijetí rovněž člověku pomáhá zůstat otevřený vůči prožívání druhých a tím je poznávat bez odsuzování. Sebpřijetí může sloužit jako základna pro realizaci Rogersovo dostačujících a zároveň nezbytných podmínek pro terapii.

Pro Rogerse bylo sebepřijetí "základem vhledu" (Rogers, 1992, s. 163). Rogersovy výzkumy zaměřené na schopnost vhledu dospěly k závěru, že vhled zahrnuje čtyři prvky (Rogers, 1995). Prvním prvkem je přijetí vlastních podnětů a postojů, které se u jedince objevují částečně díky vlivu druhých. Negativní impulsy a postoje jsou často

důsledkem předchozích negativních zkušeností. Druhým prvkem je soulad s vlastním chováním a vnímáním nových vztahů. Třetí prvek zahrnuje obnovený pohled na realitu, který umožňuje toto přijetí a pochopení sebe sama. Čtvrtým prvkem je plánování nových a uspokojivějších způsobů, jak se „Já“ může přizpůsobit realitě (Rogers, 1951).

Rogers (1992) věřil, že sebepřijetí lze dosáhnout prostřednictvím určitého typu terapeutického vztahu, který může přinést pozitivní výsledky. Podle Rogerse (1951) není tohoto scénáře často možné dosáhnout v každodenní realitě, jelikož společnost jedince nemusí být schopna poskytnout tento typ podpory.

Maslow došel k závěru, že k dosažení sebepřijetí, a nakonec k aktualizaci osobnosti, je třeba uspokojit potřeby nižší úrovně, mezi které patří také vztahy s druhými lidmi. Teoretické pohledy na sebepřijetí podle Maslowa a Rogerse tedy do jisté míry souvisí s mezilidskými vztahy, s interakcí s druhými lidmi (Hoffman et al., 2013).

Rollo May jakožto další významná osobnost z hlediska vývoje humanistické psychologie v mnohých názorech s Rogersem a Maslowem souhlasil. Kládl velký důraz zejména na svobodu člověka, která je zakořeněná v subjektivních zkušenostech člověka, nicméně oplývá rovněž mnoha omezeními, která udávají objektivní skutečnosti, které nazval slovem osud. Svobodu je třeba vždy chápat v kontextu osudu neboli nesvobody člověka. May se domníval, že nepřijetí sebe samého, takového, jaký člověk je, přispívá u jedince k omezení nebo odstranění svobody. K tomuto často dochází spíše v situacích, kdy se snažíme být sociálně konformní než v situacích sebevyjádření či sebepřijetí (Freiberg, 1999).

May (1983) se rovněž domníval, že nedostatek nezávislosti je možnou příčinou neurózy. Přijetí sebe sama je možné na základě osvobození se od sociální závislosti a umožnění si, sám sobě, akceptovat se takový jaký jsem nebo si přeji být.

Při čtení literatury o humanistické psychologii je překvapující, že existuje poměrně málo přímých odkazů na sebepřijetí. Přesto je tento koncept všudypřítomný na implicitní úrovni a je klíčovým stavebním kamenem většiny humanistických teorií. Sebeobjektivní má zásadní význam zejména pro schopnost otevřeně a empaticky jednat s druhými lidmi. Kromě toho je přijetí vlastních zkušeností a sebe sama kritickou součástí procesu seberealizace. Nicméně seberealizace není jednoduchý proces. Autentické sebepřijetí musí zahrnovat poctivé čelení životu a sobě samému. Protože život a lidské Já jsou neustále v pohybu, sebepřijetí, podobně jako sebeuvědomění, je neustálý proces.

Není to něco, čeho člověk dosáhne, ale je to trvalý způsob života, který nevyhnutelně přichází s různými stupni v různých fázích života (Hoffman et al, 2013).

2.3. Bezpodmínečné sebepřijetí v REBT v kontextu sebeúcty

Nyní přejdeme k racionálně emočně behaviorální terapii (REBT), která významně přispěla svým úhlem pohledu k rozvinutí konceptu sebepřijetí. Jedná se o terapeutický přístup, který lze pokládat za první formu kognitivně-behaviorální terapie. Tento specifický přístup se zaměřuje zejména na snížení všudypřítomného a jistě potlačujícího sebehodnocení člověka. REBT (Ellis, 2005) používá inovativní a poněkud netypický přístup k sobě samému a k hodnocení sebe sama. Zdůrazňuje bezpodmínečné sebepřijetí jako „protilátku“ proti sebeúctě (tj. sebehodnocení) více než mnohé jiné psychologické perspektivy a intervence.

Sebeúcta sama o sobě byla v posledním století velmi diskutované téma, na které bylo nahlíženo z mnoha různých úhlů pohledu. V posledních letech se objevilo několik kritických názorů na používání sebeúcty jako měřítka duševního zdraví (Baumeister et al., 1996; Ellis, 2005; Swann, 1996). Dle Hartera (1999) sebeúcta pramení z hodnocení vlastní hodnoty a je tvořena soudy a srovnáváním. William James (1890) navrhl již více než sto lety operacionalizaci konceptu sebeúcty, přičemž dle něj sebeúcta zahrnuje hodnocení osobních výkonů („jak dobrý jsem?“) v porovnání se stanovenými standardy („co se považuje za dostatečně dobré?“) v oblastech vnímaných jako důležitých („je důležité být dobrý v tomto“). Sebeúcta zahrnuje také pohled na hodnocení sebe sama ostatními („jak moc mě mají ostatní rádi, jak moc mě schvalují?“), což do určité míry určuje, jak moc se líbíme a přijímáme sami sebe (Cooley, 1902; Mead, 1934). Pokusy o ochranu naší sebeúcty můžou způsobit zkreslení sebepoznání (Baumeister et al., 1993; Taylor & Brown, 1988), což ztěžuje identifikaci oblastí, v nichž je třeba změny nebo růstu.

Z výše zmíněných důvodů se několik psychologů pokusilo zavést alternativní konceptualizaci zdravého postoje a vztahu k sobě samému, jako je sebeúčinnost (Bandura, 1990) a skutečná sebeúcta (Deci & Ryan, 1995). Další užitečnou alternativu lze nalézt v důležitém konceptu buddhistické filozofie - soucit se sebou samým (Kornfield, 1993; Neff, 2003; Wallace, 1999). V neposlední řadě je nabízenou alternativou bezpodmínečné sebepřijetí (Ellis, 2005).

Ačkoli se o bezpodmínečném sebepřijetí hovoří i v jiných významných teoriích (např. Rogers, 1995), nebývá v nich pojímáno jako konstrukt, který stojí k sebeúctě v opozici. REBT nám nabízí pragmatické řešení problému sebehodnocení (základní složky sebeúcty) a usiluje o kultivaci bezpodmínečného sebepřijetí (unconditional self acceptance - USA), což znamená že "jedinec plně a bezpodmínečně přijímá sám sebe bez ohledu na to, zda – li se chová či nechová inteligentně, správně nebo kompetentně, a bez ohledu na to, zdali ho ostatní lidé schvalují, respektují či milují" (Ellis, 1977, s. 101).

REBT tvrdí, že každé globální sebehodnocení, ať už pozitivní nebo negativní, je nekonstruktivní, dokonce škodlivé pro duševní zdraví. Globální sebehodnocení je iracionální, protože neexistuje žádné objektivní kritérium pro hodnocení hodnoty člověka (Chamberlain & Haaga, 2001a). Lidské bytosti jsou příliš složité na to, aby je bylo možné hodnotit jediným globálním hodnocením. Hodnotit lze pouze jednotlivé aspekty jedince, jako jsou myšlenky, pocity, činy, fyzické aspekty z různých období života člověka, avšak jediné kategorické hodnocení nemůže být nikomu uděleno (v rámci celkového hodnocení člověka jako "dobrý" nebo špatný"). Kromě toho, že globální hodnocení je často neobjektivní, není logické, není empiricky udržitelné, ani užitečné, protože předurčuje člověka k emocionálnímu narušení (Popov & Sekulić-Bartoš 2016).

Globální sebehodnocení je často obsaženo v iracionálních přesvědčeních, které člověk o sobě chová a které se objevují v situacích ve kterých dochází k vyvolání sebehodnocení. Výsledkem poté bývá „narušení ega“. Emocionální obsah narušeného ega obvykle tvoří deprese nebo úzkosti (Ellis & Dryden, 2007). Jako alternativu REBT nabízí bezpodmínečné sebepřijetí, které vylučuje globální hodnocení hodnoty člověka a zároveň zachovává kritický postoj k jeho charakteristikám. Bezpodmínečné sebepřijetí je jedním ze základních konstruktů REBT (Ellis, 2005).

Ellis (1999) předložil řadu různých definic bezpodmínečného sebepřijetí napříč padesáti léty jeho práce. Jako nejvíce konzistentní a vystihující v kontextu sebepřijetí se jeví být následující text:

Jakožto člověk nemám vnitřní hodnotu nebo naopak bezcennost, avšak pouze životaschopnost. Raději budu hodnotit své vlastnosti a činy nežli sebe jako celek či své „self“. Plně přijímám sám sebe, jelikož jsem naživu a vybírám si žít tak šťastně, jak jen dovedu, s minimem zbytečné bolesti. Požaduji pouze toto jediné poznání a tuto volbu – a žádný jiný druh sebehodnocení (s. 6).

2.4. (Sebe)přijetí jako základní potřeba od útlého dětství

Benda (2019, s. 101) ve své knize dává do souvislosti postoj soucítění sám se sebou „s Rogersovým (2012) „bezpodmínečným pozitivním sebezpřijetím“ a „bezpodmínečným sebezpřijetím“ Ellise (1996)“. Tento postoj se přirozeně rozvíjí především na základě našich ranných zkušeností s pečovateli (rodiči) z čehož vyplývá, že nejprve potřebujeme zažívat takový postoj ve vztahu s nimi – laskavé projevy rodičů směrem k nám (např. konejšení), pokud máme mít laskavý a soucitný postoj sami k sobě (Benda, 2019). V souvislosti se sebezpřijetím se jedná o emočně pozitivní postoj k sobě ve chvílích, kdy zažíváme selhání, nějaké trápení nebo si uvědomujeme nějaký svůj nedostatek (Neff, 2003a).

Benda (2019, s. 101) dále zdůrazňuje, že se jedná především o postoj k vlastnímu prožívání, vztahování se k jednotlivým prožitkům ve smyslu „smířlivého přijímání „jednoho každého vjemu, každého pocitu, každé nálady, každé myšlenky, každého procesu, který v nás probíhá právě teď... , teď... , teď.“ Nejedná se tedy jen o naše konceptuální, narativní Já či o to, co si o sobě myslíme. „Narativní Já je konec konců jen fluidním mentálním konceptem, nikoli trvalou skutečností.“ Pokud prožívaný fenomén vztahujeme ke svému konceptuálnímu Já a zároveň se ho snažíme potlačit, vzniká pocit studu, tedy pocit, že je s námi něco špatně. Jelikož se jedná o těžko přijatelný pocit, vstupují do hry obranné mechanismy. Účinným lékem proti našim obránám se jeví být všímavé zaznamenávání našeho prožívání a přijímání skutečnosti, že tomu tak je. O všímavosti a soucitu budu více pojednávat v následujících podkapitolách.

Lidé, kteří mají vysokou míru sebezpřijetí, mají tendenci mít pozitivní sebehodnocení, všímavost (Thompson & Waltz, 2008), emocionální uvědomění (Kuyumcu, 2012), a sebeodpuštění (Halisdemir, 2013). Většina těchto osobnostních dispozic souvisí také se zkušeností (mateřskou a otcovskou) přijetí našimi vlastními rodiči v dětství (Kuyumcu & Rohner, 2016). Například vnímání přijetí rodiči v dětství je napříč kulturami spojeno s pozitivním duševním zdravím dětí i dospělých. Navíc rodičovská akceptace v dětství má tendenci rovněž napříč kulturami být spojována se sebeúctou, emocionální stabilitou, emoční reaktivitou, adekvátním sebezpřijetím a dalšími osobnostními dispozicemi (Khaleque & Rohner, 2012), které jsou rovněž spojeny se sebezpřijetím.

2.5 Sebepřijetí ve vztahu k dalším konceptům

2.5.1 Sebepřijetí, soucit a laskavost

Soucit lze definovat jako postoj solidarity vycházející z prožitého uvědomění, že nemůžeme oddělovat vlastní pohodu od pohody druhých. Je tedy opakem cynismu, krutosti, zuřivosti, mstivosti nebo škodolibosti (Benda, 2019; Frýba, 2003). Nejedná se však o lítost, která v sobě skrývá povýšenost, nedůvěru k druhému a někdy i lpění na utrpení. Člověk, který soucítí s druhými si uvědomuje, že to, co prožívá druhý, může zítra prožívat on sám (Benda, 2019).

Soucit spočívá v tom, že se nás dotýká utrpení druhých, že si uvědomujeme bolest druhých a nevyhýbáme se jí ani se od ní neoddělujeme. Objevují se pocity laskavosti vůči druhým a touha zmírnit jejich utrpení (Wispe, 1991). Zahnuje také nabízení nesoudícího pochopení pro ty, kteří selhávají nebo se chovají špatně, a tím pádem jsou jejich činy a chování vnímány v kontextu sdílené lidské omylnosti (Neff, 2003a).

Laskavost představuje přání dobra, štěstí, klidu a míru, aniž bychom se snažili objekt laskavosti vlastnit či ovládat. Jedná se o postoj, který je ohleduplný, smířlivý, vřelý, odpouštějící, nijak se však nepodbízí a je naopak sebevědomí. Je všeobjímající a stejně jako všechny vznešené postoje začíná laskavostí k sobě samému a nejedná se tedy pouze o postoj k druhým (Benda, 2019).

Clara Strauss et al. (2016) tvrdí, že soucit sestává z pěti následujících elementů:

- rozpoznání utrpení
- pochopení, že utrpení je univerzální lidská zkušenost
- emoční propojení s trpící osobou
- tolerování nepříjemných pocitů
- jednání a/nebo motivace zmírnit utrpení druhého

Dle Neffové (2003a) byl koncept soucitu se sebou samým navržen jako jedna z řady alternativ ke konceptu sebeúcty v rámci vymezení představy o zdravém postoji k sobě samému. Navržení konceptu soucitu se sebou jakožto zdravější alternativy, byl rovněž součástí rostoucího zájmu psychologie o to, co nám může východní filozofie a zejména buddhismus nabídnout v rámci chápání duševní pohody (Epstein, 1995).

Soucit se sebou samým má tři složky (Neff, 2003):

1) *laskavost k sobě samému*, která se projevuje laskavostí a porozuměním k sobě samému spíše než souzením a kritizováním;

2) *obyčejnou lidskost*, která se vyznačuje tak, že jedinci vidí své vlastní zkušenosti jako součást všeobecné lidské zkušenosti namísto vnímání této zkušenosti jako izolující/oddělující;

3) *všímavost* – jedná se o udržování bolestivých myšlenek a pocitů ve vyváženém uvědomování namísto přehnaného ztotožňování se s nimi.

Dle Drydenové (2013, s.109) soucit sám se sebou zahrnuje tři výše zmíněné aspekty (laskavost sám k sobě, obyčejnou lidskost a všímavost), které když spojíme dohromady, vedou k následující definici: "Soucit se sebou samým zahrnuje projevování laskavosti vůči sobě, uvědomování si, že jsme propojeni s ostatními lidmi a vědomé/všímavé přijímání svých negativních zkušeností, aniž bychom se s jimi zaháčkovali."

Existuje mnoho podobností, avšak i rozdílů mezi koncepty bezpodmínečného sebezpřijetí a sebesoucitu. Jsou jimi:

- *Absence sebeodsuzování* – Jak vyplývá z výše uvedeného, když jsme schopni přijmout sami sebe a projevit si soucit, zdržujeme se tak negativního hodnocení sebe samých a tato absence negativního sebehodnocení je oběma konceptům společná. Nicméně i když je jasné, že Neffová (2003a) považuje negativní sebesuzování za neslučitelné se soucitem se sebou samým, není jasné jaký postoj zaujímá k pozitivnímu sebesuzování. V pojetí bezpodmínečného sebezpřijetí je jak negativní, tak pozitivní sebehodnocení považováno za přílišné zobecňování našeho self a proto je potřeba se mu vyhnout, jelikož sebehodnocení má negativní dopad na duševní zdraví a duševní pohodu (Dryden, 2013).
- *Omylnost* – V konceptu bezpodmínečného sebezpřijetí hraje lidské self, které nese atribut omylnosti, důležitou roli. Jsme zkrátka „omylné lidské bytosti“. Je zřejmé, že ve vztahu ke konceptu bezpodmínečného sebezpřijetí je koncept omylnosti především postojem, ke kterému jsou klienti nabádáni, aby ho vůči sobě samým uplatňovali. Jedná se tedy ve své

podstatě o intrapersonální koncept, „postoj k sobě samému“, který člověk uplatňuje sám k sobě bez ohledu na skutečné či domnělé globální soudy, které si o našem „self“ utvářejí ostatní. Důležitou součástí rozvoje bezpodmínečného sebepřijetí je současně rozvoj bezpodmínečného přijímání druhých, jelikož teprve když člověk rozvíjí bezpodmínečné sebepřijetí zároveň s bezpodmínečným přijímáním druhých, je mu umožněno vidět svou situaci v širším lidském, vzájemně propojeném kontextu (Dryden, 2013). Oproti tomu v postoji označovaném jako sebesoucit hraje důležitou roli složka vzájemné propojenosti, kdy je člověk povzbuzován, aby své zkušenosti vnímal jako součást širší lidské zkušenosti, místo toho, aby je vnímal jako oddělující a izolující ho od zbytku společnosti (Neff & Lamb, 2009).

- *Laskavost* – Postoj bezpodmínečného sebepřijetí zahrnuje něco, co můžeme nazvat jako „uznávající postoj k já“. Pokud člověk sám sebe bezpodmínečně přijímá, tak pak musí uznat, že „Já“ má řadu vlastností, které se nemění (např. jedinečnost, komplexnost a omylnost). Tento přijímající/uznávající postoj je jako jediný explicitně vyjádřen v literatuře týkající se konceptu bezpodmínečného sebepřijetí. Oproti tomu koncept sebesoucitu klade důraz na spravedlivý, laskavý a podpůrný postoj k sobě samému. Rozvíjení postoje bezpodmínečného sebepřijímání pomáhá rozvíjet laskavý postoj k sobě, avšak ten nemusí být nutně součástí toho prvního, jak se v současné době jeví (Dryden, 2013).
- *Přijetí, soucit a změna*. Neffová a Lambová (2009) uvádějí, že zatímco sebepřijetí může teoreticky znamenat pasivitu vůči osobním nedostatkům, soucit se sebou samým zahrnuje touhu zmírnit vlastní utrpení, a je tedy mocnou motivační silou pro růst a změnu. Podle Drydenové (2013) je toto tvrzení matoucí, jelikož není jasné, zda Neffová a Lambová (2009) mají na mysli, že taková pasivita je součástí teoretického pojetí sebepřijetí, nebo zda je sebepřijetí možné chápat jako podporu takovéto pasivity. Pokud však mají na mysli, že bezpodmínečné sebepřijetí ze své podstaty zahrnuje pasivitu, pak nemají pravdu, jelikož Ellis (2005) často poukazoval na to, že bezpodmínečné sebepřijetí může u jedinců podporovat změnu, nikoli pasivitu. Ve výsledku může sebepřijetí

podporovat pasivitu stejně jako ji může podporovat sebesoucit (Dryden, 2013).

2.5.2. Sebeříjetí a všímavost

Dle Neffové (2003a) je všímavost (v aj termín *mindfulness*) jednou ze tří hlavních složek sebesoucitu. Oproti tomu všímavost není považována za nedílnou součást bezpodmínečného sebeříjetí, ale jako jeho důsledek. Podle racionálně emočně behaviorální teorie, pokud osoba tváří v tvář neštěstí zachovává flexibilní (racionální) přesvědčení a zároveň bezpodmínečné sebeříjetí, pak kognitivní důsledky těchto racionálních přesvědčení budou pravděpodobně mixem různých myšlenek, které jsou racionální (i když negativní) i zkreslené. Toto pomůže dotyčné osobě být více schopná udržet je v rovnováze vzhledem k uvědomování si jich, než když by byli zkreslené silně (iracionální). Toto udržování uvědomování si vnitřních pochodů ve vyrovnanosti je hlavním rysem všímavosti tak, jak jí nastínila Neffová (2003a). Samotný postoj soucitu k sobě samému vyžaduje, aby se jedinci nevyhýbali svým bolestným pocitům ani je nepotlačovali, kvůli tomu, aby se v první řadě mohli naučit své pocity rozpoznávat a byli schopni soucítit sami se sebou. Soucitný postoj k sobě samému tedy vyžaduje vyrovnaný duševní stav/perspektivu známou jako všímavost (Epstein, 1995; Kabat-Zinn, 1994; Rosenberg, 1999).

Všímavost je považována za nedílnou součást konceptu soucitu se sebou samým, zatímco z pohledu Ellise (2005) je vnímána jako stav, který vychází a nejlépe se projevuje tehdy pokud je člověk schopen přijímat sám sebe. Více o spojitosti mezi říjetím, všímavostí a buddhistickou meditací bude napsáno v podkapitole vztahující se k (sebe)říjetí v buddhismu.

3. Obecný úvod do buddhismu

3.1. Stručná historie buddhismu

Buddhismus se objevil v pátém století před naším letopočtem s učením Siddhárty Gautamy (563-483 př. n. l.), princem ze severní Indie na území dnešního západního Nepálu. Buddha ("osvícený") se zřekl svého hinduistického království a vydal se do Indie, na rozsáhlou mnohaletou cestu za osvícením. Navštívil mnoho předních učitelů, mudrců a mistrů své doby. Nakonec se stal osvíceným, díky introspektivní meditaci a praktikám uvědomování, které vedly k tomu, co nazýval nirvanický mír/osvobození (např. blaženost, říjetí, konec utrpení). Tvrdil, že touto cestou se může stát osvícenou každá

vnímající bytost, včetně žen, což byl v té době radikální názor. Byl tak prvním vůdcem v historii, který vzdělával ženy v tak velkém rozsahu a porušil hinduistický kastovní systém. Navíc byl mezi prvními vůdci, kteří se zasazovali o ochranu životního prostředí na Zemi. Ve věku 35 let, v jeleních sadech v Sarnáthu u dnešního Váránasí, započal Buddha učení lidu své nové cestě - ušlechtilé osmidílné stezce - ke svobodě, duchovnímu životu a osvícení, kterou nazval "střední cestou", čímž odkazoval na vyváženou a nenásilnou duchovní cestu postupného rozvoje a konečného osvícení (David et al., 2013).

3.2. Základní pojmy buddhismu

Samsára ("nepřetržitě plynutí") neboli velký koloběh stávání se ("cyklická existence"). Odkazuje na koloběh zrození, života, smrti a znovuzrození, který je v podstatě chápán jako cyklus, v němž se lidé rodí, žijí, umírají a znovu se rodí. Je plný utrpení a nespokojenosti. Kosmologie buddhismu předpokládá různé úrovně existencí. V souvislosti s cyklem samsáry buddhismus obvykle popisuje přinejmenším šest sfér existence (nebo více úrovní pro různé úrovně existence):

- 1) říše bohů (vyznačující se blahodárnými činy, ale ovšem i hrdostí)
- 2) říše polobohů (vyznačující se štědrostí, ale také závistí/vztekem);
- 3) lidská sféra (vyznačuje se rozhodným dobrým jednáním, ale také touhami/vášní);
- 4) zvířecí říše (charakterizovaná nevědomostí a předsudky/stereotypy);
- 5) říše "hladového ducha" (charakterizovaná chtíčem/chtivostí);
- 6) "peklo" (říše charakterizovaná nenávistí/agresí).

Těchto šest říší existence je také chápáno jako reprezentace různých stavů vědomí v naší vlastní mysli v rámci smrtelného života, nejedná se pouze o podstatné stavy či světy existence. Typicky lidská sféra je nejvhodnější pro hledání osvobození, protože lidé nejsou plně rozptylovány intenzivními pozitivy, bolestí a/nebo nevědomostí, jako je tomu v případě ostatních říší (David et al., 2013).

Karma je síla, která udržuje celý (bludný) koloběh samsáry a podmíněnosti, která vzniká našimi činy (např. tím, co člověk dělá, myslí a/nebo říká). Nejsilnější příčinou karmy a negativity (utrpení a klamu) je však neznalost skutečného stavu reality neboli nepoznání a neuvědomění si skutečného stavu reality a možnosti osvícení. Z buddhistického hlediska je mája něco jako neúplné božstvo, bohyně nebo archanděl, který vytváří a udržuje klam prostřednictvím nevědomosti (Mara) (David et al., 2013).

Znovuzrození znamená, že vědomí se po smrti dále vyvíjí, přinejmenším se recykluje v rámci ekologie transpersonálního bytí, které přesahuje jakoukoli individuální osobní, tedy smrtelnou, existenci. Stav našeho vědomí je jednou z příčin, které přispívají k vzniku nové bytosti nebo inkarnace. Následující život tedy nemusí být nutně příčinou vzniku nové bytosti nebo inkarnace ve stejné sféře jako předchozí život (např. člověk - člověk), To do jaké sféry se v následujícím životě narodíme je podmíněno karmicky, ale také určitým „rozmarem“ změn. Avšak většina buddhistických a hinduistických škol se domnívá, že znovuzrození a/nebo reinkarnace zahrnují pouze úroveň existence "vědomých/cítících bytostí"), v závislosti na morální kvalitě činů v předchozím životě. (David et al., 2013).

V buddhismu, protože neexistuje žádné self (ne-já, *anátman*), nemůžeme mluvit o převtělování Já a k znovuzrození může dojít v závislosti na karmě do kterékoli ze sfér, které jsou popsány v buddhistické kosmologii. To, co se znovu rodí, není trvalé individuální já, ale posloupnosti událostí známé jako "mentální kontinuum" či karmický proud, nikoliv osobnost, ve smyslu odděleného, pevného já. Avšak v jaké podobě a jak se tyto karmicky podmíněné události neboli samsáry (otisky) přenášejí ze života do života, je i v rámci buddhismu velmi diskutovanou otázkou (David et al., 2013).

Buddhismus tvrdí, že naším cílem by mělo být zastavit koloběh nekonečného putování samsárou, zrození za zrozením, a vstoupit do svobody a osvobození osvícení neboli nirvány. *Nirvána* se vztahuje k tomu, co sám Buddha označil jako "jisté osvobození srdce, konec utrpení a zmateného bloudění, bezmezný a nekonečný klid srdce a mysli - nebeský, božský, spásný cíl mnoha lidských bytostí" (David et al., 2013, s. 22).

3.3. Čtyři vznešené pravdy

Abychom pochopili, jak dosáhnout nirvány, měli bychom nejprve porozumět čtyřem vznešeným pravdám:

- *První vznešená pravda* – Jedná se o běžný život, přestože může být dokonce i příjemný a obohacující, stále je prodchnut pocitem všudypřítomné neuspokojivosti, jelikož vše je křehké a pomíjivé (Epstein, 2008). Život, jak ho známe, je tedy plný neuspokojení a utrpení, od narození až po okamžik smrti. Utrpení se netýká pouze pozemského, každodenního utrpení, avšak jedná se především o 1) aspekty základního lidského koloběhu (tj. vztahující se k narození, nemoci, stárnutí a smrti) a

2) aspekty, které jsou jemnějšího (i implicitního) charakteru a dotýká se utrpení, které plyne z naší neschopnosti dosažení nirvány, kvůli naší neznalosti toho „jak se věci skutečně mají“, zahrnující nepochopení skutečnosti, že lpění na uspokojování chutí nebo tužeb neposkytuje žádné trvalé výsledky, žádné trvalé naplnění (David et al., 2013).

- *Druhá vznešená pravda* – Lpění na představě dokonalosti, stálosti či absolutní, neměnné skutečnosti je příčinou utrpení (Epstein, 2008). Utrpení a nespokojenost jsou výsledkem nevědomé touhy a připoutanosti k myšlenkám, lidem, smyslovým objektům a obvyklým způsobům jednání ve světě. Pokud nejsou naplněny, tak trpíme. Pokud naplněny jsou, tak rovněž trpíme, jelikož se i nadále snažíme je uspokojovat. Tato snaha o jejich naplnění nevede ke skutečnému osvícení, vede nás k životu v klamu a zároveň nám brání dosažení nirvány (David et al., 2013).
- *Třetí vznešená pravda* – Existuje štěstí, které není závislé na naší kontrole nad výsledky všech věcí. Přichází skrze klidnou mysl/duši (Epstein, 2008). Jedná se o naši potřebu překonat touhu. Aby člověk unikl utrpení, musí zvítězit nad nevědomými touhami a nelpět na připoutanostech, z nichž mnohé jsou kulturně vytvořené a posilované (např. bohatství, společenská prestiž). Vzhledem k tomu, že všichni lidé a majetek jsou stvořeni, a nakonec zničeni nebo zemřou, tak jakákoli snaha držet se toho, co je pomíjivé nebo prchavé, jistě vede k utrpení. Přijetí toho, že předměty naší zkušenosti přirozeně přichází a odchází, umožnit jim, aby přišly a odešly, jsou možné prostředky k dosažení nepřipoutanosti a konečného osvobození (David et al., 2013).
- *Čtvrtá vznešená pravda* - Následujte cestu (marga). Následování Buddhovy ušlechtilé osmidílné stezky (tj, marga) je spolehlivým prostředkem k překonání neukojitelných tužeb a dosažení nirvány. K tomu prý dochází často během mnoha životů a zkušeností v různých říších existence popsaných v buddhistické kosmologii (David et al., 2013). Změna našeho vztahu k tomu, co se nám v životě děje a co se v nás odehrává nám umožňuje jiný vztah k pomíjivosti a křehkosti. Tuto změnu perspektivy lze praktikovat a naučit se jí, a to nám ve výsledku umožňuje neustupovat do nihilismu či se bezmyšlenkovitě oddávat materialismu,

avšak dovoluje nám to užívat si vzácnosti poháru (života) dokud ho máme (Epstein, 2008).

3.4. Osmidílná ušlechtilá stezka

Osmidílná stezka k osvícení, nirváně, představuje následující tři části a osm složek:

Oddíl I - morálka - týká se sebekázně, soucitu a rozvoje charakteru. Skládá se ze tří složek:

1. „*Moudrá/Pravdivá řeč*“ (např. nelhat/mluvit pravdu, nepoužívat slovní nadávky/mluvit přátelsky, mluvit jen tehdy, když je to nutné).
2. „*Moudré jednání*“ (např. neublížovat vnímajícím bytostem/jednat soucitně, nekrást, vyhýbat se sexuálními přestupkům).
3. „*Moudrém živobytí*“ (např. vyhýbat se činností a/nebo povoláním zahrnujícím používání zbraní, prostituci, otroctví atd.).

Tyto tři složky buddhismu se v podstatných ohledech podobají etickým a morálním předpisům, které hlásají jiné významné filozofie a/nebo náboženství (např. křesťanství).

Oddíl II se týká ovládnutí mysli – ke které dochází prostřednictvím meditace a uvědomování/všímání si neboli mindfulness, a obsahuje rovněž tři složky:

1. *Moudré úsilí* (např. využití našich mentálních zdrojů k dosažení cílů osvobození).

2. *Moudré uvědomování si* (např. uvědomování si a přijímání okamžiku po okamžiku) celistvosti přítomné reality, abychom viděli věci takové, jaké jsou.

3. *Moudré soustředění* (např. uvědomování si a prožívání určitého aspektu reality) slouží k vidění celé reality/věcí takových, jaké jsou, a k přijetí.

Oddíl III se týká moudrosti - prozíravé moudrosti a realizace sebepoznání. Má dvě složky:

1. *Moudrý pohled/správné pochopení*, což v podstatě znamená uvědomit si a pochopit Čtyři ušlechtilé pravdy, které jsou začátkem a koncem cesty k nirváně.

2. *Správný úmysl* se týká volního aspektu pro náš závazek k marze (stezce). Zjednodušeně řečeno, můžeme v životě činit rozhodnutí, která přispívají k tomu, abychom po ní kráčeli správně. Náš život může být řízen důležitými hodnotami, které, když se podle nich jedná, představují projev našeho chápání čtyř ušlechtilých pravd a vedou přímo k vnitřnímu míru, rovnováze a harmonii, a to jak individuálně, tak kolektivně (David et al., 2013).

3.5. (Sebe)přijetí v buddhismu

Jak již bylo uvedeno v kapitole jáství z pohledu buddhismu, dle buddhistů žádné trvalé Já neexistuje (anátman), jelikož je vše ve vnějším i vnitřním světě nestálé a měnící se každou chvílí, takže ani Já nelze vnímat jako trvalou entitu (Chan, 2008), nýbrž jako neustále se měnící proces (Meshram, 2016). Na základě této skutečnosti se může zdát zvláštní psát kapitolu o (sebe)přijetí v buddhismu, když stručně řečeno neexistuje žádné já, které by člověk měl přijímat. Nehledě na skutečnost, že v současnosti se v souvislosti s meditací vipassana diskutuje a zkoumá spíše koncept „Nepřipoutanosti k Já“ (např. Benda, 2020; Valtrová 2021; Whitehead et al., 2018). Pokud však chápeme já jako dynamický proces, který je proměnlivý v čase (Blatný et al., 2010), není předmětem našeho hodnocení (Ellis, 1999) a zároveň vezmeme v potaz, že jedním z aspektů přijímání je již výše zmíněná nepřipoutanost (William & Lynn, 2010), o které buddhismus hovoří hojně, tak se zdá na místě o sebezpřijímání pojednávat i v rámci této filozofické tradice (David et al., 2013 věnují sebezpřijetí v buddhismu samostatnou kapitolu in Bernard, 2013 (Ed.)). Nehledě na to, že Buddha nezpochybňoval realitu konvenčně se jevícího já. Avšak trval na tom, že máme tendenci dávat tomuto relativnímu self absolutní status, který však nemá (Epstein, 2008).

Přestože buddhistické texty neodkazují přímo na sebezpřijetí, a dle této nauky je cílem sebetranscendence a nikoli sebezpřijetí, odkazují poměrně hojně na přijímání všech skutečností takových, jaké jsou. Akceptace myšlenek, pocitů, tělesných vjemů vede člověka k osvobození se od lpění. Lze na tomto místě zmínit i názory autorů z pole západní psychologie, kteří byli ovlivněni touto východní tradicí, že musíme nejprve poznat a přijmout sami sebe, abychom byli následně schopni se od sebe samých odpoutat. V souladu s Englerem (2003), který se k této problematice vyjádřil již v sedmdesátých letech „Musíme se stát nejprve někým předtím, než můžeme být nikým“ (s. 35) či s Rogersem (1995) dle kterého se nemůžeme vzdálit od toho kým jsme, dokud neakceptujeme sami sebe skrz na skrz.

3.5.1. Přijetí a Nepřipoutanost k Já

Před pětadvaceti sty lety Buddha vysvětloval lidské utrpení sklonem Ipět na myšlenkách, lidech, smyslových objektech a navyklých způsobech jednání a cítění ve světě. Buddhova pozorování byla ozvěnou dřívějších hinduistických, védských a jógových filozofií, které praktikujícím nařizovaly, aby se vzdálili od pomíjivých smyslových objektů a zaměřili se na jediný pravý objekt, na božství. Nepřipoutanost, často obsažená ve formálních meditačních praktikách, byla vyučována jako cesta k mentální disciplíně, vnitřnímu klidu, a nakonec k osvícení. V zásadě proto, že všechny statky a lidé vznikají a zanikají, rodí se a umírají, jakákoli snaha držet se věcí nebo lidí je zbytečná a nevyhnutelně vede k utrpení. Nepřipoutanost znamená přijmout, že objekty zkušeností se mění a mizí a že je lepší nechat je přirozeně přicházet a odcházet, než se je snažit ovládat nebo si je udržet. (Kornfield, 1993).

Nepřipoutanost je dalším konstruktem souvisejícím se soucitem se sebou samým, který má svůj základ v buddhismu. Nepřipoutanost se vztahuje k naší schopnosti pružně interagovat se zkušeností bez fixace nebo potřeby, aby se zkušenosti odehrávaly nějakým konkrétním způsobem (Sahdra et al., 2010; Bates et al., 2020). Dle Van Gordona et al. (2018) je snížená připoutanost k sobě samému spojena s přijímáním, nereagováním, všímavostí a soucitem se sebou samým a subjektivní pohodou. Benda (2020, s. 2) ve své knize uvádí, že „z hlediska duševního zdraví a osobní pohody je proto důležité chápat dynamickou povahu našeho prožívání a nebýt příliš silně „připoutaný“ k nějaké statické představě o tom, jací jsme.“

Buddhistické učení postuje radikálního přijetí a absorbování zkušeností v každém jednotlivém okamžiku, zahrnující jak negativní, tak pozitivní nápady, myšlenky, které nám vyvstávají v mysli, může podporovat větší flexibilitu a osvobození se od pocitu pevného já, které mechanicky reaguje na jakékoli podněty. Například negativní myšlenka, která se objevuje v naší mysli, např. „jsem špatný“, může být v tomto kontextu vnímána pouze jako myšlenka, a nikoliv jako trvalá a nesmazatelná známka našeho charakteru (David et al., 2013).

Buddhisté se staví proti hodnocení jakýchkoli skutečností, které zažíváme. Z buddhistického pohledu již pouhé označení události jako "pozitivní" nebo "negativní" může člověka odvést od přímého kontaktu s událostí a ponoření se do jejího prožitku. Buddhisté proto považují vše za relativní a podléhající pojmovým omezením, navrstvené

na tzv. realitu samotnou. Vše postrádá konečnou podstatu nebo fixní charakter, entitu (David et al., 2013).

3.5.2. Přijetí, všímavost a buddhistická meditační praxe

Kabat-Zinn (1994, s. 4) čerpal slovo "mindfulness" z jeho odborného použití v praxi v západním buddhismu a ve svých vědeckých publikacích se zaměřil na tzv. všímavost jako praktiku nebo techniku. Definoval ji jako "zaměřování pozornosti určitým způsobem: cíleně, v přítomném okamžiku a bez posuzování." Dále ji vnímal jako jakýsi klíč k poznání a formování mysli, a proto o ni lze hovořit jako o vznešeném projevu dosažené svobody mysli.

Mindfulness (všímavost) spočívá v tom, že člověk zaujímá nesoudící postoj vůči momentálnímu vývoji své zkušenosti (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 1994). Udržování pozornosti v přítomnosti s tímto nesoudícím postojem umožňuje člověku méně se vracet k okamžikům, které nějakým způsobem oslovily jeho pozornost, tedy méně reagovat na své bezprostřední zkušenosti a více je přijímat (Shapiro et al., 2006). Předpokládá se, že prostřednictvím všímavosti se lidé učí přijímat své myšlenky, pocity a situace namísto toho, aby bojovali proti tomu, co nemohou změnit a poměřovali své hodnoty podle měřítek druhých (Thompson & Waltz, 2007).

Ze všech meditativních praktik moudrosti, které se vyvinuly v tradičních kulturách po celém světě, a v průběhu dějin, je všímavost pravděpodobně tou nejzákladnější, nejmocnější a nejuniverzálnější z nich. Rovněž je nejsnadněji uchopitelná a dá se jí věnovat kdekoli a kdykoli. Obzvláště v dnešní době se zdá být velmi potřebná. Všímavost je schopnost, kterou všichni máme. Jedná se o rozpoznání toho, co se děje, na základě toho, jak se to v tuhle danou chvíli děje. Učitel vipassany Joseph Goldstein ji popisuje jako „kvalitu mysli, která si všímá toho, co je přítomné, bez posuzování, bez zasahování. Je jako zrcadlo, které jasně odráží to, co před něj přichází“ (Kabat-Zinn, 2015, s. 1481).

Larry Rosenberg, další z učitelů vipassany, ji nazývá "pozorovací schopností mysli, schopností, která se mění podle vyspělosti praktikujícího" (Kabat-Zinn, 2015, s. 1481). Avšak je na místě dodat, že pokud je bdělost zrcadlem, jedná se o zrcadlo, které poznává nekoncepčně to, co se dostane do jeho dosahu. Toto zrcadlo není však dvourozměrné, je ve své podstatě spíše elektromagnetickým polem. Lze ho popsat jako

pole poznání, pole vědomí, pole opovržení, apod. Stejně jako zrcadlo je ve své podstatě prázdné, může obsahovat cokoli a vše, co se před ním objeví (Kabat-Zinn, 2015).

Dle Kabata-Zinna (2015) uplatňování všímavosti zvyšuje naše uvědomění. Čím větší a stabilnější je všímavost, tím větší je naše uvědomění a získaný vhled, který z něj vychází. V běžné řeči se však bdělost a všímavost označují jako uvědomění a používají se jako synonyma a této konvence se Kabat-Zinn drží i ve své práci. Dále hovoří o skutečnosti, že na zaměřování pozornosti či všímavosti není nic zvlášť buddhistického, východního či západního, nebo severního či jižního, je tudíž podstata všímavosti skutečně univerzální. Má spíše co do činění s povahou než s ideologií, vírou nebo kulturou. Má více co do činění s naší schopností poznávat (jak se máme, jak jsme si něčeho všimli, zkrátka to, čemu se říká vnímavost), než s konkrétním náboženstvím, filozofií nebo názorem.

Fryba (2002, s. 1) psychologicky všímavost definuje jako „jádro fenoménu jasného prožívání a přímého poznávání“ nebo možná srozumitelněji takto (Fryba, 2003): "spočívá v průběžném všímání, neselektivním pojmáním a zaznamenávání skutečných dějů a v nic nevyřazujícím zapamatování toho, co se skutečně děje. Všímavost je více než pouhá pozornost a vnímání, je nepřetržitou a souvislou duchapřítomností“ (s. 43).

Přijetí v kontextu meditace lze na základě Williamse a Lynna (2010) pojímat jako záměrné nesoudící uvědomění si momentální zkušenosti a schopnost umožnit zkušenostem a touhám, aby se projevíly, přicházet a odcházet bez lpění a připoutanosti nebo odporu a averze. Přijetí znamená také toleranci vůči neustále se měnícím zkušenostem. Zatímco "všímavost je uvolněné, otevřené, jasné a okamžité přítomné vědomí. Je jako jasné zrcadlo: nevázané, neuchopující, neaverzivní, nereaktivní, nezkreslující" (Das, 1997, s. 300).

Bdělost (všímavost/mindfulness) je nedílnou součástí klasické buddhistické meditační praxe. Das (1997, s. 260) definuje meditaci jako „mentální disciplínu, snahu o trénink bdělé pozornosti myslí prostřednictvím kultivace vědomého uvědomování a pozornosti v každém přítomném okamžiku.“ Specifické meditační praxe sloužící k rozvoji soucitu kultivují schopnost laskavě přijímat bolestné nebo intenzivní prožitky, které se objevují v nás. Snaha o vybudování postoje radikálního přijetí a vyrovnanosti, například skrze „uvědomování si“, může být v meditační praxi vnímáno jako vnitřní experimentální laboratoř pro mysl a proměnu postojů. Může nám tedy pomoci být

všímavější a objektivnější, zároveň v udržování odstupu a uvědomění si skutečnosti, že nejde o to, co se nám v životě děje, ale jaký postoj k tomu zaujímáme. Respektive to, jaký si vytvoříme o naší zkušenosti obrázek, je to, co rozhoduje. Pochopení a přijetí této skutečnosti prostřednictvím zkoumání zkušeností nás vede k tomu, abychom se stali spíše pány než obětmi okolností a podmínek našeho života. Přijetí je proto základním aspektem všímavosti a klasické buddhistické meditační praxe.

Kromě toho mohou meditující při cvičení všímavosti, často v kontextu meditace, dosáhnout rozbití hranice mezi já a druhí, mezi já jako objektem a já jako subjektem, a zažívat tak více pocit sjednocení s tím, co je v daném okamžiku vnímáno a pociťováno (Das, 1997).

4. Vipassana – „meditace všímavosti a vhledu“

„Představte si, že byste měli příležitost na deset dní nechat stranou všechny své světské odpovědnosti a mohli žít v ústraní, v tichém prostředí, kde by vás nic nerušilo. Na tomto místě by byly zajištěny vaše základní fyzické potřeby jídla a ubytování, a navíc by zde byli k dispozici pomocníci, kteří by se starali o vaše pohodlí. Na oplátku by se od vás očekávalo pouze to, že se zdržíte kontaktu s ostatními a že kromě nezbytných úkonů strávíte všechny čas během dne se zavřenýma očima a s myslí soustředěnou na zvolený předmět pozornosti. Přijali byste tuto nabídku?“ (Hart, 2010, s. 9).

Vipassana, která je jednou z nejstarších forem buddhistické meditační praxe, byla vyvinuta v rámci theravádové tradice a spočívá ve všímavém pozorování všeho, co se objevuje ve vědomí. Předpokládá se, že trvalé uvědomování si kognitivních a smyslových jevů vede k uvědomění si, že při pokusech o připoutání se ke konkrétním jevům dochází ke zbytečnému utrpení (Bucknell & Stuart-Fox, 1993).

4.1. Stručná historie vipassany

„Jděte svou cestou, ó mniši, pro dobro a štěstí mnohých, ze soucitu se světem, pro dobro, prospěch a štěstí bohů a lidí. Ať se nikdo nevydá stejným směrem. Učte, ó mniši, Dhammu, která je prospěšná na začátku, uprostřed i na konci - její duch i litera. Poznejte ušlechtilý život, který je zcela úplný (nevyžaduje žádné přidávání) a čistý (nevyžaduje žádné ubírání). Existují bytosti, které mají v očích jen trochu prachu a které budou ztraceny, pokud neuslyší Dhammu. Takoví lidé pochopí pravdu.“ -Dutiyā Mārapāsa Sutta, Saṃyutta Nikāya, IV (I).5

S výše uvedenými slovy nabádal Buddha svých prvních šedesát plně osvobozených žáků (*arahantů*), aby se s láskyplným soucitem vydali do různých směrů a učili vipassanu pro dobro mnoha lidí, pro blaho mnoha lidí. Buddha sám soucitně šířil *Dhammu* po celé severní Indii a přitahoval k ní velké množství lidí.

Dvě století po Buddhově posledním vydechnutí se císař Asóka, zděšený krveprolitím a zármutkem, které způsobil válkou proti Kalingě, dnešnímu indickému státu Orissa, rozhodl, že už nebude dobývat žádné království silou meče a bude následovat cestu, kterou ukázal Buddha. Po praktikování vipassany se "divoký Asoka" změnil v "Dhamma Asoku" a zasloužil se o rozšíření vipassany v Indii i v zahraničí. Po celé své říši zakládal cetije neboli Buddhovy památníky pro výuku Dhammy. Ze soucitu zahájil výuku vipassany ve věznicích ve prospěch vězňů. Pod Asokovou patronací byli ze severní Indie vysláni plně osvobození arahantští mniši do devíti různých oblastí, aby zpřístupnili Dhammu většímu počtu lidí. Tito mniši byli nazýváni dhámma dūtas (poslové Dhammy). Přirozeně kladli důraz na praktický aspekt Dhammy, díky němuž se sami osvobodili od mentálních nečistot. Naplnění láskou a soucitěm přitahovali na cestu osvobození velké množství lidí.

S postupem staletí se v některých zemích Buddhovo učení nezachovalo v původní, autentické podobě, jak ho poslal Asoka. V Myanmaru však lidé uchovávali Buddhova slova a techniku meditace vipassana v jejich původní čistotě z generace na generaci. Alespoň mezi několika málo lidmi se teorie a praxe předávala z učitele na žáka v čisté podobě. V rámci této bohaté tradice se Sayagyi U Ba Khin, vysoký státní úředník z Barmy, naučil techniku vipassany a z nesmírné lásky a soucitu učil mnoho studentů. Jedním z nich byl i pan S. N. Goenka, bohatý podnikatel indického původu. Poté, co se pan SN Goenka v této technice pevně usadil na 14 let, byl v roce 1969 Sayagyi U Ba Khinem jmenován hlavním učitelem meditace Vipassana (Vipassana Research Institute, n.d.)

4.2. Vipassana tak, jak jí učí S. N. Goenka

Ve starověkém indickém jazyce páli vipassana znamená „vhled“ a je, jak již bylo řečeno výše, jádrem učení Buddha. Buddha tuto staroindickou techniku znovu objevil a je tedy jistě stará více než dva a půl tisíce let. Buddha dosáhl svého vhledu skrze praktikování meditace a z tohoto důvodu to byla v první řadě meditace, kterou vyučoval. Jedná se o metodu poznání vnitřního světa, praktický způsob, jak zkoumat skutečnost

vlastního těla a mysli. Výklad Buddhových textů je však složitý bez kontextu živoucí praxe. Vipassana je technika, která byla uchována po nesčetné generace, odpovídá zcela přesně Buddhovo instrukcím a zároveň osvětluje některé málo srozumitelné body v jeho učení (Hart, 2010).

S. N. Goenka, původem ind, se narodil a vyrostl v Barmě. Za svého života v Barmě měl to štěstí, že přišel do kontaktu s U Ba Khinem a naučil se od něj techniku vipassany. Poté, co se čtrnáct let učil u svého učitele, usadil se v Indii a v roce 1969 začal vyučovat vipassanu. V zemi stále ještě ostře rozdělené kastovními a náboženskými rozdíly přilákaly kurzy nabízené panem Goenkou tisíce lidí ze všech částí společnosti. Kromě toho začaly přijíždět tisíce lidí z nejrůznějších zemí světa, aby se také zúčastnili kurzu meditace vipassana (Meditace vipassana, n.d.).

S. N. Goenka učil desetitisíce lidí na více než 300 kurzech v Indii a dalších zemích východu i západu. V roce 1982 začal jmenovat asistující učitele, aby mu pomohli zvládnout uspokojit rostoucí zájem o kurzy. Pod jeho vedením vznikla meditační centra v Indii, Kanadě, Spojených Státech, Austrálii, na Novém Zélandu, ve Francii, Velké Británii, Japonsku, na Srí Lance, v Thajsku, Barmě, Nepálu a v dalších zemích. S. N. Goenka za svého života převzal mnoho vyznamenání a poct, včetně prestižní Padma awards od prezidenta Indie v roce 2012. Je to nejvyšší pocta udělována indickou vládou civilním občanům. Satya Narayan Goenka naposledy vydechl v září 2013, ve věku 89 let. Zanechal za sebou trvajícím odkaz: techniku meditace vipassana, dnes dostupnější než kdykoli dříve, lidem celého světa. Goenka po celou dobu svého působení jako učitele meditace hlásal velmi důrazně, že celá stezka (Dhamma) je univerzální náprava univerzálních problémů a nemá nic společného s jakýmkoliv organizovaným náboženstvím nebo sektářstvím. Proto ji může svobodně praktikovat každý, kdykoli, kdekoli, bez jakéhokoliv rozporu kvůli barvě své pleti, komunitě nebo náboženství, a každému přinese stejný užitek (Meditace vipassana, n.d.).

4.2.1. Pravidla a podmínky kurzu meditace vipassana

Meditace vipassana se zpravidla vyučuje na desetidenních kurzech, kde je vítán každý, kdo si upřímně přeje naučit se tuto techniku a kdo je k tomu dostatečně tělesně a mentálně způsobilý (Hart, 2010). Praktikování meditace vipassana staví na dodržování morálky (*śīly*), která poskytuje základnu pro rozvoj koncentrace mysli (*samādhi*), a

očištění mysli je dosaženo pomocí vhledu (*paññá*). Z tohoto důvodu je nezbytné po dobu kurzu dodržovat určitá pravidla:

- Zdržet se zabíjení živých tvorů
- Zdržet se krádeže
- Zdržet se všech sexuálních aktivit
- Zdržet se lhaní
- Zdržet se všech intoxikantů

Pro staré studenty (ty, kteří již absolvovali alespoň jeden deseti denní kurz) platí navíc následující pravidla:

- Zdržet se jídla po poledni (mohou si však dát o páté hodině mléko nebo čaj)
- Zdržet se světské zábavy a tělesného zdobení
- Zdržet se spaní na příliš pohodlných postelích

Studenti musí potvrdit, že jsou připraveni po dobu trvání kurzu plně následovat vedení učitele a instrukce. To znamená dodržovat řád a meditovat přesně podle pokynů učitele, bez toho, aby nějakou část instrukcí vynechali nebo k instrukcím něco přidávali. Studenti by toto měli přijmout s pochopením a porozuměním. Student může pracovat pilně a důkladně jen tehdy, když chová důvěru k učiteli a technice. Tato důvěra je pro úspěch v meditaci nezbytná.

Během kurzu je naprosto nezbytné, aby studenti přerušili jakékoli formy modliteb, uctívání nebo náboženských obřadů — pusty, pálení vonných tyčinek, odříkávání růžence, recitování manter, zpěv, tanec atd. Neměli by praktikovat ani žádné jiné meditační techniky, léčitelské nebo duchovní praktiky. Neznamená to, že ostatní techniky nebo praxe jsou zavrhovány, ale je to nutné proto, aby studenti mohli techniku vipassany řádně vyzkoušet v její čisté podobě.

Vzhledem ke kapacitě meditačních center se mohou mírně podmínky lišit. Avšak pokud to prostory dovolují, každý student má svůj vlastní pokoj se svým sociálním zařízením, aby se co nejvíce eliminoval kontakt s ostatními. Po dobu devíti dnů se dodržuje tzv. „ušlechtilé ticho“, kdy student nesmí navazovat kontakt slovní ani neverbální s ostatními studenty. Jedná se tedy o ticho těla, řeči i mysli. Komunikovat může pouze s manažerem ohledně jakýchkoli problémů či s učitelem ve vymezených

časech. Pro soukromá setkání se studenty je učitel k dispozici mezi 12:00 a 13:00. Otázky se mohou pokládat také veřejně mezi 21:00 a 21:30 v meditační hale. Rozhovory a doba na otázky slouží k objasnění techniky a k objasnění otázek, které vyvstaly na základě večerních rozprav.

Stejně tak by měla být vynechána tělesná cvičení (např. jóga). Ačkoliv tělesná jóga a další tělesná cvičení jsou s vipassanou slučitelná, během kurzu by měla být vynechána, protože pro ně v centru chybí patřičně oddělené prostory. Ani běhání není dovoleno. Studenti se během přestávek mohou protáhnout procházením se v prostorách k tomu určených.

Oblečení by mělo být jednoduché, neokázalé a pohodlné. Nemělo by se nosit těsné, průsvitné, odhalující nebo jinak vyzývavé oblečení (jako krátké kalhoty, krátké sukně, legíny, krátká tílka nebo trička bez rukávů). Opalování ani částečná nahota nejsou dovolené, čistě z důvodu minimalizace rozptylování ostatních.

Co se týče financování kurzu, není od studentů vyžadován žádný příspěvek, ani za ubytování a stravu – jsou tedy bezplatné. Ten, kdo je na kurzu poprvé, může poskytnout dar poslední den kurzu nebo kdykoliv později. Takto jsou kurzy podporovány těmi, kteří sami na sobě zakusili přínos této techniky. S přáním podělit se o tento prospěch s ostatními člověk poskytne dar podle svých možností a vůle. Tyto dary jsou jediným zdrojem financování kurzů v této tradici po celém světě.

Denní rozvrh kurzu je sestaven tak, aby usnadnil studentům nepřetržitou práci. Studenti jsou vybízeni, aby ho dodržovali, co nejpřesněji, aby dosáhli, co nejlepších výsledků. Vypadá takto:

<u>4:00</u>	Budíček
<u>4:30-6:30</u>	Meditujte v hale nebo ve svém pokoji
<u>6:30-8:00</u>	Přestávka na snídani
<u>8:00-9:00</u>	Skupinová meditace v hale
<u>9:00-11:00</u>	Meditujte v hale nebo ve svém pokoji podle instrukcí učitele
<u>11:00-12:00</u>	Přestávka na oběd
<u>12:00-13:00</u>	Odpočinek a rozhovory s učitelem
<u>13:00-14:30</u>	Meditujte v hale nebo ve svém pokoji
<u>14:30-15:30</u>	Skupinová meditace v hale
<u>15:30-17:00</u>	Meditujte v hale nebo ve svém pokoji podle instrukcí učitele

- 17:00-18:00 Přestávka na čaj
18:00-19:00 Skupinová meditace v hale
19:00-20:15 Rozprava Učitele v hale
20:15-21:00 Skupinová meditace v hale
21:00-21:30 Otázky na učitele v hale
21:30 Odchod na pokoje - zhasnutí světel

(Meditace vipassana, n.d.)

4.2.2. Průběh meditace

Během kurzu provází výklad učitele krok za krokem prožitky studentů v meditaci. Každá meditační hodina je tedy vedená nahrávkou S. N. Goenky skrze kterou dává svým žákům instrukce. První tři dny studenti praktikují meditaci anapána, pozorování přirozeného dechu, aby zkoncentrovali svou mysl. Pozorují, jak vchází a zase vychází dech nosními dírkami. Se zostřenou bdělostí pokračují čtvrtý den pozorováním měnící se přirozenosti těla a mysli (vipassana). Jedná se o pozorování pocitů po celém těle, od hlavy k prstům u nohou a zpět pořád dokola. Takto mohou dojít porozumění jejich přirozené podstatě a rozvíjet vyrovnanost mysli tím, že se studenti učí na zažívané pocity nereagovat. Mohou tak prožít univerzální pravdu nestálosti, neuspokojivosti (utrpení) a neexistence ega. Poznání pravdy přímým prožitkem je tím očišťujícím procesem. Vipassana je tedy proces sebe-očišťování sebezpozorováním (Hart, 2010). Celou praxi lze označit za mentální cvičení. Stejně tak jako používáme tělesná cvičení ke zlepšení tělesného zdraví, vipassana může lidem pomoci ozdravit mysl (Meditace vipassana, n.d.).

Většina buddhistických meditací, včetně vipassany, pomáhá zklidnit mysl, očistit se od diskurzivních myšlenek a umožňuje meditujícím jasněji vidět, co se nachází uvnitř mysli. Postupem času si jedinci zdokonalující se ve své praxi uvědomí, že jejich mysl nebo já je pouhou iluzí. (Chan, 2008).

4.3. Šíření vipassany v čechách i ve světě do psychotherapeutické praxe

Dle Bendy (2010, s. 48) zájem „západních vědců a intelektuálů o buddhistickou filozofii, fenomenologii, psychologii a etiku lze datovat již od druhé poloviny devatenáctého století.“ Teprve v šedesátých a sedmdesátých letech dvacátého století bylo na základě vhodných okolností umožněno řadě Západanů seznámit se s východními metodami práce s myslí nejen teoreticky, ale také prakticky. Do Spojených států i Evropy

přišla také řada učitelů a představitelů jednotlivých buddhistických škol. Mnoho mladých Západanů zároveň cestovalo na Východ, aby se mohli naučit a zároveň si ověřit východní metody sebepoznávání a seberozvoje sami na sobě. Mimo jiné byl mezi nimi i český student psychologie Mirko Frýba. V roce 1967 odjel do Indie studovat jógu a meditační postupy a v následujících letech postupně zúročil zkušenosti nabyté v Indii a na Srí Lance. Také integroval postupy odvozené z meditace v rámci rogersovského, na klienta zaměřeného přístupu. Výsledkem toho byl vznik originální psychoterapeutické metody využívající všímavost (mindfulness) a další principy odvozené z Buddhova učení. „Frýbou založený Atelier satiterapie je u nás dosud jedinou profesní organizací, jež nabízí výcvik v psychoterapii založené na všímavosti“ (Benda, 2010, s. 49).

4.3.1. Mirko Frýba a letný náhled do satiterapie

Zakladatel satiterapie, Mirko Frýba, sděluje v rozhovoru s Jurčovou (2004), že již od mládí projevoval zájem o jógu a meditaci. Zlomová pro něj byla přednáška Ericha Fromma v Praze roku 1966 a následný rozhovor během kterého se dozvěděl o buddhistickém mnichovi théravadového buddhismu německého původu Nyanaponikovi Thérovi, se kterým udržoval po mnoho let přátelskou korespondenci.

Vznik satiterapie lze zasadit do sedmdesátých let, přičemž Frýba (1996, s. 184-187) považuje za vlastní počátek výcviku satiterapie postgraduální kurzy terapie vhladu, které prováděl v sedmdesátých letech ve Švýcarsku pod německým názvem Einsichtstherapie. Teprve po roce 1975 byla Einsichtstherapie přejmenována na satiterapii. Postgraduální kurzy, které Frýba vedl v letech 1971-1975, byly určeny především pro psychiatry, psychology a pedagogické pracovníky.

Satiterapie je integrativní psychoterapeutický směr, který vychází z principů Buddhova učení. „Základní principy satiterapie jsou odvozeny ze systému abhidhamma, který je nejstarší formulací eticko-psychologických paradigmat, používaných v tradičních buddhistických metodách psychohygieny, léčby a tréninku mysli“ (Frýba 2002, s.1).

Abhidhammické vědění je produktem aplikace meditační metody satipatthána. Satipatthána - metoda všímavosti - je meditační technika, která školí mysl "pro účely abhidhammické analýzy, umožňující používat mysl jako nástroj standardizovaných procedur introspekce, které používají kognitivní matice abhidhammy" (Frýba 1996, s.56).

Meditaci satipatthána lze charakterizovat jako zvyšování schopnosti pozorování prožitků a porozumění souvislostí jejich vlivu na život jako proces. Základem práce s

myslí v abhidhamickém tréninku je všímavost - (sati). Všímavostí se myslí schopnost uvědomění, pozornosti a soustředěného zaměření mysli. Jako nástroj kultivace všímavosti je používána zejména technika pozorování vlastního dechu, ána-apána-sati (Frýba, 1996). (pozn. autora: ána – apána- sati = *anapána*, o které bylo napsáno výše v souvislosti s meditací vipassana).

Abhidhammická koncepce osobnosti, v souladu s buddhismem, nepoužívá jakýkoliv konstrukt, který by hypoteticky předpokládal Já, ego, či osobnost v trvalé a nedělitelné entitě, stejně jako duši. Avšak na straně druhé nepopírá naší existenci. Pracuje s tím, co bychom nazvali osobnost, svým vlastním způsobem. K tomuto se vztahuje důležitý Frýbovo pojmeme psychotop, který lze definovat v kontextu psychologie jako „... proces integrace mnoha procesů prožívání, které se podílejí na interakcích mezi osobou a prostředím, z nichž sestává procesuální celek, osobě patřící přirozený svět (loka), který nazýváme psychotop.“ (Frýba 1996, s. 60). Psychotop není pouze standardně pojatá osobnost, kterou lze popsat izolovaně od svého prostředí, nýbrž právě ve vztahu k prostředí, v interakci s ním.

Satiterapie, vycházející z buddhistického principu ahimsa - (respektu pro vše živé), navazující dále na rogersovskou chápající psychoterapii se důsledně vyhýbá interpretaci pacienta. Aby se mohl uskutečnit satiterapeutický cíl - autochtonní pojetí osoby místo heterochtonního - je volena taková práce s pacientem, která mu ponechává plnou svobodu ke svému prožívání, vyjadřování problému. Pouze nedirektivním přístupem si může pacient sám přijít na to, jaké jednání je pro něj přínosné, blahodárné. Zdržení se interpretací doprovází zdržení se nabídek řešení, způsobů zvládnání, a doporučení (Němcová, 2002).

Dle Němcové (2002) se satiterapie zakládá zejména na vedení pacienta k jeho prožívání. K tomu používá techniky reflektování, komentování, zrcadlení a amplifikaci. Pacientova všímavost je podporována reflektováním, reflektují se jednotlivé techniky a každé sezení v krátkém přehledu. Komentování je zrcadlení pacienta terapeutem, jenž nespočívá pouze ve slovním sdělování, ale i nápodobě jeho chování. Konkretizace je vedení pacienta ke schopnosti popsat svůj problém. Amplifikace je zesílené komentování, které je využito jako technika, která pacientem v případě, kdy již nereaguje na pouhé komentování.

4.3.2. John Kabat-Zinn a MBSR

Zatímco v Čechách se o propagaci všímavosti zasloužil Mirko Frýba, ve západním světě rozpoutal zájem o všímavost v první řadě John Kabat-Zinn. Prvotní zájem o psychologii Buddhova učení podnítily především humanisticky a transpersonálně zaměřeni autoři, avšak Jon Kabat-Zinn byl tím, kdo vytvořil program, díky němuž se v USA buddhistická meditace stala součástí hlavního proudu zdravotní péče. Zasluhou Kabata-Zinna se meditace všímavosti a vhledu (satipatthána-vipassaná) během posledních třiceti let dostala např. do nemocnic, škol či věznic. „Osmitýdenním programem „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR) prošlo od roku 1979 více než 18.000 lidí na pěti kontinentech“ (Benda, 2010, s. 49). V průběhu let poté ještě vznikaly další na všímavosti založené psychoterapeutické přístupy, jakými jsou MBCT, DBT a ACT (Benda, 2010).

MBSR lze popsat jako tréninkový prostředek sloužící především k zmírnění utrpení. Hlavním záměrem, na počátku vývoje této metody, bylo zjistit, zda je možné vytvořit prostředek pro účinný výcvik lékařských pacientů v relativně intenzivní meditaci všímavosti (včetně všímavé hatha jógy) a její bezprostřední aplikaci na stres, bolest a nemoci, se kterými se lidé ve svém životě potýkali. Tato intervence musela být oprostěna od kulturních, náboženských a ideologických faktorů spojených s buddhistickým původem všímavosti, jelikož cílem nebylo vyučovat buddhismus nebo dokonce udělat z lidí mistry v meditaci, avšak nabídnout prostředí, v němž by se mohli lidé naučit experimentovat s celou řadou nových a potenciálně účinných metod. Tyto jsou zaměřeny na praktické postupy, jak čelit utrpení, zkoumat jej a zmírňovat na úrovni těla i mysli. Úkolem, který je pro MBSR vždy aktuální, je přeložit meditační výzvy a kontext do lidového slovníku, metod a způsobů, které jsou při meditaci používány. Musí tedy být pro účastníky relevantní a přesvědčivé, aniž by však byl znehodnocen rozměr dharmy. (Kabat-Zinn, 2006).

Výše uvedené informace podporuje i Grosman et al. (2004), který ve své práci uvádí, že MBSR je program, který není náboženský a ezoterický, je založen na systematickém postupu a rozvíjí uvědomování si momentální zkušenosti vnímatelných duševních jevů a procesů. Tento přístup předpokládá, že větší uvědomění zajistí pravdivější vnímání, sníží prožívání negativních emocí a zlepší vitalitu a zvládání problémů. V posledních dvou desetiletích se objevila řada výzkumných zpráv, které se zdají podporovat mnohé z těchto tvrzení.

MBSR byl tedy vytvořen jako výzva pro každého pacienta, která spočívala v trénování starobylé a potenciálně transformativní meditační praxe, jako doplněk k jeho lékařské léčbě (Kabat Zinn, 2006). Klinika, na které se uskutečňovaly osmítýdenní kurzy pro ambulantní pacienty, sloužila jako vzdělávací prostředek pro pacienty, kteří byli podporováni v převzetí určité míry odpovědnosti za své vlastní blaho a podílení se na svém směřování k vyšší úrovni zdraví. Toto se dělo skrze kultivování a zdokonalování jejich vrozené schopnosti zaměřování pozornosti, na jejímž základě mohli pochopit vzájemné propojenosti zdánlivě oddělených částí života či aspektů zkušeností. Mnohé z nich se totiž obvykle pohybují pod naší běžnou úroveň uvědomění, pokud jde o vnitřní i vnější vnímání a vnější zkušenosti (Kabat-Zinn, 1990; Santorelli, 2010).

4.4. Výzkumy

Několik studií se zaměřilo na efekt vipassany, tak jak ji učí S. N. Goenka, v komunitě a ve věznicích. V komunitním vzorku absolventi kurzů uváděli, že se jim daří lépe zvládat úzkostné, depresivní příznaky a došlo k snížení ruminace myšlenek po absolvování kurzu než u srovnávacích skupin (Al-Hussaini et al., 2001). Studie se vzorky vězňených osob (Bowen et al., 2006; Simpson et al., 2007) zjistily, že absolventi kurzů vipassany uváděli nižší výskyt psychiatrických symptomů a užívání drog a alkoholu než účastníci obvyklé léčby (léčba chemické závislosti a vzdělávání v oblasti užívání návykových látek), a to i při tříměsíčním sledování po propuštění z vězení.

V další studii (Szekeres & Wertheim, 2014) zjištění ukázala pozitivní účinky vipassana meditace na rysy všímavosti, prožívaný stres, osobní pohodu (což rovněž naznačuje nedostatek depresivních příznaků) a sebelásky. Po skončení kurzu došlo k podstatnému zlepšení ve výše zmíněných oblastech u absolventů kurzu vipassany ve srovnání s účastníky v kontrolní skupině. Výsledky šestiměsíčního sledování naznačují významné zlepšení ve srovnání s obdobím před kurzem a poskytují tak podporu pro tvrzení, že absolvování kurzu je účinné v krátkodobém i dlouhodobém horizontu. Co se týče akceptace, rovněž došlo u absolventů kurzu ke zlepšení oproti výchozímu stavu, nicméně tyto hodnoty nebyly významně vyšší oproti kontrolní skupině.

Dále bylo zjištěno, že lidé, kteří meditují, zaujímají odlišný postoj vůči všem zkoumaným oblastem. Meditace pomáhá zlepšit mezilidské vztahy, podporuje prožívání pozitivní náklonnosti, snižuje pocity negativity a zvyšuje schopnost ovládnání hněvu, zlosti a strachu. Růst a rozvoj univerzálních lidských hodnot, jako je láska, dobrá vůle,

tolerance, soucit, mír, harmonie a také duchovnost je jedním z možných výsledků techniky vipassany. Pokud opravdu chceme přivést do našich životů mír a štěstí, a odstranit svá trápení nebo pokud chceme zažít pravdivou/opravdovou realizaci sebe sama, můžeme toho docílit prostřednictvím meditací (Shah, 2012).

Mezi důležité behaviorální příklady účinků meditace patří snížení distraktivního a přežvýkavého myšlení (Jain et al., 2007) a symptomů poruch chování, úzkostí a poruch nálady (Goldin & Gross, 2010; Hofmann et al., 2010) a zlepšení regulace emocí (Arch & Craske, 2006). Individuální rozdíly ve schopnosti regulovat emoční reakce také souvisejí s rozdíly v bdělosti, a to i u lidí, kteří nemeditují (Modinos et al., 2010). Tato zjištění naznačují možnost, že meditace, které jsou založené na všímavosti, ovlivňují prožívání osobní pohody prostřednictvím změn v regulaci emocí. Kromě toho bylo zjištěno, že rys všímavosti je spojen s širší prefrontální a sníženou aktivitou amygdaly během úkolů, které jsou zaměřené na označování emocí u nemeditujících, což naznačuje možný mechanismus role všímavosti v regulaci emocí (Creswell et al., 2007).

II. Empirická část

5. Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem výzkumu je podrobně zmapovat, jak respondenti vnímají svou zkušenost s praktikováním vipassana meditace a zdali tuto zkušenost dávají do souvislosti se sebepřijetím. Ve výzkumné části je snahou obsáhnout jedinečnou zkušenost každého respondenta od jejího počátku (seznámení se s meditací) až po aktuální zkušenost s praktikováním. Zároveň je součástí práce i porovnání respondentů mezi sebou, jelikož tak můžeme dojít k většímu porozumění případným „společným“ zkušenostem a zkušenosti s praktikováním vipassana meditace jako takové.

Výzkumné otázky:

HVO: Jaká je zkušenost respondentů s meditací vipassana a jejím praktikováním?

VVO: Jaká je zkušenost respondentů s přijímáním sebe samých v kontextu praktikování meditace vipassana?

6. Metodologie výzkumu

6.1. Výzkumný design

Ve své práci jsem zvolila kvalitativní přístup, přičemž Hendl (2008) ve své knize uvádí, že neexistuje jediný obecně uznávaný způsob, jak vymezit nebo dělat kvalitativní výzkum. Zpravidla se v případě kvalitativního výzkumu na počátku určí téma a následně výzkumné otázky. Otázky výzkumník může pozměňovat nebo doplňovat v průběhu výzkumu, během sběru i analýzy dat. Sběr dat a jejich analýza probíhají současně a zpravidla v delším časovém intervalu. Během cyklů zahrnujících analýzu a sběr dat, jenž se dokola opakují, výzkumník pravidelně přezkoumává své domněnky a závěry.

Konkrétně jsem ve svém výzkumu zvolila interpretativní fenomenologickou analýzu (dále jen IPA) jejímž cílem je porozumění žité zkušenosti člověka, aneb detailně prozkoumat, jak člověk utváří význam své zkušenosti. IPA by tedy měla vést k porozumění zkušenosti člověka na **idiografické** úrovni s kladením důrazu na to, jaký význam přisuzuje své zkušenosti daná osoba v určitých podmínkách či situaci a jaká je podoba nabývání tohoto významu. **Výzkumná otázka** by měla být dostatečně široká a otevřeně formulovaná se zaměřením na zkušenost respondenta. Měla by explorovat, nikoli objasňovat, proto je zaměřena spíše na proces a význam než na výsledek, konkrétní příčiny a důsledky událostí. IPA se totiž tolik nezabývá zkoumáním podstaty určitých jevů, ale zkoumá jev tak, jak se danému člověku sám o sobě jeví (Řiháček et al., 2013).

Jak již vyplývá z jejího názvu, analýza textu je vždy zároveň **interpretací**. Daná zkušenost je v rámci IPA výsledkem společného sdílení výzkumníka a participanta a na základě toho je i konstruována. Obě perspektivy by měly být patrné a v první řadě jde vždy o porozumění participantovi zkušenosti. Výzkumníkovi prekoncepce, když jsou zvědomovány a předloženy, jsou brány pozitivně. Jsou důležité pro to, aby byl vůbec schopen porozumět, jaký význam participant své zkušenosti přikládá. V IPA se tedy setkáváme s (dvojitým) **hermeneutickým kruhem** – respondent se snaží porozumět své zkušenosti s daným fenoménem a výzkumník se zas snaží porozumět, jakým způsobem k tomuto porozumění respondent dospívá. Interpretace jsou vždy předkládány s otazníkem a jsou zakotveny v datech prostřednictvím přímých citací (Řiháček et al., 2013).

V IPA je klíčovým termínem žitá zkušenost člověka, která má svůj původ v Husserlově fenomenologii. Tradiční fenomenologie zachycuje zkušenost spíše

deskriptivně. IPA se tohoto snaží docílit např. metodou uzávorkování, která slouží k prozkoumávání vlastních předsudků. Prostřednictvím analytického procesu však není možné docílit čistého popisu zkušenosti a jak již bylo řečeno výše, jedná se o metodu hermeneutickou, která zachycení esenciální podstaty fenoménu vylučuje. S tradiční fenomenologií má IPA společné hledání jedinečné, individuální zkušenosti člověka (Řiháček et al., 2013).

6.2. Tvorba dat

Nejčastěji používanou metodou sběru dat v IPA je **polostrukturovaný rozhovor**, který respondentovi umožňuje volně mluvit, reflektovat svůj postoj k tématu a zároveň výzkumník může hovor usměrňovat tak, aby se respondent od něj příliš neodchýlil. (Řiháček et al., 2013). Seznam rozhovorových otázek byl vytvořen tak, aby co nejlépe pokrýval zaměření výzkumných otázek. Následoval pilotní rozhovor, který měl za účel „otestovat“ vybrané rozhovorové otázky a zkusit si vedení rozhovoru. Po provedení pilotního rozhovoru jsem některé otázky pozměnila a vznikl výsledný seznam, který se nachází v Příloze č. 1 této práce.

Rozhovorové otázky jsem v průběhu rozhovoru pokládala volně, jelikož jsem nechávala respondenty hovořit především o tom, co je pro ně v souvislosti s meditací vipassana významné a volila jsem otázky navazující na jejich vyprávění. Přesto jsem se v průběhu rozhovoru dotkla všech oblastí, ke kterým předem připravené rozhovorové otázky směřovaly. Vynakládala jsem vždy snahu zachovat co největší přirozenost a plynulost rozhovoru. Všechny rozhovory jsem zaznamenávala na diktafon. V IPA je důležité doslovně přepsat první rozhovor předtím, než provedeme rozhovor s dalším respondentem, jelikož součástí této metody je revize strategie a plánu rozhovoru v průběhu celého sběru dat. Takto jsem učinila i ve svém výzkumu a učinila si vždy ke každému rozhovoru několik poznámek. Při čtení rozhovorů jsem kriticky hodnotila způsob svého dotazování. Jsem si vědoma, že jsem se mohla u některých odpovědí respondentů více doptávat na podrobnosti a některé otázky pokládat lépe a přesněji. Jelikož je v IPA zásadní především obsah rozhovoru, neverbální doprovod jsem zaznamenávala spíše sporadicky. Samozřejmostí bylo očíslování stran a řádků po úpravě přepsaných rozhovorů z důvodu orientace při psaní počátečních poznámek a komentářů, a v dalších fázích analýzy.

6.3. Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl vybrán pomocí záměrného výběru. Jedná se o výběr na základě předem definovaných charakteristik, které jsou důležité pro splnění cíle výzkumu (Miovský, 2006).

V této práci byli záměrně vybíráni jedinci, kteří museli splňovat tyto podmínky:

- 1) Absolvovat minimálně 1 desetidenní kurz meditace vipassana v některém z oficiálních center, dle tradice S. N. Goenky.
- 2) Praktikovat vipassana meditaci alespoň 2–3x týdně po dobu minimálně 1 roku.

Cílem tohoto výběru a s ním spojených kritérií bylo zapojit do výzkumu jedince, kteří mají s praktikováním bohaté zkušenosti, a tudíž mohou dobře osvětlit zkoumaný fenomén. Shodou okolností všichni respondenti absolvovali minimálně 2 desetidenní kurzy a jejich zkušenost s praktikováním je v rozsahu minimálně dvou let.

Z pohledu IPA je důležitá hlavně bohatost dat jednotlivých případů, tzn., aby měli respondenti o tématu opravdu co říct. Toto kritérium bylo dle mého názoru splněno a vzhledem k bohatosti dat jsem i chvílemi uvažovala nad možností zaměřit se na jeden jediný případ. Tuto možnost jsem nakonec nezvolila a zařadila do výzkumu 4 respondenty. Pro tento typ práce se doporučuje 3 - 6 respondentů (Řiháček et al., 2013).

6.4. Postup analýzy

Cílem analýzy IPA je zachytit témata, které osvětlují existenci fenoménu, jenž je předmětem výzkumu (Willig, 2007). Výzkumníci, kteří provádějí IPA analýzu jsou podporováni v této fázi v kreativním přizpůsobení jejich výzkumným účelům. Začátečnickům IPA nabízí postup, který je strukturovaný a jednoznačný (Smith et al., 2009). Tento postup jsem v této práci zvolila i já, a svou kreativitu jsem uplatnila spíše ve strukturování jednotlivých analýz, kdy bylo mou snahou představit příběh každého respondenta tak, aby čtenáře vtahoval do jeho zkušenosti. Každý rozhovor byl analyzován zvlášť se záměrem vytvořit vždy nová témata u každého respondenta.

Obecný analytický postup IPA je následovný (Smith et al., 2009):

0. Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu

Lze na něj pohlížet jako na nultou fázi v procesu analýzy. Tato fáze je důležitá především kvůli zachování transparentnosti výzkumníka v celém výzkumném procesu.

Součástí toho je uvědomění si vlastní motivace pro práci s tématem a také zvědomění si vlastních prekonceptí spojených s daným tématem. Na tuto reflexi lze pohlížet jako na nástroj uvědomění si interpretativní role ve výzkumném procesu sloužící k zajištění validity. V této práci jsem zvolila sepsání vlastní motivace a uvědomovaných prekonceptí na papír a opakovaně se nad nimi zamýšlela a doplňovala. Výsledné prekoncepte jsou sepsány v samostatné kapitole, která předchází výsledkům výzkumu.

1. Čtení a opakované čtení

V této části je žádoucí, aby byl výzkumník přiměřeně zaujat případem a byl tak dostatečně podnícen jeho aktivní zájem o data. Výzkumník by měl zaměřit veškerou pozornost na daný případ a pokusit se co nejvíce vžít do respondenta, dívat se na svět jeho očima. Tento přístup se nazývá jako tzv. „*insider's perspective*“. Kromě opakovaného čtení, jsem si opakovaně poslechla i nahrávku rozhovoru, jelikož respondentův hlas mě více vtahoval do jeho zkušenosti.

2. Počáteční poznámky a komentáře

Toto je nejdetailnější část analýzy, která vyžaduje výzkumníkovo plnou otevřenost vůči datům. Výzkumník by neměl zavrhouvat apriorně žádné části výzkumného materiálu a také se zabývat sebemenším, zdánlivě marginálním detailem jakožto aspektem fenoménu. Tyto poznámky a komentáře lze psát po stranách textu vlevo či vpravo. Poznámky jsem psala rukou, jelikož dle Pringleho et al. (2011) to navozuje intimnější sepětí výzkumníka s textem. Cílem je tvorba komplexních a detailních poznámek k datům, která mají deskriptivní povahu, a jsou tak v souladu s fenomenologickým postojem, díky kterému zůstáváme blízko respondentovo vidění světa. Během práce s textem jsem si psala převážně deskriptivní komentáře, které se zaměřují na obsah, tak i konceptuální, které jsou často ve formě otázek a jsou více interpretativní. U jedné respondentky mě zaujalo i slovní vyjadřování tudíž jsem využila i lingvistické kódování.

3. Rozvíjení vznikajících témat

V této fázi dochází k redukci objemu dat a našich poznámek prostřednictvím formulování tzv. rodičích se témat. V tomto kroku pracujeme více s našimi vlastními poznámkami a komentáři než s původním přepisem textu a je tedy vyžadována změna analytického přemýšlení. Výzkumník se dostává do centra zájmu, oproti předchozím

fázím, kde jím byl respondent, jelikož organizuje data a interpretuje je. Na základě mnou vytvořených poznámek a komentářů vznikala témata, která dobře popisovala zkušenost respondenta, avšak po pečlivém zvážení jsem usoudila jako vhodnější zachovat názvy témat prostřednictvím citací a metafor respondentů, které ještě více ukotvují analýzu v textu.

4. Hledání souvislostí napříč tématy

V této fázi jsem se vrátila na začátek analýzy, abych si umožnila vidět témata v novém světle. Některá témata jsem vyloučila, jelikož se nevztahovala k výzkumné otázce. Hledání vztahů mezi tématy jsem prováděla tak, že jsem si sepsala všechna témata na jeden seznam chronologicky a vytvářela tématické shluky. Výsledkem této fáze je seznam nadřazených témat s podtématy. Podtémata jsou zakotvena i pojmenována prostřednictvím přímých citací respondentů. Tyto nadřazená témata s podtématy, komentáři a přímými citacemi jsem zaznamenala do tabulek nacházejících se v Přílohách č. 3 – 6.

5. Analýza dalšího případu

Viz fáze 1-4.

6. Hledání vzorců napříč případy

V této fázi jsem porovnávala respondenty mezi sebou a hledala souvislosti mezi jednotlivými zkušenostmi respondentů. Soustředila jsem se zejména na to, jaká témata napříč rozhovory vystupovala jako nejsilnější. Zároveň jsem se zaměřila na propojování témat, mezi kterými se ukázala být souvislost.

6.5. Presentace výsledků

Presentaci respondenta a jeho zkušenosti s praktikováním vipassana meditace jsem provedla představením hlavních témat a jejich ukotvením pomocí podtémat a přímých citací v textu. Podtémata vycházející z přímých citací se vyskytují i v samotném narativním popisu respondenta. Hlavní témata se v narativním popisu vyskytují prostřednictvím podtémat, které k nim náleží. Avšak kvůli zachování příběhovitosti a přirozeného toku představení respondentovi zkušenosti, kdy se často jeho vyprávěním prolínalo několik témat najednou, tam nejsou vždy explicitně vyjádřena. Z tohoto důvodu jsem vytvořila tabulky s tématy, komentáři a citacemi, které jsou k nalezení v Přílohách č. 3 - 6. V narativním popisu zodpovídám výzkumné otázky prostřednictvím co možná

nejobsáhlejšího představení zkušenosti respondentů, kterou dávají do souvislosti s vipassana meditací.

6.6. Prostředí

Všechny rozhovory se odehrávaly v tichém a klidném prostředí, které nabízelo respondentům pocit bezpečí a možnost otevřeně hovořit o svých zkušenostech. Jednalo se buď o místnosti sloužící k meditačním účelům, byt či klidnou kavárnu na kraji města. Všechny rozhovory byly uskutečněny v Praze.

6.7. Změny v plánu výzkumu

Prvotním záměrem bylo provést a zanalyzovat rozhovor s pěti respondenty. Vzhledem k bohatosti získaných dat a jejich hloubce byla nakonec podrobně zmapována zkušenost čtyř respondentů. V průběhu výzkumu rovněž došlo k lehkému pozměnění výzkumných otázek a vyřazení jedné vedlejší výzkumné otázky, která se zdála být nadbytečná.

6.8. Etické aspekty

Všichni respondenti byli poučeni o etických aspektech výzkumu. V informovaném souhlasu, kteří si respondenti přečetli a podepsali, byli seznámeni s cílem výzkumu, mlčenlivostí výzkumníka, ochraně dat a dobrovolnou účastí na výzkumu (viz. Příloha č. 2). Vzhledem k citlivosti dat nejsou rozhovory zveřejněny v seznamu příloh této práce.

6.9. Validita

V IPA analýze je považována za jedním ze zdrojů validity transparentnost výzkumníka. Toho se snažím docílit prostřednictvím představení všech kroků provedených v rámci výzkumu, od výběru vzorku, konstruování výzkumného rozhovoru, představení jednotlivých fází analýzy, předložení reflexe vlastní zkušenosti s tématem až po samotnou interpretaci dat. Také jsem ve své analýze využila tzv. „testimonial validity“, kdy jsem s respondenty sdílela kopii jejich narativní zkušenosti s přehledem témat. S jedním z respondentů se mi nepodařilo spojit, avšak zbylí odpověděli, že se jejich zkušenost shoduje s tím, jak ji v této práci předkládám.

7. Představení výzkumníkově prekonceptí

Motivací k napsání této práce je především můj vlastní zájem o zkušenosti osob praktikujících vipassana meditaci, který je podnícen zkušeností vlastní. Reflexe vlastní zkušenosti se nachází v úvodu této práce. Z toho důvodu v této části předkládám pouhý výčet prekonceptí, které si ve vztahu k tématu uvědomuji a které jsou založeny na vlastní zkušenosti s praktikováním vipassana meditace.

- Vipassana je technika, která může praktikujícím pomáhat v lepším naladění se na sebe samé a mohou tak zažívat sami sebe jinak;
- Praktikování vipassana meditace může u praktikujících vést ke změně sebeobrazu na základě sebezpozorování a uvědomování si, co se v nich odehrává;
- Praktikování vipassany má u praktikujících určitý vývoj, tzn. v průběhu času se mění kvalita meditací;
- Principy vipassana meditace se u praktikujících mohou prolínat do všech oblastí jejich života, tzn. vztahy, práce, způsob uvažování a prožívání emocí, způsob chování apod.;
- Praktikování vipassany může ovlivnit životní hodnoty a morálku praktikujících;
- Praktikování vipassana meditace může na základě učení se nereagování na pocity u některých respondentů vést spíše k „odpojení se“ od sebe samých a k ignorování pocitů, nežli k jejich přijímání;
- Praktikování vipassana meditace je jak fyzicky, tak duševně náročné;
- Vipassana může praktikujícím výrazným způsobem změnit život, a tato změna může být vnímána respondenty jakkoliv. Nemusí se tedy vždy nutně jednat o pozitivně vnímanou změnu;
- Praktikování vipassany nás učí soucitu se sebou i s druhými;
- Vipassana může vést u praktikujících prostřednictvím přijímání svých myšlenek a pocitů k přijímání sebe samých.

8. Výsledky

Všechna podtémata i hlavní témata (pokud se v popisu explicitně vyskytují) jsou kvůli lepší přehlednosti vyznačena v narativních popisech respondentů tučně.

Všechna témata s komentáři a citacemi se nachází v Přílohách č. 3 - 6.

8.1. Analýza rozhovoru s Míšou

Míša, 34 let, délka rozhovoru 55 minut, délka zkušenosti s praktikováním 5 let

Přehled **hlavních témat** (vynořujících se v kontextu meditace vipassana), která se během rozhovoru s Míšou objevila:

- **Motivace k praktikování** (*zájem o buddhismus – dával mi smysl; rozstřelenost -) zklidnění a koncentrace; zlepšení vztahu k sobě; seberozvoj; kultivace sebe sama - lepší člověk pro sebe i druhé*)
- **Potýkání se s negativními prožíváním myšlenek a emocí** (*pochybnosti - pocity neschopnosti; frustrace; ulpívání; ruminace; nenaplněná očekávání; jsem se hejtla za to, jak jsem nekoncentrovaná*)
- **„Sebepřesahující“ zážitky** (*psychedelický zážitek; bolest jde vypnout – objevení superschopnosti; stav prázdnoty a nekonečnosti*)
- **Náhled na fungování mysli a prožívání emocí** (*náročný zůstat sama se svou myslí; pozice pozorovatele; pocity se mnou zmítají - dokážu se na to lépe podívat; mysl je divoká, ale dá se s ní pracovat; představy ovlivňují emoce; fokus postupem času silí*)
- **Prožitky spojené s tělesnými pocity** (*bolest jde vypnout; čím je koncentrace hlubší, tím se to tam víc uvolňuje; vývoj od hrubých pocitů k flow; nelpění*)
- **Prožitky ve vztahu k sobě – Laskavost** (*zlepšení vztahu k sobě; od osobní souzení, pocitů neschopnosti, „hej, proč si to děláš?!, Buď k sobě laskavější, Nesud' se k prohloubení laskavosti a sebepřijetí; dovolit si prožívat emoce i sebe samu; zachování autenticity; nepotlačování; jsem kontinuální proud, který se neustále proměňuje; nebičovat se; nehodnotící postoj – je to dobré nebo není to dobré*)
- **Vipassana jako prostředek k setkání se sebou** (*setkat se sama se sebou – prožít to; změna úhlu pohledu; dívat se dovnitř; práce sama na sobě na celý život; je na mě, jak se budu cítit*)

- **Prožitky ve vztahu k druhým** (*náhled na vztah; uvědomování si různých úhlů pohledu; shovívavější; přijetí druhých; zlepšení vztahu k lidem - zodpovědnost a respekt; soucit; sdílení jako podpora – (ne)rovnávání se; silnější a efektivnější skupinové meditace – lepší koncentrace; sloužení; lepší člověk pro sebe i druhé*)
- **Význam vipassany v přístupu k životu – Svoboda, vlastní vůle, nelpění** (*život jako proces a neustálá změna; nemá cenu zatínat drápy a snažit se udržet; větší lehkost; mohu si vybrat; neulpívání na představě*)

Narativní popis respondenta

(Zodpovězení VO)

HVO: Jaká je zkušenost respondentů s meditací vipassana a jejím praktikováním?

Míša se o vipassaně poprvé dozvěděla před deseti lety, od jednoho muže, se kterým pracovala na Novém Zélandu na poli. „*A já si říkala „tyjo, jak jako na deset dní medítovat. To je strašně dlouhá doba, to by mě docela zajímalo“, protože já jsem se...To jsem měla asi už od základky, docela mě zajímal buddhismus. Dával mi nejvíc smysl ze všech těch náboženských směrů, který jsem do té doby poznala a vlastně...Ta postava mnicha bylo pro mě něco hrozně romantického...Jsem si říkala „coože, to se fakt dá někde takhle jako zažít?!“ (1.8). Na základě svého nadšení chtěla absolvovat kurz vipassany již na Novém Zélandu, ale nakonec se jí nepodařilo se ho zúčastnit.*

Na svůj první kurz vipassany jela až o pět let později, který byl součástí jejího pobytu v Anglii. „*Ten kurz pro mě byl neuvěřitelně náročnej. Tím, že jsem si nedokázala představit, jak těžký může být sedět někde a zůstat sama se svojí myslí, se svojí hlavou...A musím říct, že jsem to každéj den chtěla vzdát několikrát“ (2.2). Míšou zmítalo plno pochybností, zejména co se týče správnosti praktikování této techniky a také zažívala pocity frustrace. „Já vim, že jsem tam měla jako třeba pocity jako neschopnosti...že mě fakt vyloženě frustrovalo jako nedokázat udržet pozornost u svého vlastního dechu, to neustálý odbíhání k myšlenkám, ulpívání na nějakých myšlenkách a rozjíždění takového denního snění...Ke kterému jsem určitě měla tendenci. A taky hodně velkou tendenci k ruminaci.“ (2.36).*

Přestože byl kurz náročný, zpětně jej vnímá jako největší dobrodružství a zároveň nejdůležitější cestu svého života, v jehož průběhu došla k významným uvědoměním. „*Jsem si vlastně uvědomila, jak ta mysl...Předtím jsem se asi hodně orientovala do vnějšího světa...A tenhle zážitek mě přesvědčil o tom, že má opravdu velikánskej význam a cenu se vlastně začít dívat dovnitř...a změnit ten úhel pohledu, úhel orientace.*“ (2.14). Zážitky z prvního kurzu popisuje jako velmi intenzivní, pravděpodobně i z důvodu velkého kontrastu průběhu kurzu, kde strávila deset dní pouze sama se sebou, oproti jejímu běžnému způsobu života. Intenzitu prožitků rovněž připisuje skutečnosti, že na kurz jela v poměrně náročném období, kdy se v ní odehrávalo spoustu ambivalentních pocitů. „*Asi to byly vlastně témata, který jsem si přinesla ze svého běžnýho života. To byly vztahový věci, takovej jako vztahovej trojúhelník v mém bejvalým vztahu...*“ (2.42). „*A potřebovala jsem si v sobě udělat jako takovej pořádek...No a bylo to jako dobrý servírování.*“ (2.32).

V souvislosti se vztahem vzpomíná na důležitý vhled během meditace. „*Vim, že mě tam padlo tehdy jako hodně velkej náhled na ten vztah, kterej jsem měla...asi tendenci jako někoho zachraňovat...*“ (4.5). Nicméně tento náhled nakonec nevedl k opuštění vztahu. „*No za prvý bylo pro mě asi tak těžký a nepříjemný, že jsem ...že se mi do toho nechtělo. Bylo to vlastně jako, že jsem se chtěla rozejít se svým současným nebo se svým minulým přítelem...ale po těch čtrnácti dnech (od ukončení kurzu) jsem tohledencto jako úplně zrušila...to rozhodnutí jako...*“ (6.27). Pro Míšu to zkrátka byl až moc velký nekomfort a necítila se být připravená vztah ukončit.

Pocity během meditací se u Míši velmi proměňovaly a stejně tak se proměňovala kvalita meditací a s ní spojená **očekávání**, která se často mýjela s realitou. „*Jakože vlastně jedna meditace mi přišla úplně skvělá, pak takový to očekávání - ted' bude opět skvělá a bylo to totální fiasko žejo. A někdy si pamatuju, že ta frustrace z tý neschopnosti meditoval, jako když trvala třeba celej den a tak podobně, tak to byly momenty, kdy jsem si pak říkala večer...“hele, jako třeba tady nemá cenu sedět...*“ (3.7). Míša si zpětně uvědomuje, že ji tehdy unikal princip pomíjivosti (anničá) a snadno se nechala ovlivnit svými myšlenkami a emocemi. Také si uvědomila, že skrze pozorování myšlenek je schopna lépe nahlídnout sama na sebe a mnohé si uvědomit. Dalo by se říci, že se prohloubila její všímavost vůči sobě. Vždy po skončení kurzu si zapíše důležité vhledy.

Během prvního kurzu Míša pociťovala velké bolesti. „Ty **bolesti** jako fakt byly nepříjemný, ale že jsem potom tu bolest začala vnímat jako takovou výzvu, že **jsem se vlastně těšila** na to až přijde...“ (15.2). Tak jsem se vlastně těšila na to, až se objeví ta bolest a já jí budu moct jako pozorovat...A hodně se to změnilo ještě po tom, co se mi jí podařilo poprvé jako **vypnout**...Což pro mě bylo taky jakože „huh what to jde?! To musím jako zopakovat!“ A prostě jako úplně jsem si připadala jako když objevíš nějaký svoje **superschopnosti**.“ (15.11). Zpětně vnímá nepříjemnost prožitků během meditací jako nesmírně cennou zkušenost. Naučila se Míša na základě meditací získat si od bolesti odstup, dostat se „mimo“ tuto bolest?

Další vrcholný moment, který se odehrál v průběhu prvního kurzu, popisuje změnu ve vizuálním vnímání. „...A potom vlastně jsem měla jeden do té doby z největších **psychedelických zážitků**, bez užití jako jakýchkoli vnějších vstupů...Jsem v jednu chvíli měla pocit, že ty obrazy, který vidím po nějaký silnější...nebo po takových silnějších meditacích, jako ostřejch, tak, že ten fokus se pak koncentruje tak, že potom vnímání vnějšího světa bylo vizuálně až jako na lsd.“ (4.23).

Míša vnímá jako velmi hodnotné **sdílení s druhými** na konci kurzu. „Ohromně příjemný a hodně důležitý pro nějakou i jako osobní...Ted'ka nevím, jestli jako **srovnávání se s ostatními**, ale takovou jako **podporu**...A že vlastně, já jsem třeba měla pocit, že jsem na sebe byla fakt zlá...že jsem jako chvílema se fakt hodně **hejtala za to, jak jsem nekoncentrovaná** a měla jsem pocit, že ostatní tam sedí jak budhové...už jsou prostě v nějaký nirváně. A bylo tam asi hodně nějakýho **osobního souzení** no...“ (6.2). Míša si na základě této zkušenosti uvědomila, jak velkou má tendenci se soudit. Postupem času se dopracovala k přijetí skutečnosti, že ne vždy se meditace odehrávají podle jejích představ.

Po návratu z kurzu do běžného režimu byla Míša nadšená touto technikou a chtěla o ní všechny informovat. Míše se však dařilo pravidelně praktikovat přibližně týden. Poté jí tento rytmus narušila dovolená a celkově dle jejích slov měla *divokej lifestyle* a až do dalšího kurzu praktikovala vipassanu víceméně nárazově. „Ono se to vlastně neprokousalo asi v té první fázi třeba v prvních několika měsících...Ale potom když jsem měla období, kdy jsem si připadala jako nějak hodně **rozstřeleně**, tak jsem se k tomu občas vracela a cítila jsem, že to vlastně...Sice tam byla jistá **frustrace** z toho, že se člověk jako nedostává do těch hlubších meditací... ..že jsem vlastně zůstávala u anapány, ale měla

jsem vlastně hodně silnej a reálnej pocit, že mi to pomáhá v tu chvíli, se koncentrovat, uklidnit a tak...“ (7.4).

Na druhý kurz jela o tři roky později opět v jakémisi „turbulentnějším“ období. Během přihlašování na kurz bylo jejím záměrem soustředit se na svůj **seberozvoj** (7.28). Cítila, že k tomu má dostatek prostoru i energie. Avšak krátce po přihlášení se seznámila s mužem, se kterým se den před začátkem kurzu rozešli. „...*Takže jsem odjížděla vlastně úplně rozhašená, a to mojí koncentraci moc nepřidalo tyjo.*“ (7.32). Míši rozpoložení pravděpodobně přispělo i k tomu, jakým způsobem u ní probíhaly meditační sezení na kurzu. „*Ty meditace byly tak špatný, že jsem ze začátku k sobě byla tak přísná a tvrdá, až fakt najednou prostě mi došlo, jakože „hej, proč si to děláš?! Jsi tady ze svý vlastní vůle a bud’ k sobě laskavější. Nesud’ se tak tvrdě a jediný co tady pro sebe můžeš udělat, když ti to prostě nejde je vrátit se k tomu dechu. O nic nejde, máš na to celej život.*“ *A to, když mi jako cvaklo, že na to mám celej život, tak najednou jsem si říkala „jo vždyť jo, co vlastně jako chci. Já vlastně ani nevím, co chci...“ (7.39).* Na tomto kurzu se poprvé dostala k tématu **osobní laskavosti**, která se dle Míši v průběhu času prohlubuje.

Na prvních dvou kurzech Míša zažila pro ni vrcholné momenty „...*ty prázdnoty a nekonečnosti, kterej mi přišel vlastně asi hodně důležitěj a možná díky tomu, že mi to přišlo jako takový big wow, tak jsem u toho možná i zůstala...*“ (4.19). A pokračuje dalším sdílením. „*Protože mě to vlastně zajímalo to prozkoumat...A asi pro mě bylo velký poznání to, že se s myslí dá pracovat a že je skutečně divoká...A že postupem času ten fokus jako sílí...*“ (4.22). Toto poznání Míša hodnotí jako zásadní, jelikož si na jeho základě uvědomila, že má život ve svých rukách.

Míša v průběhu druhého kurzu měla představy, které se týkaly zejména budoucnosti s potenciálním partnerem. Některé byly více reálné a jiné přirovnává opět k psychedelickým vizualizacím. „*A tehdy mi vlastně došlo, jak ty představy opravdu hodně ovlivňujou to, jak vnímám realitu, jak se potom cítím, na základě toho, že ty představy jsou opravdu představy, co s realitou nemá až tolik co do činění...*“ (8.13). Uvědomila si, jak je mysl neuvěřitelně vynalézavá, co se týče vytváření nějakých konstrukcí. Míša má tendenci nad věcmi někdy přemýšlet až příliš a nechávala se pohltit svými myšlenkami a následně na ně nasedajícími emocemi. Definitivně se jí však podařil tento „mechanismus“ rozklíčovat až po třetím kurzu. „*Kdy jako teďka si vlastně uvědomuju, jak moc mě ty představy a v závislosti na tom ty emoce a pocity jako*

zmítaj...A na druhou stranu jako vlastně mám takovej pocity, že...Že se na to už trošku dokážu lépe podívat. Sice né v zápětí, ale třeba s nějakým časovým odstupem, ať je to den, hodina...Zálěží na tom impulzu, kterej vlastně to způsobuje, ale vlastně mám pocit, že to ted' kvalitativně hodně zlepšuje můj život.“ (8.30).

Některé způsoby chování a prožívání Míše zůstávají, například impulzivní reakce. Klade si otázku, do jaké míry je v pořádku dovolit si se takto projevat. Nerada by ztratila svou **autenticitu** a také v sobě **nechce nic potlačovat**. „*Prostě tam bude pořád nějaký velký ukrytý zvíře pod verandou...který si bude nervózně švihát ocasem a potom třeba jednou vyletí...A tohleto mě přivádí k tomu, že je **skvělý si tam pustit ty emoce**, který opravdu člověk cítí a **dovolí si je tam...**“ (9.3). Postupem času se Míše rovněž podařilo rozkrýt souvislost prožívaných emocí a na ně navázaných tělesných pocitů. Míše připadají velmi zajímavé momenty, kdy se dostává do **pozice pozorovatele** vůči svému tělu i mysli. „*...Vždycky se mi tam jako objeví až nákej jako den..si říkám, to je fakt jako zvláštní. Kdo je vlastně ten, kdo to pozoruje? Kdo je ten, kdo tak jako přemýšlí a vstupuje do toho...s těmi impulzy?*“ (9.19).*

Co se týče prožitků na tělesné úrovni, které Míša zažívá během meditací, postupně se proměňují. „*...Některý oblasti mého těla jsou daleko necitlivější nebo u některých fakt pociťuju třeba jenom chlad a nebo v některých se i opakovaně začne projevat i **bolest** po nějaký době.... Já je třeba vlastně nemám vysledovaný, že by souvisely konkrétně s nějakými pocity...Ale vlastně ted'ka na tom posledním desetidenním kurzu jsem vnímala právě jako takový hodně silný pocity na hrudi, což si vlastně jako dřív vůbec nevybavuju...“ (13.3). Tyto pocity přirovnává k určitému vnitřnímu zamrznutí a chladu.*

Dále popisuje, že kromě vibrování či zvětšení těla do celého prostoru, poslední dobou zažívá silný pocity kolem páteře. „*A souvisí to právě myslim s nějakou hloubkou tý koncentrace...že čím je ta **koncentrace hlubší**, tak tím se to tam pak nějak...**vlastně uvolňuje**...“ (13.34). Celkově Míša měla dříve pocity spíše **hrubého charakteru** a zážitky byly celkově extrémnější. Na posledním kurzu popisuje, že měla pocity **konzistentnější** a **přirozenější**, a trvaly poměrně dlouhou dobu (16.4). Během kontinuálního pozorování dechu i těla zažívala tzv. volné proudění (**flow**). Míša zaujímá k pocitům během meditací určitý postoj. „*Já se vlastně **snažim nějak neulpívat na těch pocitech jo...**“ (14.22).**

Uvědomění, že se všechno neustále mění Míše pomáhá ve změně přístupu k životu jako takovému. „*Vidim ten **život jako daleko větší takovej proces a neustálou***

právě změnu a něco jako, co se neustále rozrůstá překvapivými cestami a asi nemá cenu zatínat drápy do něčeho, co se člověk snaží udržet. Ať jsou to lidi nebo věci nebo cokliv...Myslím si jako, že mi to dává...Někdy jako samozřejmě to nevidím, ale myslím si, že to dává mému životu teďka jako daleko větší lehkost.“ (10.9). Relativita představ a pocitů, které zažívá přináší Míše do života velké uvolnění (9.36).

Praktikování meditací u Míši přispívá k nelpění, lepší schopnosti náhledu na sebe i druhé. „...*Uvědomování si různých úhlů pohledu, který na to vlastně lidi můžou mít z různých perspektiv nebo z jejich představy...Protože každé tu představu máme trochu...když se tím necháme ovlivnit...máme posunutou vlastně někam jinam...*“ (10.16). Míša je dle jejích slov k lidem *shovívavější* (10.28). Uvědomuje si, že každý člověk je jedinečný a má svůj vlastní příběh, který ho v životě ovlivňuje. Míše je sympatická představa „*snažit se dosáhnout třeba bodhisatvovství a pomáhat všem ostatním bytostem, aby měli možnost dosáhnout jakoby na své cestě toho nejlepšího, posunout se, co nejdál...Na druhou stranu vlastně nevím, jestli mám takový sebevědomí, abych...*“ (17.32).

Míša vnímá skupinové meditace, zejména **metta meditace**, oproti meditaci v soukromí, jako daleko *silnější a efektivnější* (11.21). Dříve je vnímala jako prostředek k transformaci sama sebe a postupně si uvědomila, jakým způsobem lze skrze ně proměnit okolí. Přestože se Míša nevnímá jako citlivou bytost, zažila skupinovou metta meditaci, která ji dojala k slzám. Předcházely tomu pocity štěstí a blaženosti při práci (**sloužení**) na zahradě centra. „*Ale pamatuju si právě na tom třetím kurzu, že jsem z toho měla úplně neuvěřitelný fyzický pocity...Ale já nejsem asi úplně člověk, kterež je tak moc citlivej, nebo třeba nepláču tak často z takovejhle impulzů...A tak vim, že tehdy mě to tam jako fakt dojalo. A já jsem si říkala úplně, tyjo to bych od sebe asi jako fakt nečekala tyjo...*“ (11.34).

Společné meditace Míšu rovněž podporují v **lepší koncentraci** a zaměření se čistě na meditaci. „*Ta koncentrace tam pro mě prostě funguje daleko, daleko lépe...Asi i tím, že se opravdu nenechám ničím rozptylovat. Vim, že jsem přišla na to místo jenom pro to, aby jsem tam meditovala.*“ (11.15). Pro Míšu hraje rovněž důležitou roli přítomnost učitele na meditačních sezeních. Učitel, dle Míši, pozměňuje svou přítomností celkovou energii prostoru.

VVO: *Jaká je zkušenost respondentů s přijímáním sebe samých v kontextu praktikování meditace vipassana?*

Pro Míšu je stále velkou otázkou, co nebo kdo je to já, a zdali toto já vůbec existuje. Čím je starší, tím méně jasno v tom má. Vnímá to jako příliš velké teoretizování. „Protože **dokud to neprožiješ**, tak to stejně nemá jako tu váhu, autenticitu...A tak si říkám, že je ohromně jako cenný přistupovat třeba i nějak čas od času právě na ty delší kurzy a **setkat se tam jako sama se sebou** tyjo, být prostě...“ (19.37). Na otázku, jak sama sebe vnímá, odpověděla následovně. „Mám pocit, že prostě, že jsme nějaké **kontinuální proud** nebo prostě energie, kterej není závislej na čase ani na prostoru, prostě nějakým způsobem to jde...Ani ne možná od někud někam...Prostě to tady nějak je a **nějakým způsobem se proměňuje**...“ (18.36).

Míša vnímá, že se její **vztah sama k sobě postupně zlepšuje**. „Jako naštěstí...Jsem k sobě dřív nemívala moc dobrej vztah...Určitě v tom hraje velkou roli i ta vipassana a právě taková ta vnitřní **laskavost a shovívavost** k tomu kdy...A vůbec takový to **nesrovnávání se**, který...ke kterému mi určitě pomáhá právě ty závěrečný hovory s různějma lidma, tak jako navzájem právě... Jsem o sobě měla jako spoustu různějch představ...“ (9.24).

Míša vnímá vipassanu jako nástroj **kultivace sebe sama**. „Jo primárně jako vlastně tu vipassanu беру jako nástroj toho cítit se v každodenním životě lépe a vlastně **zlepšit** jakoby nějak **vztah sama k sobě** a jako...protože necítim, že by v minulosti byl až tak jako dobrej...“ (17.19). Dle Míši se na základě praktikování vipassany stává **lepší člověkem pro sebe i pro druhé** (18.12). „...Ať je to jako **soucit** nebo jako nějaká harmonie, která právě z člověka třeba vychází jo, se kterou se vlastně vztahuje jako k sobě, ke světu ehm...Protože jsem vlastně asi v návaznosti na to jako **zlepšení vztahu k lidem** vlastně i přišla na to, že ...že co je světem je opravdu živý...nebo nějakou životnost...vlastně všeho, co nás obklopuje...A vlastně nějakou tu **zodpovědnost a respekt** k tomu vztahování se i k ostatnímu...ostatnímu prostoru...“ (18.15).

Z Míši slov lze vnímat otevřenost vůči sobě i druhým. „Víc **přijímám i ostatní bytosti** a mám pocit, že to vzájemný ovlivňování je nesmírně důležitý...Prostě že ty interakce jsou a že mají nějaký svůj význam...A **přijímám víc sama sebe**. Určitě víc přijímám i jako ostatní i když se třeba jako s nima neshodnu...Vlastně mi připadá poslední

dobou i zajímavější vlastně, když se člověk s někým neshodne...Vlastně interagovat na takový tý rovině, ale v respektu a otevřenosti.“ (19.4).

Rovněž Míša vnímá jako důležité zaujímání **nehodnotícího postoje**. „Celkově mám pocit, jakože ta existence vlastně spěje k tomu jako **prožívat vlastně všechno možná...Že není právě potřeba si říkat je to dobré nebo není to dobré...Ale že je vlastně asi jako třeba zažít vše a neposuzovat tu kvalitu...Jde o to, jak si to člověk dovolí prožít a v jaký jako no...třeba vlastně laskavě...“ (19.15). Míša v nedodržování plánu týkajícího se meditací našla nový rozměr. „Jako třeba dneska se mi fakt nechtělo vstávat a vim, že jsem posledních pár dní nespala až tak moc, tak jsem si posunula ten budík a meditovala jsem o dvacet minut kratší dobu a o dvacet minut jsem zase dýl spala a připadalo mi to oukej...Prostě se za to nějak **nebičovat...**“ (21.4). A dále pokračuje. „Myslím, že tam není jako negativní aspekt, spíš to, jak se k sobě člověk...nebo jak já se sama k sobě stavím, když jako vlastně nedodržím nějakou svoji představu o tom, jak by jsem vlastně jako měla postupovat nebo praktikovat...Což je vlastně jenom **další rozměr toho sebezpřijetí a nějaký jako laskavosti...**“ (21.12). Z těchto slov lze vnímat, že se Míše daří zachycovat situace, které ji ukazují, jak může sebelásku a sebezpřijetí nadále rozvíjet.**

~

Na otázku, zdali má Míša ohledně vipassany nějaké cíle, odpověděla následovně. „Hele nemám. Vlastně si říkám, jestli to zase nehraničí s nějakým **ulpíváním na nějaký představě...**Já mám celkově problém klást si nějaký cíle...Nejsem jako moc cílevědomej člověk a úplně si to tak nestavím.“ (17.34). Z rozhovoru s Míšou lze vnímat, že praktikování vipassany se významně odráží ve způsobu jejího vztahování se k sobě i druhým. Míša si uvědomuje, „že právě **práci sama na sobě mám úplně na celej život...A že to teda záleží jenom na mě, a né na nikom jiným z vnějšku, to, jak se vlastně budu cítit...**“ (17.2).

8.2. Analýza rozhovoru s Pavlem

Pavel, 36 let, délka rozhovoru 77 minut, délka zkušenosti s praktikováním 5 let

Přehled **hlavních témat** (vynořujících se v kontextu meditace vipassana), která se během rozhovoru s Pavlem objevila:

- **Motivace k praktikování** (*vyrovnanější; se mi snáze dělají rozhodnutí; zůstávám přítomnej – tady a teď; sebekontrola - mám nad sebou kontrolu; dokážu reagovat způsobem, který je mi vlastní, v souladu s principama – respekt k druhým*)
- **Prožitky spojené s tělesnými pocity** (*bolesti zad – sankáry, které už odešly; s tou bolestí nějak pracovat, přijmout a pracovat s ní; různé části těla přinášely jako různé druh pociťů; dřív hrubý a nepříjemný; postupem času se to vyladilo, zjemnilo, zesjednotilo; příjemného typu; vibrace; zpomaluju – je to něco přirozeného; mému tělu se to líbí*)
- **Svoboda, zodpovědnost, vlastní vůle** (*cejtíl jsem se volnej – síla na rozhodnutí; začneš si realitu utvářet ty sám; kde se v životě nacházíš je důsledek tvých předchozích činů; zodpovědnost musíš přijmout; buď to přijmu a nebo to změním*)
- **Změna náhledu na fungování mysli a prožívání emocí** (*neměl by bejt můj záměr snažit se to rádio vypnout nebo utlumit; nevěnovat tu pozornost; nedávat mu tu energii; mysl – nechce být utišená, chce pozornost; štěstí i neštěstí vzniká v hlavě;*)
- **Sloužení – pomoc a setkávání s lidmi** (*novej svět - sociální přesah; jedno nás spojovalo; jezdil na kurzy, kde jsem jenom sloužil; pomoc – smysluplně vynaloženej čas*)
- **Důležitost kontinuitnosti praktikování** (*přestanu praktikovat - vidím, jak přínosná ta meditace je; není to jednoduchý; jsem mylně nabyt dojmu, že když přestanu, že se nic nezmění – vyprchalo to*)
- **Život na kurzu** (*absence věcí – změni mi vnímání; zpomaluju, je to něco přirozeného, mému tělu se to líbí; mělo by to tak bejt normálně; nežijeme moc rychle?; líp spím; líp jím; mám lepší náladu; živější sny - nehodnocení; jestli mi bez těch věcí není líp?; jsem schopnej si doopravdy odpočinout; dnem propluješ mnohem snáží*)
- **Vipassana jako technika** (*racionální; instrukce jsou jasné; nejsem spirituálně založenej člověk; jsem nohama pevně na zemi; ztotožnění s Buddhovo kvalitami –*

nekrást, nelhat, nezabíjet - jsou inspirativní – každý, kdo je morální by je mohl mít; nemůžu mít cíle ohledně techniky; stojí za to aby se jí člověk věnoval)

- **Vipassana jako nástroj změny** (*je mocná; velký změny; sebekontrola; uvědomování jako supermoc; život už nebude, jaký byl, potenciál přerovnání priorit - i to, co jsem si myslel, že je neměnný; ty věci (strach, nedůvěra) který mě předtím svazovaly tam vůbec nebyly; vliv na kvalitu života; jsem vděčnej - chci to zprostředkovat, co nejvíce lidem)*
- **Prožitky ve vztahu k sobě – Být se sebou v souladu** (*dokážu reagovat způsobem, který je mi vlastní; nebrat si věci osobně - reakce druhých nemusí mít se mnou nic společného; fyzická schránka má s mojí podstatou pramálo společného; ztotožnění vůbec není na místě; otevřenost sebepojetí - vipassana naleptává identitu; člověk to musí prožít (sám sebe)*)

Narativní popis respondenta

(Zodpovězení VO)

HVO: Jaká je zkušenost respondentů s meditací vipassana a jejím praktikováním?

Pavel se vydal na svůj první kurz vipassany bez očekávání a čistě ze zájmu, co mu tahle technika může přinést. V začátcích praktikování se potýkal s fyzickými obtížemi, zejména **bolestmi zad**. „Jsem zkoušel různé polohy, ve kterých se sedí...na různý jako pošťáře a tak. Ale ve finále to bylo o tom spíš s tou bolestí nějak pracovat než zkoušet ji obcházet.“ (1.8). To se mu však podařilo si uvědomit až po několika kurzech. „Prostě cílem není tý bolesti předcházet, ale naopak jí **přijmout a pracovat s ní** tak, jak ta technika po tobě vlastně vlastně chce.“ (1.13). Pavel k tomu zmiňuje komentář jeho učitele. „Kdybych to vysvětlil jazykem toho našeho učitele tý techniky, tak to prostě byly nějaký **sankáry, který už odešly no...**“ (11.23).

Co se týče procesů během kurzu odehrávajících se na psychické úrovni, Pavel si nevzpomíná na nic konkrétního. Vysvětluje si to tak, že benefity, které v průběhu praktikování získává, tak nějak automaticky splynou s jeho každodenním životem a stávají se pro něj samozřejmostí. Nebo tomu alespoň tak v minulosti bylo. „Jinými slovy, když jsem v procesu, že třeba absolvuji kurz a potom na té vlně jedu dál a medituju i doma a praktikuju každé den třeba... Tak pozoruji, že se mi **snáze dělají rozhodnutí**, že dokážu

prostě být mnohem **vyrovnanější** v takových těch běžných životních situacích, ale nechápu to jako důsledek té meditace. Spíš si říkám, že to je něco přirozeného, co už teda jakoby ve mě je a co už ve mně zůstane. A až teprve když **přestanu praktikovat a meditovat a ztratím tuhle schopnost té vyrovnanosti, tak pak teprve vidím, jak přínosná ta meditace je, jestli to dává smysl?**“ (1.31). Dalo by se říci, že to vnímá jako jednu z možných nástrah praktikování vipassany. „...A to je na tom to zrádný, že vlastně ty praktikuješ a ono to stojí dost času a dost energie a není to prostě úplně jednoduchý to zakomponovat do běžného života...“ (2.2).

Návrat z kurzu do každodenního života, je dle Pavla vždy svým způsobem intenzivní. Nejsilnější návrat, co do intenzity prožitků, měl však po návratu z prvního kurzu, kdy měl pocit, že mu vipassana změnila život. „*Ta technika je doopravdy **mocná** a má opravdu ambici prostě jako udělat v životě jedince **velký změny**. A nejvíc to je cejtít po tom prvním kurzu, když člověk jede domu...Tak já jsem fakt měl pocit, že **život už nebude takovej, jakej do té doby byl prostě**. Najednou mi vstoupilo do života něco, co **má potenciál mi ten život přerovnat...nějaký jako **priority**, který člověk myslel, že jsou **neměnný nebo tak...****“ (2.10). Na této vlně nadšení si Pavel jel několik týdnů po návratu z kurzu.*

Po návratu se nově nabyté vhledy promítly i do vztahů s ostatními. Jako příklad uvádí svůj podnikatelský projekt, do kterého byl zakomponován společně s několika dalšími lidmi. Do té doby, než absolvoval desetidenní kurz vipassany, nenacházel vnitřní sílu spolupracovníky konfrontovat s tím, co si myslel, že nefunguje. „*Protože jsem nebyl ...měl jsem v sobě velký vyrovnanosti a **ty věci, který mě předtím svazovaly, jakože třeba strach nebo nedůvěra** a tak, tak ty tam vůbec **nebyly**. Jsem se **cejtít volnej** a měl jsem **dost vnitřní síly na to ty rozhodnutí prostě a ty změny v tom životě udělat**. A to vim, že jsem sám byl tím překvapenej, jak moc snadný to bylo...“ (2.28). Lze to chápat tak, že stav vyrovnanosti dal Pavlovi **svobodu** v rozhodování, jelikož v tomto stavu nemá prostor pro zažívání negativních emocí?*

Zpočátku Pavel praktikoval hodinu ráno a hodinu večer, jak je na kurzu doporučováno. Avšak tenkrát ještě neviděl ty benefity, které mu technika přináší tak jasně, hmatatelně, takže po čase od praktikování upustil. „*Tak jsem prostě tak nějak **mylně nabyl dojmu, že když přestanu, že se nic nezmění, že zůstanu, tak jak jsem...A ono to prostě vyprchalo** no, a to byla dobrá zkušenost...“ (3.2). Zpět k praktikování ho*

přivedlo uvědomění si toho, co mu technika přináší. Že to zkrátka „*stojí za to, aby se jí člověk věnoval*“. (3.5). Bylo mu jasné, že je jen otázka času, kdy se vydá na další kurz.

Trvalo to přibližně jeden rok, než se vydal na vipassanu podruhé. Tentokrát již jako starý student a „server“ (sloužící) v jednom, objevil další aspekt, který je možno zažít na vipassana kurzech - **sloužení**. „*A přede mnou se vlastně objevil úplně **novej svět**, kdy jsem pochopil, že ty benefity nemusí nutně spočívat jenom v té technice samotný...Ale i v tom, že tam je prostě nějaká společensko **sociální přesah** a že jsem se vlastně objevil na tom kurzu s lidma, který...jako přišly úplně z jiného prostředí. Byly to lidi jinýho věku, jiný národnosti nebo klidně i jiný rasy. Tak **jedno nás spojovalo**, a to byla prostě záliba v té meditační technice.*“ (3.10). Pavel tak našel možnost, jak mít prostor pro meditace (minimálně tři hodiny denně) a zároveň trávit čas s lidmi se kterými ho zájem o vipassanu spojuje a se kterými se může během kurzu více poznat. „*A to bylo skvělý. Takže od té doby jsem pak **jezdil na kurzy, kde jsem jenom sloužil**. A dokonce to bylo tak, že jsem už tolik kurzů odsloužil, že když jsem se přihlásil na nějakým dalším kurzu jako pomocník, tak mi z toho registračního týmu řekli, že už je na čase zase absolvovat kurz jako student a medítovat. Že nemůžu furt jenom sloužit.*“ (3.21).

Rovněž mu sloužení dává smysl a zároveň dělá obrovskou radost z toho důvodu, že se tak podílí na tom, aby jiným lidem bylo umožněno vyzkoušet si vipassanu na vlastní kůži. Vidí to jako určitou formu **pomoci**. „*...A to mě neskutečně nabíjí. Takže proto možná tíhnu víc k tomu sloužení, že já pak jedu domů šťastnej, že jsem fakt jako udělal něco dobrýho, že to byl opravdu **smysluplně vynaložený čas**. A že z toho těžím nejenom já, ale že z toho těží i prostě desítky, stovka třeba dalších lidí, a to je fakt skvělejší pocit...A v mém životě je málo jako možností, jak tohleto zažít. Tak proto já se tam rád vracím, a proto si ty kurzy, pokud je to prostě možný, tak na ně jezdím.*“ (4.16).

Postupem času si Pavel uvědomil, jak je důležité absolvovat jak kurzy, kam jede pouze jako starý student a intenzivně medituje, tak kurzy, kde slouží, a najít v tom tak určitý balanc. Obojí hodnotí jako přínosné a pro něj osobně důležité. Z Pavlovo slov však silně zaznívá, že vidí ve své pomoci lidem prostřednictvím sloužení obrovský smysl. Tato informace mě vede k zamyšlení, zdali se pro něj zkušenosti spojované s **pomáháním** nestaly jedním z důvodů, proč vipassanu v každodenním životě praktikovat? Nachází si Pavel cestu, jak se stávat prostřednictvím vipassany lepším člověkem nejen pro sebe, ale i pro druhé?

Dle Pavla jsou si kurzy, na které jezdí sloužit, velmi podobné. Avšak když se účastní kurzu jako student, jsou zážitky pokaždé úplně jiné a on tak nikdy neví, co má čekat. „*Jestli to bude hodně těžký nebo se naopak uvolním hned od začátku. Nikdy sám nevím, co bude...Vždycky je to jiný, ty kulisy jsou třeba stejné a všechno ostatní je jiné...*“ (5.3).

Na kurzu hraje pro Pavla významnou roli skutečnost, že se svým způsobem úplně odstříhne od normálního života plného technologií a zábavy. „*Tak absence těchhle věcí mi najednou změní prostě jako vnímání a já si na těch kurzech všímám že...že jako zpomaluju a že ten zpomalenej stav...Že si najednou uvědomím, že to je vlastně něco přirozeného pro mě a že se to mému tělu líbí...A že mám pocit, že by to tak mělo být normálně. A tím nutně vyvstává otázka, jestli prostě v běžném životě nežijeme moc rychle? A jestli to není na úkor něčeho...nás samejch třeba?*“ (5.19).

Celkově Pavel vnímá, že život na kurzu je úplně odlišný od běžného života, a to jak v určitých způsobech jeho chování, tak ve formě vnitřních procesů, které se v něm odehrávají. Jako příklad uvádí *sny*, které jsou dle Pavla mnohem *živější*, ale zároveň *nemá tendenci hodnotit*, jestli je tato odlišná kvalita pro něj příjemná nebo nepříjemná. Je to zkrátka *nové* (5.30). Také způsob, jakým si vychutnává jídlo, je úplně jiný. Toto ho vede k zamyšlení, zdali by některé principy, kterými se na vipassana kurzech řídí, nebylo dobré přenést i do svého běžného života. „*Ten život v tom centru bez těch věcí nutí člověka se zamyslet, jestli ty věci doopravdy potřebuje a hraju si s otázkou, jestli mi náhodou bez z těch věcí není líp no...A vidím tam, že prostě jako je...Že člověk líp spí, líp se cítí, má lepší náladu...Zjistíš, že potřebuješ jako míň toho spánku, že potřebuješ míň toho jídla a že tím životem, že tím dnem propluješ jakoby mnohem snáží... Tak to jsou ty věci, které bych tam zmínil, že si tam jsem schopnej jakoby doopravdy odpočinout tak jakoby běžným životě prostě nemůžu.*“ (5.38). Lze si tuto výpověď přeložit tak, že centra, kde se pořádají vipassana kurzy jsou pro Pavla bezpečným přístavem, kde může žít v souladu s vlastní přirozeností?

V průběhu rozhovoru jsme se rovněž dostaly k Pavlovo pojetí **vipassany jako techniky** a (ne)důležitosti buddhistických myšlenek, kterými je prostoupená. Dle Pavla jsou instrukce k praktikování vipassany podávány velmi srozumitelně a jednoduše, avšak není snadné je dodržovat, najít disciplínu a čas v každodenním životě. „*Ta technika je čistě v podstatě jakože racionální, je to cvičení který musíš dělat. Ty instrukce jsou úplně*

jasné. Není tam vůbec prostor pro to nějak to jako zohýbat nebo o něčem pochybovat... Pravidla jsou tu, to hřiště je jasně vymezený.“ (8.40). „...Jinak mě moc ta filozofie jako ne... neoslovila...*Já vlastně nejsem vůbec jako spirituálně založený člověk. Já jsem nohama pevně na zemi a tohleto všechno okolo toho mě neoslovuje...*“ (9.5).

Přestože pro Pavla není buddhistické pozadí vipassany nějak zvlášť významné, cítí se být v souladu s některými buddhistickými hodnotami, které by však dle jeho názoru měl mít každý. „*A s tím se ztotožňuji, že pro mě jsou tam důležitý ty Buddhovo kvality. („Že jo nemáš nikoho zabít a že nemáš krást, že nemáš lhát“ (9.24)) A to je něco, co je pro mě inspirativní, ale i to podle mě s buddhismem nemá jako nic společného. A tyhle ty kvality si myslím mohl, že by mohl žít každě...Každě člověk, kterej je morální a toho jakoby se se držet.*“ (8.33).

Z hlediska fyzických pocitů zažívaných během meditací došlo v průběhu času k určitému sjednocení, avšak Pavel stále popisuje pocity jako proměnlivé. „*Dřív v těch začátcích to bylo tak, že různé části těla přinášely jako různé druh pocity. Většinou to byly pocity hrubý a často jako nepříjemný a postupem času se to tak nějak jako zjemnilo, vyladilo, zesjednotilo a dneska se dá říct, že ty pocity jsou příjemného typu, jsou hodně jemný, jsou to pocity, který by se dali popsat asi jako třeba nějaký vibrace...*“ (11.27). Také zažívá pocity volného proudění (tzv. flow), které přirovnává k pobývání v teplé vodě ve vaně, kdy pocity buď proudí nebo pulzují. „*Je to radost tohle pozorovat stejně tak jak vůbec nebyla radost tenkrát prostě pozorovat ty hrubý pocity, bolesti zad.*“ (11.36).

K vynořujícím se obsahům mysli během meditací se Pavel vyjádřil, že jakožto muzikant slyší v hlavě neustále nějakou hudbu a celkově je jeho mysl velmi aktivní. K těmto svým způsobem rušivým myšlenkám zaujímá určitý postoj. „*Nebo takhle...Neměl by bejt můj záměr snažit se to rádio vypnout nebo utlumit, ale přišel jsem na to, že je potřeba prostě mu jako nevěnovat tu pozornost, nedávat mu tu energii. A to platí i o myšlenkách...Já mám hodně barevnou představivost a moje mysl mi vlastně neustále dává nějaký podněty k zamýšlení...No ta bene hlavně během té meditace, protože z nějakýho důvodu se ty myslí asi nelíbí, když medituju a nechce být utišená, jak malý dítě. A chce pořád tu pozornost.*“ (12.5). Nevěnovat jim pozornost bere Pavel jako výzvu a přeje si se více zaměřovat na své pocity. Vždy si uvědomí, když se jeho mysl zatoulá a navrátí zpět k dechu. Necítí při tom odpor či nějaké negativní pocity. Dle jeho slov to má

„již zmáklý“. (12.24). Čím víc medituje, tím méně a na mnohem kratší dobu úniků myslí zažívá.

Za nejvýznamnější přínos praktikování vipassany v každodenním životě Pavel považuje **sebekontrolu**, bytí tady a teď a celkově lepší schopnost reagovat v souladu sám se sebou. „*V tom, že mám sám nad sebou kontrolu, mnohem větší, než bych měl, kdybych nemeditoval... prostě... Že se jako nenechávám unášet... Že zůstávám přítomnej, to je si myslím důležitý, protože... Člověk prostě za ten den zažije spoustu situací nebo je vystavenej mnoha situacím, na který musí nějak prostě jako reagovat, a je lehký se se v tom ztratit. Takový to, jak se říká, že člověk jede na autopilota nebo tak... A já jsem si všiml, že když medituju a v podstatě se dá říct, že i když medituju méně a nebo vůbec, mám takový období, tak stejně tahle přítomnost, ten smysl pro to být přítomnej, je ve mě jako mnohem, mnohem silnější.*“ (9.32). Na základě Pavlovo slovo lze říci, že má větší kontrolu nad svým životem, ve kterém si uvědomuje a uplatňuje svobodu rozhodování - svou **vlastní vůli**. Toto má silně navázané na schopnost být v přítomném okamžiku. „*Si dokážu v těch situacích uvědomit, že jsem tady a teď a že když mám pocit nebo čelím nějaký situaci, která prostě se mi zdá, že je vypjatá nebo něco, tak zachovám chladnou hlavu... A dokážu prostě jako reagovat takovým způsobem, který je mi vlastní a který je v souladu s těma principama o kterých mluvíš, že... Je tam hodně respektu k druhým lidem, a když někdo třeba prostě já nevím je emotivní nebo nadává nebo něco. Tak já se spíš snažím přijít na to jako nebo uvědomit si, že třeba to nemusí nutně mít se mnou nic společnýho, že prostě jenom ten člověk jako je v nějaký životní situaci, kdy je třeba toho na něj hodně a pak se takhle projevuje.*“ (9.39). Na základě Pavlovo slovo lze usuzovat, že se cítí být na sebe dobře naladěný, dokáže se ve vypjatých chvílích zastavit a uvědomit si, jak chce zareagovat, aby byl při tom **v souladu sám se sebou**. Zároveň se snaží chápat reakce druhých a **nebrat si je osobně**.

Pavel tuto schopnost vhledu, **uvědomování si**, přirovnává k jakési **superschopnosti**. „... Skoro až jako, jak mají ty superhrdinové každej nějakou jako moc, tak tohleto má ambici být **supermoc**... jako každýho člověka. Každý se k tomu může dostat a pokud to ovládneš tohle tak to může mít jako **obrovský vliv na kvalitu tvýho života**. Protože začneš prostě ten život... **začneš si tu svoji realitu tak jako utvářet ty sám a nebude to tak, že budeš jako ve větvi někde vlát a v závěsu prostě někoho nebo něčeho. A začneš si tu realitu tvořit no...**“ (10.19).

V souvislosti s uvědomováním, jsme navázali na téma **zodpovědnosti**. „A současně pak s tím nutně přichází jako takový to **uvědomění**, že to, **kde se v životě zrovna nacházíš**, tak je jenom nutně **důsledek všech tvech jako předchozích činů**. Jako to, že tady teď spolu sedíme, je nutně jenom důsledek toho, co ty a já jsme v minulosti prostě to... jaký rozhodnutí jsme udělali. Takže tady teď jsme... Takže ta zodpovědnost nejenom za to, co tě v budoucnu čeká hezkého, ale i zodpovědnost za to, co třeba teď ti v životě nefunguje, tak i tu **zodpovědnost musíš jako přijmout** ...se nedá na nikoho ukázat prstem...jenom na nás samých...“ (10.34).

VVO: *Jaká je zkušenost respondentů s přijímáním sebe samých v kontextu praktikování meditace vipassana?*

S Pavlem jsme narazila na téma přijímání několikrát v průběhu rozhovoru. Týkalo se bolesti v průběhu meditací, zodpovědnosti za svoje činy, fungování jeho mysli či emocí druhých. Tak jako u všech respondentů mne zajímalo, jak Pavel sám sebe vnímá. „Občas se mi stane, že si uvědomím, že ta **fyzická schránka**, a to co si myslím že jsem já, že to **má s mojí doopravdivou podstatou pramálo společného**. A že nějaký **ztotožnění** prostě sám se sebou a s tím, kdo a co si myslím, že jsem, tak že prostě **vůbec není na místě**... A to se mi moc často nestává, ale občas jo a je to dost... Je to pořád ještě víc na té úrovni intelektuální, a ne na úrovni toho prožitku. Ale pomaličku prostě k tomu směřuju a občas to cítím celkem silně, že... Že je možný, že (pousmání) to, co si myslím, že jsem já, tak ve skutečnosti to tak nutně nemusí být no...A že taková ta vnitřní **identita**, ta struktura toho, kdo si myslím, že jsem, tak ta praxe, ta **vipassana prostě tohleto naleptává**.“ (7.1).

Z Pavlovo slovo lze vnímat **otevřenost sebepojetí**, kdy nahlíží sám na sebe bez potřeby se nějakým způsobem definovat. Dodává k tomu, že o těchto věcech běžně nemluví, jelikož má dojem, že si je **člověk musí prožít**. „Musíš si to vyzkoušet a pak už to navždycky víš, ale nikomu to jako neřekneš, protože to se prostě nedá no...A s těmahle věcmi je to podobný. Ty jsou prostě niterný, ne-li nejniternější prostě pocity a emoce, který když dáš do slov, tak víceméně neřekneš to, co bys doopravdy rád řekl.“ (7.38).

Jelikož jsem z Pavlovo slovo několikrát v průběhu rozhovoru silně vnímala, na základě jeho slovo přijímající postoj, sdělila jsem tento svůj dojem Pavlovi, který na to reagoval: „Já dělám všechno pro to, aby to tak bylo no...Protože ta nespokojenost tak jak...Tak jako **štěstí vzniká v hlavě, tak neštěstí vzniká v hlavě** a už jsem přišel na to, že

bejt s něčím nespokojenej, k čemu to je no? Bud' to změním a nebo si s tím přestanu lámat hlavu no...protože to k ničemu jako nevede no...Tak bud' to přijmu a nebo když je možnost tak to prostě...změním.“ (12.37). Tato výpověď se opět dotýká tématu zodpovědnosti, o kterém bylo napsáno výše. Z Pavlovo slov lze vnímat, že jeho přístup k životu je velmi silně prostoupen vírou, že má svůj život ve vlastních rukách.

~

Pavel má ohledně vipassany velké ambice. V blízké budoucnosti se chystá na půlroční pobyt v jednom z center, kde bude žít i pracovat. Dále by rád absolvoval dvacetí a případně i třicetidenní kurz. Vnímá to jako výzvu, kterou by si rád splnil. *„Mám cíle tohohle typu. Já nemůžu mít cíle ohledně té techniky, kam až mě pustí, protože to já vlastně nevím. To je něco, co prostě ukážeš čas, kam až budu schopnej se jako...promeditovat.*“ (14.8). Z rozhovoru s Pavlem je patrné, že vipassana zaujímá v jeho životě významnou roli, jelikož prostupuje do jeho způsobu vnímání, myšlení, vztahování se k sobě i druhým lidem. Zkrátka do jeho způsobu bytí. Také díky vipassaně objevil nový smysl svého života – sloužení. Pavel se snaží k vipassaně přivést i lidi ze svého okolí. *„Jsem strašně vděčnej, že mi to vstoupilo do života. Cítím, že musím jako se tak ještě více etablovat a co nejvíc lidem to zprostředkovat...Snažím se ted'kon moji maminku dostat na kurz...“* (14.2).

8.3. Analýza rozhovoru s Martinem

Martin, 46 let, délka rozhovoru 95 minut, délka zkušenosti s praktikováním 4 roky

Přehled **hlavních témat** (vynořujících se v kontextu meditace vipassana), která se během rozhovoru s Martinem objevila:

- **Motivace k praktikování** (*já to potřebuju – jsem připravenej; nechat se zavřít zadarmo, kde nemluvíš; odpočinout si – můj mozek furt jede; být sám se sebou; klid -*) vyrovnanost; víra ve vipassanu; potřeba sebepoznávání, posouvá nás)

- **Změna náhledu na fungování mysli a prožívání emocí** (*je to pěkně těžký - nebýt nervózní; nemyslet na něco; lék je v naší mysli - stačí si to uvědomit a nastavit; utrpením můžeme projít, můžeme si s ním hrát; já sám dokážu korigovat*

a měnit své pocity; našel jsem si cestu ke strachu – kamarád; lenost – učí mě zpomalit, být tady a teď, něco v tom nic rozvíjet; pocity se neustále proměňují)

- Prožitky spojené s tělesnými pocity (*je to pěkně těžký; hodinu se nehýbat; blaženost - to se ti otevírají všechny možnosti (drogy), všechno máš povolený; free flow – vyrovnanost, usnadnění meditace, rozplynutí, nemyslíš na čas, jednodušší vnímat a procházet pocity)*

- Vipassana jako učitelka – práce na sobě (*uvědomuji si, proč to zrcadlím; jsem se potřeboval ještě zklidnit a pořádně to pochopit; odstranil jsem si své stinné stránky; přestanu meditovat -) atak – nemám něco uspořádaného; dostáváš to z mysli pryč; vytáhnout to ven; morálka - jít cestou pravdy; pocity se neustále proměňují – najít odvahu, sílu se s nimi vypořádat; posouvá nás)*

- Svoboda, zodpovědnost, vlastní vůle (*volnej, plující v životě; jak; na mě je, jak dlouho budu udržovat nepříjemnej pocit; život uchopit a směřovat to úplně někam jinam; zodpovědnost - uvědomovat si tu svobodu)*

- Touha šířit vipassanu (*vipassana jako dar – hrozně nás posouvá; abysme se v tom našli a šli cestou k míru, cestou ke svobodě, k té lásce; pořádání skupinových meditací - jsem potřeboval, aby všichni meditovali, kéž by se vipassana vyučovala na školách; není to o tom být připoutanej)*

- Vztah k sobě – Sebepoznání, pochopení (*svoboda a naděje pochopit sám sebe; pochopení sebe; na sto procent si věřim; setkání s nedostatky – přijetí a odpuštění; malé kuřátko, které se o sebe musí postarat; proměnlivost - se to všechno mění)*

- Vztahování se k druhým a ke světu (*odhodíš okovy – můžeš odvyprávět něco, co o tobě člověk ani nevěděl; ukotvení v chápání a respektu k okolí; „hele, tohle se mi nelíbí“; pomáhá pochopit roli tý mámy - její rozčilení se mnou nic neudělá, zodpovědnost toho působení tady; každé je součástí jednoho velkého organismu; přání nemít potřebu proměňovat lidi kolem – toužim po tom, aby všichni byli šťastní, našli sami sebe)*

Narativní popis respondenta

(Zodpovězení VO)

HVO: Jaká je zkušenost respondentů s meditací vipassana a jejím praktikováním?

Martin se dozvěděl o vipassaně poprvé před pěti lety na festivalu, kdy mu o ní vyprávěl „klučík z čech“. „*Hele to už jsem někde slyšel. Já bych fakt chtěl jet, protože to prostě...já to potřebuju. Já si myslím, že ta vipassana mě volá a já už jsem na ní připravenej.*“ (1.16). Avšak sny o tom odjet někam do chrámu, kde se nemluví, měl před víc jak desetiletím, kdy se rozhodl navštívit Indii. Fascinovala ho představa, „...*že vůbec existuje...nějaká země, kde jsou chrámy nebo místa, kam ty můžeš jet a nechat se zavřít zadarmo, kde nemluvíš.*“ (1.8). Vnímal, že něco takového potřebuje zažít. „*Můj mozek furt jede, furt mluví, furt nad něčím přemejšlí. A pořád se snaží někam dostat, něco vymyslet, tak aby mu bylo dobře. A já si říkám „já to fakt chci“ ...*“ (1.12). Martin se zhruba před čtyřmi lety vydal na svůj první kurz vipassany a dle jeho slov „*vůbec nevěděl do čeho jde.*“ (1.24). Představoval si, že jde někam do chrámu, kde bude deset dní mlčet a velmi ho překvapilo, když si den předtím přečetl denní rozvrh kurzu. Přitom mu šlo jen o to se „*zavřít na deset dní a mlčet...a být sám se sebou.*“ (1.30). A také si chtěl *odpočinout.* (2.28).

Po příjezdu ho překvapilo, že se ho tázali na zkušenosti s drogami, kterou v minulosti měl, a bylo pro něj vždy obtížné o tom hovořit. V té době však po několikátém relapsu držel roční abstinenci. Od učitele mu bylo sděleno, že to bude *mít těžký*. Martin si na základě těžkostí, které v životě zažil myslel, že to zas tak náročné nebude. „*Víte co, já jsem zažil takových těžkých věcí, že tohle pro mě nic nebude.*“ (2.1), odpověděl učiteli. „*No, ale taky jsem si zkusil za ty čtyři roky a je to pěkně těžký (smích).*“ (2.1). Zejména začátky byly pro Martina náročné, jak po fyzické, tak mentální stránce. „*Takže já jsem seděl jako takhle, že jsem měl kolena snad čtyřicet cm nad zemí a dodržoval jsem takový to...zavřený oči, rovný záda, což umíme každéj...Ale takový to další, jakože vydržet vůbec hodinu se nehýbat nebo vůbec nebyť nervózní... Nemyslet na něco, co nám tam chodí v tý mysli, ale já jsem té vipassaně věřil.*“ (2.5).

Martin od první chvíle *věřil, že mu vipassana pomůže.* (2.8). Pravděpodobně se na tom podílela skutečnost, že pro Martina byly instrukce a příběhy, které během kurzu

slyšel, snadno pochopitelné. Hledal **lék na uzdravení**, který díky ní našel. Vipassana mu ukázala, „že **ten lék je v naší mysli**, že to je v nás samotných, že to stačí jen si to uvědomit a **nastavit tak, jak my potřebujeme**.“ (2.16). Díky tomuto uvědomění se mu v životě otevřely nové obzory a cítí se být **svobodný** (2.16). V průběhu rozhovoru jsme se rovněž dostali k roli učitele, kterou Martin vnímá jako velmi zásadní a popisuje ji tak, že učitelé jsou dle něj *experti na mysl žáků*. (5.20).

Martin ve svém vyprávění přirovnává prožívané stavy během meditace stavům, které zažíval pod vlivem **drog**. „*To je něco nádherného...To je blaženost...To se ti otevírají všechny možnosti a najednou seš úplně jako v ráji a můžeš si cokoli dělat, cokoli říkat a všechno tam máš povolený...*“ (2.31). Jako nejsilnější zážitek během prvního kurzu, který se odehrál v rámci jedné adhihána meditace (sezení s pevným odhodláním bez pohnutí) popisuje stav, kdy se mu slila spodní polovina těla v jednu bolestivou hmotu. Prožíval velké **utrpení**, kterým se však rozhodl projít, jelikož byl zvědavý, co se za ním skrývá. Na základě této zkušenosti měl významný vhled. „*My tím utrpením můžeme projít. My jim jako projdeme a najednou se objevíme na druhý straně, kdy vlastně si s tím utrpením my můžeme hrát, a ne aby ono si hrálo s náma...A to jsem pochopil přitom, kdy jsem skutečně vydržel tu hodinu bez pohnutí.*“ (2.43).

Po výše zmíněném zážitku Martin pocítil velkou úlevu. Popisuje, že měl zbystřenou mysl a pocit, že všemu najednou rozumí, že má život ve svých rukách. Byl fascinován okolím a celkově tím stavem blaženosti. „*Připadal jsem si jak mezi nebem a zemí, takovej jako volnej, tak jako plující v tom životě.*“ (3.9). Po několika hodinách se však začal znovu obávat, že mu tento stav již zůstane. Na základě toho si domluvil schůzku s učitelem, který mu řekl, že „*to jsou moje pocity a že jenom já sám je dokážu korigovat a měnit.*“ (3.20) Tento zážitek popisuje, jako nejhezčí zážitek v životě a díky němu si **na sto procent věří**. (3.24). Poslední den kurzu, kdy už se smělo mluvit, odvyprávěl svůj životní příběh jednomu z účastníků kurzu. „*A to mě taky těšilo, že najednou odhodíš všechny ty okovy, všechny ty těžkosti a můžeš v klidu odvyprávět něco, co o tobě člověk ani nikdy nevěděl.*“ (5.38) Lze pohlížet na Martinovu zkušenost s vipassanou jako na prostředek k **otevření se sobě i druhým?**

Po návratu z kurzu vipassany z Martina „*stříkal exhibicionismus*“ a byl *hodně veselej*. Měl touhu šířit vipassanu mezi ostatní, a tak se rozhodl **pořádat skupinové meditace** v restauraci, kterou tenkrát provozoval. Po určité době však přišla námitka ze

strany „*starých studentů*“, kteří upozornili na skutečnost, že se to nesmí. Martin tedy alespoň dál vyučoval *anapánu*, která je i volně dostupná na youtube.com. „*Hrozně jsem potřeboval, aby všichni meditovali a aby všichni to cítili, aby byli šťastní, tak jako já...Tak jsem měl takovejhle návrat zběsilej...Že jsem se asi potřeboval ještě zklidnit a pořádně to pochopit, co to vlastně ta vipassana je, o čem je.*“ (6.3) a dodává, „...*Ale super, já jsem si prostě odstranil svoje stinné stránky, který jsem v sobě ještě měl a naprosto tomu rozumím tomu postupu, kterej mě dovedl až sem.*“ (6.9)

Martin po návratu z prvního kurzu praktikoval každý den, hodinu ráno a hodinu večer, jelikož je to takto na kurzu doporučováno. Rovněž se účastnil pravidelných jednodenních kurzů. Ve chvíli, kdy **přestal** praktikovat, tak se dostal k pro něj neznámým pocitům. „...*Že jsem byl třeba celej rok v klidu a potom asi jsem se potřeboval pročistit, tak přišel nějakej atak. Atak, kterej mi připomínal to, že ještě za sebou nemám něco jako uspořádanýho.*“ (7.1)

Změny v prožívání kvality meditací v průběhu času vnímá Martin v odeznění fyzických obtíží během sezení a také častěji zažívá stavy takzvané *free flow*. Když zažívá tento stav, tak se cítí být *vyrovnanej*. (9.36) Je to stav, kdy se *rozplyne* a zažívá bezčasí. „...*Free flow je další level, který mi usnadňuje pobýt v té meditaci...Myslím, že to je pomocník, že nám pomáhá...Ty potom už nemyslíš na čas a všechno to je to takový jednodušší potom...Při tom jako vnímat a procházet ty pocity těch změn.*“ (10.32). Usnadňuje tento stav Martinovi naladění se na sebe? Martin rovněž v průběhu meditací získal jiný náhled na svoje prožívání, které je často spojené se silnými emocemi. „*A jsem rád, že jsem si našel cestu ke strachu, kdy dokážu se v tom strachu pohybovat, že ho mám jako kamaráda.*“ (3.37). Lidé si dle Martina „*pomáhají, aby neměli špatný stavy tím, že odsouvají ty myšlenky na něco jiného. Tak to je taky hezký, ale pak té společnosti se nepomáhá. Důležité je to vytáhnout. Všechno vytáhnout to ven a jít tou cestou pravdy. A fakt to jde všechno ruku v ruce, a to je prostě pak krásný.*“ (4.15).

Martin také pochopil, proč neustále potkává lidi se závislostí, přestože sám již drogy neužívá. Z jeho výkladu je možné to pochopit tak, že jednak ještě nemá v souvislosti s drogami zpracované všechny zážitky a jednak je to zkrátka v důsledku toho, že je sám užíval, a tudíž se mu to takto vrací (?) „*Takže si uvědomuji, proč to zrcadlím.*“ (4.18). Když se během meditace Martin dostane k zážitkům z daleké minulosti, vnímá to tak, že se tím „*dostáváš do toho jádra a že to dostáváš potom jako z*

tý myslí pryč. Už to potom nepotřebuješ na to myslet.“ (10.9). Dochází tak ke zpracování těchto zážitků, které už Martina dále netíží.

Martin díky vhlédům, které zažil v průběhu meditací cítí velkou **svobodu** a **naději pochopit sám sebe** (4.5), pochopit proč se mu v životě všechno odehrává tak, jak se to odehrává. Zasluhou praktikování tedy získal jiný náhled sám na sebe a lze říct, že se tak prohloubilo jeho **sebepoznání**. Také se cítí být více **svobodný** ve svém projevu. „*Protože díky meditacím, jak jsem cítil ten klid. A to útočiště že si fakt můžu říkat, že jdu cestou pravdy a že když se mi něco nelíbí...Já měl rád tu čistou hru. Takže se mi stávalo, že jsem jako upřímně řekl „hele jako to se mi prostě nelíbí.“* (6.14). Přestože to zpětně vnímá tak, že mohl být ve svých projevech opatrnější, svých slov nelituje. Myslí si, *že to tak mělo být*, protože si ostatní na základě toho mohli něco důležitého uvědomit. (6.24).

Vipassana Martinovi přinesla **změnu náhledu jak na svou mysl, tak na prožívání** Z vlastní zkušenosti s vipassanou již ví, že **pocity se neustále proměňují**, a je důležité umět v sobě **najít odvahu či sílu se s nimi vypořádat**. (8.20). Rozumí tomu, proč se mu neustále některé pocity vrací a získává na ně v průběhu času jiný náhled. Martinovi se na základě praktikování rozšiřují obzory toho, jak na své emoce a psychické stavy lze nahlížet. „*Lenost...mě učí se zpomalit a naučit se v tý lenosti najít toho jmenovatele, tu kreativitu, toho, co vlastně chci. Ona mě učí být jako tady. A v tom nic mě učí, tak tam něco rozvíň.*“ (7.10).

Martin v průběhu rozhovoru několikrát hovoří o tom, že mu vipassana přináší výše zmíněný **klid**, na základě kterého, se **cítí být vyrovnaný** a dějou se mu věci, tak, **jak on sám chce**. (2.23). Rovněž je pro něj tento klid jakýmsi útočištěm. „*Ten klid, kterej já mám v tý vipassaně, tak díky ní vlastně v tom klidu já si můžu najít, co tam mám...Ty moje sny, to, co mě jako baví a pomaličku se mi otvírají ty brány a já tam jenom vplouvám, ale na všechno je čas.*“ (7.21). Z toho může na jednu stranu plynout, že Martin vnímá vipassanu, jako nějakou ochrannou bublinu, která ho chrání před nárazy se světem plným **nástrah** (11.14). Na druhou stranu se zdá, že Martin na základě prožitků během meditace se transformoval z role loutky, kterou někdo řídí v autonomní osobu (?). V osobu, která má svobodu se rozhodovat podle své **vlastní vůle**. „*Když vidím nepříjemnej pocit nebo cítím ho...Tak jenom na mě je, jak dlouho ten pocit budu v hlavě udržovat v tý nepříjemný pozici...A jenom já dokážu jít naproti tomu nepříjemnu a něco s tím udělat.*“ (8.18).

Martin vnímá, že výše zmíněná **svoboda a vlastní vůle** souvisí se **zodpovědností**. „*A o to je to větší zodpovědnost podle mě jako uvědomovat si tu svobodu jo. A pak, že je to jenom na nás čistě, jak s tím životem naložíme a co budeme konat. A jak budeme tedy působit na sebe a na to prostředí a lidi kolem. Takže to je super...Já to vnímám jako obrovské dar.*“ (13.24). Dle Martina je jediný vězení *být nevědomý* (13.28), jelikož pak člověk není schopen sám se sebou nic dělat a ani dávat druhým. Bez uvědomování to zkrátka nejde. Díky němu můžeme zasévat semínka lásky, míru, klidu a v budoucnosti pak všichni sklízet plody své práce. „*A třeba dřív bez toho klidu by moje reakce byly úplně jiné...Takže vipassanu doporučuju úplně každému. Kéž by se ta vipassana vyučovala ve školách jo každý ve vězeňství byla ve vězeňství prostě ty...*“ (11.25).

Martin na základě praktikování **lépe chápe sebe i druhé**. Jako další příklad lze uvést vztah s jeho mámou, které údajně v minulosti velmi ublížil, ale postupem času se jejich vztah lepší. „*Ta vipassana mě pomáhá pochopit roli tý mámy...Že třeba máma se dřív hodně rozčilovala...Ted'kon je v klidu, ale když já jsem hodně v klidu, tak ona se trochu rozčílí...A jí jako těší, že její rozčilení se mnou nic neudělá...*“ (11.20). Martinovo vnímání vipassany je ve svém důsledku velmi rozšířené na ostatní lidi a je silně spojené s výše zmíněnou zodpovědností. „*Zodpovědnosti toho působení tady na té planetě.*“ (12.1). Potvrzuje to i jeho odpověď na otázku týkající se hlavního významu vipassany v jeho životě. Martin by si velmi přál, „*...abychom si uvědomili, že jsme každé součástí jednoho velkého organismu a akorát každé tam chodí s jinými charakteristickými vlastnostma, který se kdy naučil v životě...a nějaká osobnost...A ted'kon abysme všichni věděli, proč zrovna my tuhleto roli týhleto osobnosti máme...Tak abysme se v tom našli a šli cestou k míru, cestou ke svobodě, k té lásce.*“ (8.4).

Martinův život je velmi ovlivněn buddhistickými myšlenkami, zejména **morálkou**. „*Tak vlastně cítím, že jsem součástí tý Buddhovo cesty, že jsme součástí té cesty, která nám, které nás dovedla až sem.*“ (12.4). „*Jedna z nejdůležitějších věcí je žít v tý pravdě. A ono potom, když máš uchopenou tu pravdu, tak je to potom jednodušší, protože nemáš co skrývat. Můžeš libovolně se vyjadřovat. Můžeš libovolně postupovat v tom životě, aniž bys se musela zase k ničemu vracet. Takže cesta pravdy, to je základ.*“ (13.20). Velmi by si přál, aby každý mohl na vlastní kůži pocítit přínos vipassany a ukázat lidem „*nějak jako rozumně, že to není jenom o tom bejt připoutanej k tomu neštěstí a jenom tam mít to ego...Je důležitý najít tu lásku zpátky, to, proč tady jsme...A jenom pozorovat všechno co co nám ten život přináší...Je to hezký...*“ (14.1).

VVO: *Jaká je zkušenost respondentů s přijímáním sebe samých v kontextu praktikování meditace vipassana?*

Pro Martina je význam přijetí sám sebe, podobně jako význam vipassany, navázaný na odpuštění, pochopení sebe a na důsledky, které to nese ve vztahu k druhým. „*Cítím, že spoustu nedostatků, který v sobě člověk má, tak díky tý vipassaně se s těmi **nedostatky může jako setkat a přijmout je. Odpustit si, že tam jsou...Že jima procházíš. A cítíš pochopení jednak sám sebe...Ale když ty to chápeš, proč to tak je, tak to pak můžeš šířit dál. Takže cítíš i ukotvení v tom chápání a respektu k tomu okolí. Takže seš v takovém poli působení, kde jsi respektován a pochopen. To mi hodně přinesla vipassana, pochopení sám sebe.***“ (11.31). Z Martinovo vyprávění lze uvažovat nad tím, že u něj došlo k prohloubení sebnáhledu a možná i díky tomu se Martin může zaměřit na nedostatky, které by rád do budoucna změnil? „*Přál bych si, abych **neměl potřebu jako sám v sobě silou proměňovat lidi kolem mě, tím, čím jsem si prošel já, svojí cestou. Tak si přeju, abych nemusel mít ty potřeby na tom tolik lpět...takový to **toužím po tom, aby byli všichni šťastní, aby všichni našli sami sebe**...***“ (12.31).

Martin sám sebe přirovnává k „*malému kuřátku, který se líhne z té skořápky...a udělal si tam pěkný svinčik v té skořápce. A teď kon musí z toho svinčíku pomaličku ven otevřít oči a začít se **umět o sebe postarat**... bez toho, aniž by očekával že mu někdo pomůže. Tak to mi ta vipassana takhle...*“ (11.38).

Martin se skrze praktikování vipassany dostal k poznání toho, že vše je proměnlivé. Pochopení **proměnlivosti** je jedním z aspektů přijímání. „*Je tím součástí můj hlas, je tím součástí, co slyším, jseš tím součástí ty...každý pohyb, myšlenky, které v hlavě máme a jak se to **všechno mění. Jak se to všechno proměňuje, nezůstává to stejný v té stejné notě.***“ (12.39). „*Já si připadám jak ten terminátor, jak se z něj stala ta cínová jako rozteklá ta věc, jak se prostě najednou roztekl...*“ (13.1).

~

Martin vipassanu zažívá ve smyslu, že „*mám možnost teď ten život **uchopit a směřovat to úplně někam jinam, než jsem zvyklý.***“ (7.17) „*Proto věřím ve vipassanu, hrozně nás to **posouvá.***“ (7.19). Martin byl poměrně expresivní ve svém vyjadřování a často ve svém vyprávění odbočoval do různých životních zkušeností, se kterými má však vipassanu spojenou. Je tedy očividné, že je jí významně ovlivněn ve svém každodenním

smýšlení a celkovému postoji k životu. Velmi často se během vyprávění o své zkušenosti s vipassanou zmiňoval o tom, jak by si přál, aby ji všichni praktikovali a mohli z ní mít prospěch. Z jeho slov bylo cítit velké zapálení do vipassany jako takové. Martin vipassanu vnímá zejména jako **dar**, pravděpodobně i díky náročným životním zkušenostem, kterými si prošel. „*Tak cítím, že takhle...Cítím takovouhle potřebu jako sebepoznávání se v té cestě životem. A říkám si, že to je prostě nějaký dar no... Že takhle kluk z paneláku, co si projde drogama, procestuje celý svět, a ještě žije život vipassany.*“ (11.14).

8.4. Analýza rozhovoru s Iriškou

Iriška, 53 let, délka rozhovoru 103 minut, délka zkušenosti s praktikováním 2 roky

Přehled **hlavních témat** (vynořujících se v kontextu meditace vipassana), která se během rozhovoru s Iriškou objevila:

- **Motivace k praktikování** (*rozhozenost -) zklidnění mysli; zastavení se; pozorování těla; být v sobě; jít do nitra; hezké nastartování dne; nelpění/pouštění; osvobození se od utrpení*)
- **Náhled na fungování mysli** (*aktivní, roztěkaná mysl; furt by něco plánovala; mysl si se mnou hraje - když jí dám pozornost, tak přestane tvořit myšlenky; zklidnění - vybrat si, jak zareaguji; opakování myšlenek; přijetí roztěkané mysli; představy – si tvoříš dopředu ty strachy; představy nám způsobují pocity v těle*)
- **Práce s emocemi** (*uvědomování si svých pocitů – hněv, strachy, žárlivost, závist; pozorování - pomíjivost pocitů; zakázat si to je odpor; prožívání emocí; dovolit si vyjádřit emoce – nezakazování; emoce jako lidská přirozenost*)
- **Všechno je boží vůle - Vůle vlastní** (*všechno, co se děje je boží vůle – odevzdání, oddanost x představy – tvoříš si dopředu ty strachy; uvědomit, že ty tvoříš ty představy, můžeš je zastavit, mají tu snahu toho úsilí*)
- **Tělesné pocity/vnímání** (*obrovské hněv; přestalo bolet - došlo k uvolnění; to tělo zmizelo úplně; osvobození bez těla; ne-já; to je fakt hezký, to pozorování toho těla; představy, hněv, strach – projeví se v těle*)

- **Vývoj vztahu k sobě - Sebe přijetí** (projevování vzorců – čištění, dřív jsem se neuznávala, podceňovala, srovnávala se s ostatními; sebehodnota - uznala jsem tu svojí hodnotu; uznáním sebe uznávám i ostatní; mít se ráda = přijmout na sobě všechno takové, jaké to je; uzdravování ega; krásný vztah sama k sobě; jsem skvělá taková, jaká jsem, tady prostě není žádné já)

- **Vztahování se k druhým** (jsem se jako hodně srovnávala; nezpracované vztahy - smíření s předky – uvolnění; organizování skupinových meditací - podpora; přijetí všeho; uznáním sebe můžu uznat všechno, co je; soucit jako přijetí, pochopení toho, že každá bytost je někde - zásluhy; někteří lidi odpadli; každý je jedinečný; metta – posílá to bůh sám sobě; v každém je potenciál Buddhy)

- **Přístup k životu ovlivněn buddhismem** (všechno je iluze; osvobození od utrpení - život je utrpení a nebo není? Taky iluze; koloběh života, karma; každá představa je iluze, lpění je utrpení; představy způsobují utrpení; karma; přijetí všeho takového, jaké to je; duchovní práce jako nejvyšší hodnota)

Narativní popis respondenta

(zodpovězení VO)

HVO: Jaká je zkušenost respondentů s meditací vipassana a jejím praktikováním?

Iřišku k praktikování vipassany přivedl její manžel, který praktikoval vipassanu v době jejich seznámení již několik let. Iřišce tenkrát bylo padesát jedna let a hlavní **motivací** bylo zejména celkové **zklidnění mysli**, jelikož se cítila být „**rozhozená**“, a dále touha to „*prostě zkusit*“. Na svůj první desetidenní kurz se vydala společně s manželem. Iřiška popisuje první setkání s vipassanou následovně. „*No bylo to takový hodně netradiční se zastavit a být úplně bez kontaktu s lidma...No a v průběhu toho kurzu jsem si říkala, co tam vlastně dělám...a bylo to hodně těžký z toho standartního života vstoupit do toho klidu.*“ (1.17). Dále popisuje velké **fyzické obtíže a bolesti**, které zažívala během meditačních sezení a měla na ně navázané **pocity hněvu**. Zejména předposlední den, kdy si myslela, že už je to všechno v pohodě. „*Přišel tam obrovské hněv a vlastně po té*

*meditaci já jsem prostě vyběhla do lesa a tam jako třísky lítaly. Já jsem tam úplně běhala...a úplně jako všechno špatně pro mě to bylo. Ale potom vlastně došlo k další meditaci a tam jsem si dokonce stoupla jako proti slunci. A úplně jako **došlo k uvolnění** a je to všechno v pořádku. Vlastně to mě tam **přestalo bolet** v té oblasti a došlo jako k velký úlevě...a jako krásný no. Takže jako byl to pro mě hodně silnej zážitek no.“ (1.34). Dle Irišky měla prožívaný hněv navázaný na fyzickou bolest.*

Co se týče dalších významných prožitků během meditací, Irišce vyplouvaly na povrch **nezpracované vztahy**. „*Tam vlastně na to byl ten klid, tak vlastně se tam vynořovaly takový ty rodový linie, ty vztahy á všechno. Došlo tam prostě ke **smíření vlastně s těmi předky**, jo ...Přijetí vlastně jejich práce a života...a jako taková transformace prostě v tomto...Takový uvolnění a **přijetí všeho prostě takový, jaký to je.**“ a následně k tomu dodává, „...*Projevovaly se tam prostě ty **vzorce**, co jako člověk v sobě má od narození, co si jako člověk do sebe všechno nechává naprogramovat. A tam vlastně to jako odcházelo, se to jako **čistilo** hodně, takže to bylo jako krásný.*“ (2.12). Mohla se Iriška skrze **smíření s předky** a **uvědomění vzorců** osvobodit od určitého stylu jednání a smýšlení, které ji není vlastní a stát se více sama sebou? Odehrálo se to na základě toho, že měla Iriška prostor zpracovat si toto téma sama v sobě (klid)?*

Iriška vnímá, že člověku stále mohou přicházet **nezpracovaná** témata. „*Každý je jedinečnej v těch prožitcích a prostě je to v pořádku jo. Protože když se to děje že jo, tak zase to pořád vede právě k nějakýmu jako **uzdravování** právě toho **ega**. Vždycky něco...každý slovo, věta, co se nám prostě děje, co potkáme, tak když to s náma jako začne nějak brnkat na tu strunu, tak to jako znamená „Aha, tak to nemáš jako ještě zpracovaný jo...“ (3.10).*

Iriška se v průběhu jedné meditace setkala s pro ni mimořádným zážitkem. „*Taky tam jsem měla krásný takový proces v adhitháně, kdy jsem vlastně seděla a jak mi takhle jako klesalo to tělo, hlava jako dolů a teplo mi bylo. A teď já jsem měla přes sebe šátek, teď se jako nemůžeš pohnout a... úplně jsem to vypla. A vlastně **to tělo zmizelo úplně**, jako kdyby nebylo. A tím uvědoměním, že tam to tělo není, tak zase se to jako vrátilo zpátky. Takže jsem zažila vlastně takovej ten pocit toho **ne-já**...že prostě tady není žádné já. Úplně takový pocit jako **osvobození** nebo volnosti prostě **bez toho těla**. To bylo jako hodně silný tam no...“ (2.34). (*adhithána* - meditace s pevným odhodláním, kdy by se*

meditující neměl hýbat). Byl tento zážitek pro Irišku mimořádný tím, že do té doby nic podobného nezažila nebo mohla být krása tohoto zážitku dána tím, že se na chvíli osvobodila od tíhy bytí jako takového?

Celkově ji praktikování meditací již od prvního kurzu vede k *uvědomování si svých pocitů* např. vzteku, smutku a taky žárlivosti, která je pro Irišku životní téma. Dnes Iriška tuto žárlivost považuje za následek toho, že neznala svoji *sebehodnotu*. (3.39). V průběhu kurzu, kdy je člověk společně s dalšími meditujícími vyzván, aby sdílel svoje pocity s učitelem, Iriška zažívala *závist* vůči druhým, jelikož neměla takové zážitky, jako oni (např. flow/volné proudění) a *srovnávala se* s nimi. „*Takže jako to mě vždycky rozčilovalo jo, že oni to mají a já to nemám, ale to ještě byla taková ta závist že jo. A to už to už prostě taky všechno jako zmizelo. Ale jsou to procesy ty vzorce... všechno to potom dojde k pochopení, že to je vlastně v pořádku.*“ (2.48). Dostává se Iriška skrze pochopení, že je vše v pořádku, k opuštění některých emocí, které se jeví být svým způsobem zatěžující pro její prožívání?

Jeden z největších přínosů meditací, které v současnosti praktikuje již přes dva roky, nachází v celkovém *zklidnění a zastavení se*. „*Vlastně, jo bejt v sobě, jít do nitra, pozorovat, a to skenování toho... to je fakt hezký, to pozorování toho těla. Třeba to nedělám úplně od toho temene, protože já třeba když jedu že jo od hlavy, tak najednou zjistím, že zase jsem v té mysli jo...že už i samotným tím pozorováním těla vlastně zaměstnáváš mysl.*“ (6.18). Na základě tohoto zklidnění se jí daří pozorovat svoje pocity a situace (všímat si) ve kterých se nachází a následně si i moci *vybrat, jak a jestli zareaguje*. (4.50). Iriška se popisuje jako velmi *aktivní* žena a než se dostala k meditacím, tak se prakticky neuměla zastavit a vypnout hlavu. „*Třeba doma mi M. vždycky říkal „no sedni si třeba na 10 minut“ a to pro mě bylo úplně jako neskutečný. Jako sedět. Furt jsem se dívala na hodinky, kdy už těch deset minut uteče, a že to je strašně dlouho. A jako bylo to úplně něco nového pro mě jo.*“ (4.6).

Kvalita meditací se dle Irišky v průběhu času příliš nemění, stále se zaměřuje na pozorování pocitů po těle, dechu, pozoruje svou *roztěkanou mysl*. „*Vlastně to je pořád meditace...a pozoruju tu pomíjivost těch pocitů jo... že třeba fakt jako vyvstane já nevím...třeba když je nějaký hněv nebo nějaký strach, tak se to vždycky někde projeví v tom těle. A jako za chvíli pak...zase se na to podívám a za chvíli je to prostě pryč jo...*“

(5.5). Z původních dvou hodin meditací denně však slevila na jednu hodinu, jelikož jí večerní meditace nevyhovovaly, nemohla po nich usnout. Medituje tedy víceméně každý den jednu hodinu ráno. Ranní meditace Irišce také vyhovují, jelikož „*přínosem je, že já jsem vlastně schopná tak jakoby hezky do toho dne jako vplout víš.*“ (16.32).

Irišky rozumění buddhistickým myšlenkám, kterými je celá vipassana prostoupená, ovlivňuje její každodenní smýšlení a postoj k životu. Iriška tedy rozumí životu ve smyslu, že bytí jako takové je **utrpení**, ale zároveň je všechno **iluzí** (včetně utrpení). „*Všechno je iluze a zároveň pravda*“. (9.1). **Lpění** na věcech, lidech, nás k tomuto **utrpení** vede a přijímání všeho nás od něj osvobozuje. Iriška věří na **koloběh života** (samsára) (8.30) a na **karmu**, kdy jakýkoli náš čin (akce) vyvolá reakci a také, že se nám dostává v životě takových zkušeností, které jsou **následkem našich zásluh z minulých životů**, i současného života. (9.27). Iriška je dle jejích slov v tomto životě narozena naposledy. Zároveň v některém smýšlení se zdá, že se od buddhismu odklání, což může být pravděpodobně ovlivněno skutečností, že se zajímá i o jiné východní nauky (př. Bhagavadgíta).

Dle Irišky „*v každé bytosti, úplně v každé bytosti ve všem, co je tady je potenciál Buddhy. A proto vlastně nás učí soucitu.*“ (11.22). **Všechno, co se děje, je boží vůle** a my všichni jsme součástí boha, ve smyslu „*síly, energie, která je všeprostupující.*“ (8.11). „*Takže cokoliv třeba má být řečeno, tak je řečeno. Cokoliv nemá být řečeno, tak není řečeno. Prostě všechno je, tak jak je. A to je úplný odevzdání se, oddanost...A to je velká úleva. To je vlastně osvobození se od utrpení...protože život je utrpení a nebo není? Taky iluze.* (10.40). I k Buddhovo učení se dle Irišky dostane pouze ten, kdo se k tomu dostat má. „*Jo pravděpodobně už v některých z těch minulých inkarnací prostě jsme meditovali vipassanu, potkali jsme se s Buddhou...Proto se to vlastně děje. Je to vlastně takové pokračování těch zkušeností z těch minulých inkarnací víš.*“ (12.27).

Na základě výše předloženého úryvku přemýšlím o porozumění Irišky a jejímu výkladu, že „**vše je boží vůle**“ tak, že pro ni je tato boží vůle spojená s odevzdáním se životu, ve smyslu dát všemu, co se děje volný průběh a důvěru, a na základě toho dojít k osvobození. Jako jiný výklad mě napadá, přenechání své zodpovědnosti jiným „silám“ a užívání si tak lehkosti bytí bez této zodpovědnosti, jelikož vše se děje, tak jak se to dít má. Avšak každý jednotlivec je, dle Irišky, součástí boha (boží vůle) a z toho důvodu se

můžeme na utváření svého života podílet, uplatnit **vůli vlastní**. Tuto interpretaci podporují i následující výroky. „*Je dobrý si vlastně vždycky jako uvědomit, že jsou tam ty představy jo, že si tvoříš dopředu ty strachy. Většinou já nevím...“* „já neudělám zkoušku“ a jo „nepotkám muže“, „budu sama“ nebo prostě takováhle představa a vlastně to ta **představa ti potom způsobuje právě ty pocity v těle, ty strachy a vlastně, když si to uvědomí, že tvoříš tu představu jo, tak vlastně to můžeš zastavit...**“ (10.20).

Iriška se společně se svým mužem, poté co absolvovala druhý kurz vipassany jako „server“ (sloužící) cca před rokem, pustili do **organizování skupinových meditací**, které probíhaly vždy jednou za týden. Tato iniciativa byla vyvinutá ze strany jednoho účastníka kurzu za účelem **podporování se** v pravidelném meditování (17.96). V současné době je však již neorganizují, jelikož opadl zájem a také se v průběhu jejich organizování potýkali s výtkami ze strany organizátorů oficiálních kurzů vipassany, tak jak ji učí S. N. Goenka. Iriška vyjádřuje svůj nesouhlas s požadavky, které jsou na lidi ze strany organizátorů kurzů kladené. „*Vlastně ty podmínky k tomu přijetí jo...Dneska třeba se ptají na psychické problémy a jaký léky užíváš a ano jako já to chápu, že se jako chrání nevím před čím, ale prostě...*“ (15.1).

V průběhu rozhovoru jsme se rovněž dotkly tématu meditace **metta** (přání všeho dobrého všem živým bytostem), ke které jsou meditující na konci kurzu vyzýváni, aby ji praktikovali. „*Praktikuji a... ale právě jakoby čím dál častěji... Vlastně tím uvědoměním, že všechno je iluze jo, tak prostě posílat někomu, když tady nikdo není...Jako posílám to, ale jakoby vlastně to posílá pořád jako vlastně bůh sám sobě.... Ale hodně jako spíš jsem vlastně... ten soucit jo jsem si vždycky říkala jako, co to je že jo ten soucit... Je to přijetí toho, pochopení že prostě každá ta bytost je právě někde...A je to díky těm zásluhám a tomu jako co dělali ...“* (11.31). V souvislosti s tím, jsem se zeptala i na vývoj vztahu k lidem od té doby, co praktikuje vipassanu. „*Jako vlastně tak, jak žiju, jak se člověk vyvíjí, tak to vědomí jako je takový silnější nebo jak bych to řekla jo...A někteří lidi jako odpadali víš...Jako že už s nima neřeším takový to klábosení a takové ty běžné...protože to je...jako proč?*“ (12.35).

Pro Irišku je **duchovní práce nejvyšší hodnotou**, kterou v životě člověk může mít. „*Vlastně si sebou jenom odnášíš ty poklady, které si tady nasbírala tu duchovní jo, tu moudrost...To se všechno vlastně projeví v tom okamžiku smrti to, co vlastně je...To je ta*

nejvyšší hodnota. *Není hodnota tady zlatý sele, ale prostě hodnota je duchovní práce. A proto i ty meditace, a proto další jako aktivity, který děláme vlastně který nás pořád vedou k tomuto poznání a opuštění vlastně jako lpění jo... protože to lpění je utrpení.*“ (9.13).

VVO: *Jaká je zkušenost respondentů s přijímáním sebe samých v kontextu praktikování meditace vipassana?*

Praktikování meditací vede Irišku k „**přijímání všeho takového, jaké to je**“, a to nejen v průběhu meditací, ale v průběhu každodenních zkušeností. „*Ono se to stane jakoby člověk takovej prostě, že přijímá všechno, jaký je a... Vypadá to jako, že je k tomu jako lhostejný jo, ale prostě fakt to pustíš... To jako úplně přestaneš... lpět na tom, co sis jako představovala. Protože každá představa je zase iluze. Ty seš tady a teď'... Si můžeš vytvořit jako dopředu něco, a to ti způsobí obrovský strachy momentálně v těle... Strach jako nebudu mít na jídlo... A ta představa je prostě jako Mára (buddhistický démon).*“ (10.14).

Jako další příklad uvádí svou **roztěkanou mysl**, která je stále roztěkaná, ale Irišku to již netrápí. Občas stále Irišku rozčílí například **opakování myšlenek** v průběhu meditací. Avšak důležité je si toho všimnout a pak už se s tím člověk nemusí trápit (16.19). K přijetí dochází skrze pozorování a uvědomování si pocitů na základě kterého člověk může prohlédnout **pomíjivost všeho**. „*Ale vlastně to pozorování těla, těch emocí, těch pocitů v tom těle... To probíhá pořád ... Takže vlastně ta pomíjivost je úžasná. Vlastně jako zaznamenat to, že jo uvědomit si to... Člověk může vlastně zůstat pořád v klidu, protože to prostě přejde...*“ (5.4). Zároveň si Iriška „**nezakazuje**“ emoce vyjádřit. „*To je přirozenost jo... A jako zase zakázat si to je odpor a nepřijetí toho jaký to je. Takže jako normálně to prostě všechno vyjádřím. A já jsem takový docela jako klidnej člověk, ale jako když už prostě dosáhne nějaký ty hranice... Tak pak jako to vyjádřím.*“ (6.2). Iriška vnímá každou zkušenost jako dar „*i když třeba to bolí, ale i když je to prostě pěkný, tak je to prostě dar, kterej pořád vede jako k tomu uzdravení jo... k tomu bohu vlastně jo. Jako k tomu přijetí všeho tak jak to je.*“ (6.48)

V průběhu praktikování vipassany se proměnilo i **vnímání vztahu sama k sobě**. Dříve se Iriška **neuznávala a měla strach z nepřijetí a opuštění**, které se projevovaly například výše zmíněnou **žárlivostí**. V současnosti má Iriška vztah sama k sobě dle jejich

slov „**Krásnej...vlastně takovým tím uznáním sebe sama jo můžu uznat všechno co je...Takže já jsem se třeba neuznávala...Jenomže mi třeba řekli „jé vždyť seš dobrá ne?“ Tam ten obchod spravuješ a já odvětila, „ale prosím tě“.** A jakoby jsem se **podceňovala.** A vlastně jsem si uvědomovala, že když sebe podceňuju, tak podceňuju druhé. Protože se všechno odráží ven... Takže určitě jako jsem se prostě uznala...**uznala jsem se jo tu svojí vlastně hodnotu...**“ (6.39). Iriška má tedy sebezpřijetí spojené se sebeláskou a uznáním vlastní hodnoty. „A jako to **mít se rád co to jako je?! že jo to je prostě přijmout všechno na sobě takový, jaký to je.** Tak že to je vlastně v pořádku jo takový, jaký to je. Jestli mám velkej nos, malé uši, prostě cokoliv jako na těle...“ (7.8). „**Jsem skvělá taková, jaká jsem.**“ (7.28).

Zároveň má **sebezpřijetí** navázané, jak již bylo řečeno výše, na **uznání a přijetí všeho živého.** Celkovým dojmem to působí, že nevnímá samu sebe jako oddělenou bytost, ale vnímá se jako součást jednoho kosmu, ve kterém jsou všichni a všechno propojené. „Jo, to se bůh sám sebe uznal víc...Jako když budeš někomu říkat „já jsem bůh“, tak tě bud' budou odsuzovat nebo si budou myslet že seš (gesto ve smyslu jsem blázen) jo... Ale když za tím já vnímáš to bůh jo - uznávám sebe, uznávám boha, uznávám vlastně všechno co je jo...“ (9.46).

Dalo by se říci, že se Iriška neztotožňuje sama se sebou, a přesto samu sebe přijímá, má se ráda? „**Tady prostě není žádné já...Ale když za tím já člověk vidí bůh, bůh to je „já jsem“, jak se říká...To je to božství, to je ten princip prostě, kterej je ve všem jo...**“ (2.41).

~

Z rozhovoru s Iriškou vyplývá, že je její každodenní život značně prostoupen její zkušeností s praktikováním meditací a současně i filozofií, která k ní náleží. Iriška v průběhu výprávění o vipassaně velmi často k vysvětlení používala slova „jako“, „jakoby“, „že jo“. Je otázkou, zdali se jedná o běžný komunikační zvyk či to může odkazovat na skutečnost, že její vztahování se k určitým tématům není pro ni samotnou jednoznačné? Iriščinu zkušenost je třeba chápat v jejím životním kontextu, kdy se k vipassaně dostala až ve středním věku, kdy si předtím prošla mnohými zkušenostmi s jinými východními naukami i meditacemi. „**Jsem začla, to mě bylo jako jednapadesát jo, takže jako fakt takhle pozdě ale je to dobrý. Ono je možné začít kdykoliv, protože to je jako fakt přínos jo pro ty lidi. A když mají tu snahu toho úsilí vlastně jako něco dělat a posunout se nějak prostě, tak to jde...Takže jako je to přínosný no...(úsměv)**“ (4.9).

8.5 Analýza společných témat

Jednotlivé analýzy rozhovorů s respondenty ukázaly mnoho společných či podobných témat napříč jejich zkušenostem. V této části jsou vyjmenována a popsána nejdůležitější témata, která se u respondentů objevovala společně. Tato témata vznikla celkovou analýzou všech vzniklých témat (hlavních témat i podtémat). K analýze společných témat jsem již nevytvářela tabulku s popisem témat a citací, jelikož vše se nachází uspořádaně v textu.

Z celkové analýzy vzešlo 6 hlavních témat a 5 podtémat:

- **Motivace k praktikování** (*Zklidnění; Být v kontaktu se sebou, seberozvoj, sebepochopení, sebepoznávání a zlepšení vztahu k sobě*)
- **Náročnost meditací na tělo a psychiku – Práce s bolestí**
- **Změna náhledu na fungování mysli – Práce s myslí**
- **Změna náhledu na emoce – Práce s emocemi**
- **Přístup k životu a k lidem** (*Svoboda, vlastní vůle a zodpovědnost; Otevřenost vůči zkušenosti, neposuzování a nelpění; Touha šířit vipassanu, sloužení a morálka*)
- **Vztah k sobě - Učení se laskavosti, sebepochopení, sebepřijetí a nepřipoutanosti**

Popis společných témat:

- **Motivace k praktikování**

Nejdůležitější společnou motivací všech respondentů k praktikování se ukázal být pocit **zklidnění**, který respondenti dávají do souvislosti s vyrovnaností, sebekontrolou, koncentrací či snazším rozhodováním. Vše zmíněné lze dát do souvislosti s celkovou schopností uvědomování (všímání) si, co se odehrává uvnitř i vně jich samých. Významnou motivací u respondentů se ukázaly rovněž být potřeby jako **být v kontaktu se sebou, seberozvoje, sebepoznání, sebepochopení či zlepšení vztahu k sobě**. Zajímavým fenoménem, který se vyskytl napříč třemi případy je uvědomování si

přínosnosti praktikování zejména v obdobích, kdy se jí aktivně nevěnovali. U některých respondentů je motivace k praktikování rovněž spojována s pozitivním dopadem nejen na ně samé, ale také na jejich okolí.

1) Zklidnění: koncentrace, vyrovnanost, sebekontrola

Míša: „Ale potom když jsem měla období, kdy jsem si připadala jako nějak hodně rozstřeleně, tak jsem se k tomu občas vracela a cítila jsem, že to vlastně... Sice tam byla jistá frustrace z toho, že se člověk jako nedostává do těch hlubších meditací... ..že jsem vlastně zůstávala u anapány, ale měla jsem vlastně hodně silnej a reálnej pocit, že mi to pomáhá v tu chvíli, se koncentrovat, uklidnit a tak...“ (7.4).

Pavel: „A já nejlíp ty benefity vidím, až když je ztratím. Jinými slovy, když jsem v procesu, že třeba absolvuji kurz a potom na té vlně jedu dál a medituju i doma a praktikuju každej den třeba...tak pozoruji, že se mi snáze dělají rozhodnutí, že dokážu prostě být mnohem vyrovnanější v takových těch běžných životních situacích...“ (1.30). „Mám sám nad sebou kontrolu, mnohem větší, než bych měl, kdybych nemeditoval... prostě...Že se jako nenechávám unášet... (9.32). „Prostě si dokážu v těch situacích uvědomit, že jsem tady a teď a že když mám pocit nebo čelím nějaký situaci, která prostě se mi zdá, že je vypjatá nebo něco, tak zachovám chladnou hlavu...“ (9.39).

Martin: „Měl jsem tam takový... jet si odpočinout...“ (2.28). „Můj mozek furt jede, furt mluví, furt nad něčím přemejšlí.“ (1.12). „Když nepřetržitě meditujeme, tak si díky těm meditacím vyprodukujeme ten klid. A díky tomu klidu vlastně jsme nějak jako vyrovnaný a dějou se nám ty věci podle toho, jak opravdu skutečně chceme.“ (2.20). „...Že jsem byl třeba celej rok v klidu a potom asi jsem se potřeboval pročistit, tak přišel nějakaj atak. Atak, kterej mi připomínal to, že ještě za sebou nemám něco jako uspořádanýho.“ (7.1).

Iřiška: „Jo jako je to to zklidnění a zastavení se vlastně...“ (6.18). „Si zamedituju a pak už to jde jakoby v klidu. A je to prostě jako hezký no takhle to nastartovat jakoby ten den jo...“ (16.33).

2) Být v kontaktu se sebou, seberozvoj, sebepochopení, sebepoznávání a zlepšení vztahu k sobě + přesah na druhé (být lepší člověk, chápat, respektovat druhé)

Míša: „Jo primárně jako vlastně tu vipassanu beru jako nástroj toho cítit se v každodenním životě lépe a vlastně zlepšit jakoby nákej vztah sama k sobě a jako...protože necítím, že by v minulosti byl až tak jako dobřej...“ (17.19). „A mohla by jsem jet na vipassanu, protože prostě budu na sobě makat a hotovo, chvíli se soustředit na svůj seberozvoj, na něco pozitivního, na nějaký pozitivní trendy ve svých životě.“ (7.28).

„Jenom si říkám, že to celkově jako s tou kultivací sama sebe skrze tu techniku si myslím, že můžu bejt daleko lepším člověkem, jak pro sebe, tak vlastně pro ostatní...“ (18.12).

Pavel: „A dokážu prostě jako reagovat takovým způsobem, který je mi vlastní a který je v souladu s těma principama o kterých mluvíš, že...Je tam hodně respektu k druhým lidem...“ (10.2).

Martin: „A tak díky tomu já cítím obrovskou svobodu a naději pochopit vlastně celkově všechno, co mě zrcadlí, co mě projektuje. Všechno, co se kolem mě děje, všechny ty věci jako... že pořád přitahuju to stejný...“ (4.5). „Tak cítím, že takhle...Cítím takovouhle potřebu jako sebepoznávání se v tý cestě životem.“ (11.14).

„A cítíš pochopení jednak sám sebe...Ale když ty to chápeš, proč to tak je, tak to pak můžeš šířit dál. Takže cítíš i ukotvení v tom chápání a respektu k tomu okolí. Takže seš v takovém poli působení, kde jsi respektován a pochopen. To mi hodně přinesla vipassana, pochopení sám sebe.“ (11.33).

Iriška: „...Bejt v sobě, jít do nitra, pozorovat, a to skenování toho... to je fakt hezký, to pozorování toho těla.“ (6.18).

- Náročnost meditací na tělo i psychiku – Práce s bolestí

Všichni respondenti si obzvlášť v začátcích praktikování vipassana meditace procházeli náročnými chvílemi ve kterých zažívali **fyzické nepohodlí, bolesti** a na ně

často nasedající negativní myšlenky či emoce. Jejich výpovědi často poukazují na vzájemnou provázanost těchto tří složek. Postupem času se respondenti učí s těmito nepříjemnými pocity lépe pracovat a vnímají je jako výzvu. U některých respondentů dřívější fyzické obtíže vymizely.

Míša: „*Já vim, že jsem tam měla jako třeba pocity jako neschopnosti...že mě fakt vyloženě frustrovalo jako nedokázat udržet pozornost u svého vlastního dechu...*“ (2.36).

„*To pocitování těch sankár skrze tělo nebo skrz mysl...A já si třeba myslím, že...Pamatuju si, že na tom prvním kurzu ty bolesti jako fakt byly nepříjemný...*“ (15.1).

„*Tak jsem se vlastně těšila na to, až se objeví ta bolest a já jí budu moct jako pozorovat...A hodně se to změnilo ještě po tom, co se mi jí podařilo poprvé jako vypnout...Což pro mě bylo taky jakože „huh what to jde?! To musím jako zopakovat!“*“ (15.11).

Pavel: „*Dřív v těch začátcích to bylo tak, že různé části těla přinášely jako různé druh pociťů. Většinou to byly pocity hrubý a často jako nepříjemný...*“ (11.27).

„*Jsem musel potom těch kurzů absolvovat několik, abych si uvědomil, že prostě cílem není tý bolesti předcházet, ale naopak jí přijmout a pracovat s ní tak, jak ta technika po tobě vlastně vlastně chce...Protože jestli to dobře chápu, tak nejenom práce s bolestí a s nepohodlím, ale především práce s bolestí a nepohodlím je vlastně stěžejní prvek tý techniky no...*“ (1.12).

„*Kdybych to vysvětlil jazykem toho našeho učitele tý techniky, tak to prostě byly nějaký sankáry, který už odešly no...*“ (11.23).

Martin: „*No, ale taky jsem si zkusil za ty čtyři roky a je to pěkně těžký (smích).*“ (2.1). „*Jsem měl kolena snad čtyřicet cm nad zemí a dodržoval jsem takový to...zavřený oči, rovný záda, což umíme každéj. Ale takový to další, jakože vydržet vůbec hodinu se nehýbat...*“ (2.5).

„*My tím utrpením můžeme projít. My jim jako projdeme a najednou se objevíme na druhý straně, kdy vlastně si s tím utrpením my můžeme hrát, a ne aby ono si hrálo s náma...A to jsem pochopil přitom, kdy jsem skutečně vydržel tu hodinu bez pohnutí.*“ (2.43).

Iriška: „*Takže pro mě to jako bylo hodně těžký. Ale jako i to sezení třeba bylo těžký, protože já jsem jako úplně jako neusedím kvůli kolenům. Takže jsem si tam jako*

půjčovala židli. “ (1.23). „Přišli jako velký bolesti. Jakože v těle v oblasti jako levé strany pod srdcem a tam teda jako...A jako přišel tam obrovské hněv a vlastně po té meditaci já jsem prostě vyběhla že jo do lesa a tam jako třísky lítaly... “ (1.32).

„Ale potom vlastně po tý další meditaci, jak jsem stála naproti tomu slunci, tak prostě najednou jako se to všechno jako uvolnilo jo, celý to tělo. A prostě došlo k takovému jako já nevím to se jako nedá popsat...prostě k uvolnění, ke klidu. Najednou jo prostě ta další meditace mě k tomu jako pomohla a uvolnila... “ (2.2).

- Změna náhledu na fungování mysli – Práce s myslí

Všichni respondenti se zejména na začátku praktikování potýkali s negativním prožíváním jejich aktivní mysli. Přestože mysl respondentů je stále během meditací zaměstnaná mnoha myšlenkami a často se jim nedaří myšlenkám zcela nevěnovat pozornost, v průběhu času se změnil jejich přístup k nim. Ve vztahu ke své mysli zaujímají pozici pozorovatele (všimají si, co se v ní odehrává). Také svým myšlenkám nevěnují pozornost, přijímají svou mysl takovou, jaká je a uvědomují si, že oni sami si tvoří vlastní představy (více viz. téma Svoboda, zodpovědnost a vlastní vůle). V souvislosti s tím jsou schopni nenechat se ovládnout negativními myšlenkami či je zastavit a v důsledku toho nepodporovat vznikání na ně nasedajících emocí. Někteří respondenti vnímají práci s myslí jako výzvu či jako něco hodného prozkoumání.

Míša: *„...Mě fakt vyloženě frustrovalo jako nedokázat udržet pozornost u svého vlastního dechu, to neustálý odbíhání k myšlenkám, ulpívání na nějakých myšlenkách a rozjíždění takovýho denního snění...Ke kterému jsem určitě měla tendenci. A taky hodně velkou tendenci k ruminaci.“ (2.36).*

„Mě to vlastně zajímalo to prozkoumat...A asi pro mě bylo velký poznání to, že se s myslí dá pracovat a že je skutečně divoká...A že postupem času ten fokus jako sílí...“ (4.22). „Ale ten moment toho pozorovatele, ten mi připadá ohromně zajímavější...Vždycky se mi tam jako objeví až nákej jako den ...Si říkám, to je fakt jako zvláštní, kdo je vlastně ten, kdo to pozoruje? Kdo je ten, kdo tak jako přemýšlí a vstupuje do toho těmi impulzy?“ (9.19).

Pavel: „Nooo to je pro mě velká velká výzva, protože já jsem... Tak mimo jiný jsem třeba muzikant, takže já jsem...mě furt hraje v hlavě rádio a nějaká písnička. A je pro mě těžký tomu nevěnovat pozornost...“ (12.2).

„Moje mysl mi vlastně neustále dává nějaký podněty k zamýšlení...No ta bene hlavně během tý meditace, protože z nějakýho důvodu se tý myslí asi nelíbí, když medituju a nechce být utišená, jak malý dítě. A chce pořád tu pozornost.“ (12.8).

„Neměl by bejt můj záměr snažit se to rádio vypnout nebo utlumit, ale přišel jsem na to, že je potřeba prostě mu jako nevěnovat tu pozornost, nedávat mu tu energii...“ (12.5).

Martin: „Je to pěkně těžký...“ (2.3). „...Nebýt nervózní... Nemyslet na něco, co nám tam chodí v tý myslí. Tak to bylo jako fakt hodně těžké, ale já jsem tý vipassaně věřil...“ (2.7)

„Nevěděl jsem, kde je ten lék na to si pomoci. No a díky vipassaně jsem zjistil, že ten lék je v naší myslí, že to je v nás samotných, že to stačí jen si to uvědomit a nastavit tak, jak my potřebujeme.“ (2.18).

Iřiška: „Já mám hodně jako roztěkanou mysl jo, že hodně jako tam pozoruju, všímám si toho, že ta mysl prostě hodně jede jo... Pořád vlastně jako něco plánuje jako dopředu jo... Ta mysl je hodně aktivní.“ (5.16). „Jsem zjistila jako, že se mi točí nějaká jedna myšlenka víš a jako to je úplně k zbláznění...“ (16.19).

„Pozoruju prostě, jak mysl si hraje jo a vlastně já tu mysl třeba jo, když jí dám pozornost při té meditaci tý myslí, tak ona vlastně přestane jako tvořit ty myšlenky jo...“ (5.23). „...A teď si jako uvědomíš, tak se to jako zastaví že jo a prostě to tam jako... jako proč se s tím vlastně trápit jo?“ (16.20).

- Změna náhledu na emoce – Práce s emocemi

Respondenti se vyjádřili, že na základě pozorování své myslí dospěli k uvědomění, že jejich myšlenky/představy ovlivňují jejich emoce. Uvědomili si vzájemnou provázanost myšlenek a emocí a zároveň získali vhled do jejich pomíjivosti/proměnlivosti. V souvislosti s lepším uvědomováním si svých vnitřních psychických procesů jsou schopni zůstat otevřenější vůči negativním emocím a zároveň se jimi méně často nechávají ovládnout, oproti zkušenostem z minulosti. Jsou

schopni zůstat v klidu, zastavit se, všimnout si, co se v nich odehrává a následně si vybrat, jak a jestli vůbec zareagují. Dalo by se říci, že změnili přístup k svým emocím, mají je více pod kontrolou a také jim lépe rozumí. Ženská část výzkumného vzorku se vyslovila, že je pro ně rovněž důležité emoce svobodně vyjádřit a nepotlačovat je.

Míša: „Kdy jako teďka si vlastně uvědomuju, jak moc mě ty představy a v závislosti na tom ty emoce a pocity jako zmítají...A na druhou stranu jako vlastně mám takovej pocit, že...Že se na to už trochu dokážu lépe podívat. Sice né v zápětí, ale třeba s nějakým časovým odstupem, ať je to den, hodina...Záleží na tom impulzu, kterej vlastně to způsobuje. Ale vlastně mám pocit, že to teď kvalitativně hodně zlepšuje můj život.“ (8.30). „A tohleto mě přivádí k tomu, že je skvělý si tam pustit ty emoce, který opravdu člověk cítí a dovolí si je tam...“ (9.3). „Já se vlastně snažim nějak neulpívat na těch pocitech jo...“ (14.22).

„A potom si vlastně můžeš vybrat, protože si říkáš hele ten člověk vlastně jako...A vůbec uvědomování si toho, že ty nepříjemný prožitky jsou vlastně neuvěřitelně cenný tyjo (smích)...Je to vlastně dost bonus, takovej tink tink tink...“ (19.25).

Pavel: „Měl jsem v sobě velký vyrovnanosti a ty věci který mě předtím svazovaly, jakože třeba strach nebo nedůvěra a tak, tak ty tam vůbec nebyly.“ (2.28).

„Tak jako štěstí vzniká v hlavě, tak neštěstí vzniká v hlavě a už jsem přišel na to, že bejt s něčím nespokojenej, k čemu to je no? Bud' to změním, a nebo si s tím přestanu lámat hlavu no...“ (12.38).

„Když někdo třeba prostě já nevím je emotivní nebo nadává nebo něco, tak já se spíš snažim přijít na to jako nebo uvědomit si, že třeba to nemusí nutně mít se mnou nic společnýho, že prostě jenom ten člověk jako je v nějaký životní situaci, kdy je třeba toho na něj hodně a pak se takhle projevuje...“ (10.4).

Martin: „Když vidím nepříjemnej pocit nebo cítím ho...Tak jenom na mě je, jak dlouho ten pocit budu v hlavě udržovat v tý nepříjemný pozici...A jenom já dokážu jít naproti tomu nepříjemnu a něco s tím udělat.“ (8.18).

„Už jsem z vlastní zkušenosti zjistil že pocity se mění, jak to máme z tý vipassany...A když je tohle ten nepříjemnej pocit, tak já už vím, že jenom já...nikdo jinej...to nedokáže změnit.“ (8.26). „A jsem rád, že jsem si našel cestu ke strachu, kdy dokážu se v tom strachu pohybovat, že ho mám jako kamaráda.“ (3.37).

„A třeba dřív bez toho klidu by moje reakce byly úplně jiný...Takže vipassanu doporučuju úplně každému.“ (11.25).

Iriška: *„Hodně jsem si tam vlastně začala uvědomovat ty pocity jo. Třeba ten vztek jo nebo prostě smutek jo nebo mi tam chodila žárlivost. To prostě bylo hodně jako moje silný jako životní téma, protože jsem vlastně neznala tu svojí hodnotu.“ (3.36).*

„Vlastně to je pořád meditace...a pozoruju tu pomíjivost těch pocitů jo...“ (5.5).

„Se hněvám, smutek že jo, radost jako jo to určitě jako nezakazuju si to, protože prostě to je přirozenost jo a jako zase zakázat si to je odpor a nepřijetí toho jaký to je. Takže jako normálně to prostě všechno jo vyjádřím...“ (6.1).

- **Přístup k životu a k lidem**

1) Svoboda, zodpovědnost a vlastní vůle

Na základě výpovědí respondentů lze usuzovat na souvislost mezi pozorováním vlastní mysli, emocí a prožíváním větší svobody, zodpovědnosti a vlastní vůle. Respondenti si uvědomují, že mohou se svou myslí pracovat a že jejich představy jsou často příčinou toho, jak se cítí. Na základě toho věří, že mohou ovlivnit své prožívání i chování, a mohou tak mít své emoce i chování lépe pod kontrolou. Vnímají, že je to jenom na nich, jakým způsobem budou utvářet svůj vlastní život a jak se v něm budou cítit. Někteří respondenti se v průběhu rozhovoru vyjádřili, že některé skutečnosti, které se jim v životě děly či dějí, tak zkrátka být měly/mají, avšak zkušenosti s praktikováním vipassana meditace dávají do souvislosti s uvědoměním si své vlastní vůle.

Míša: *„Někdy jako samozřejmě to nevidím, ale myslím si, že to dává mému životu teďka jako daleko větší lehkost.“ (10.12).*

„Hele jeden z nejvýznamnějších vhledů mi asi přišel právě při tom druhém kurzu, kdy jsem tu koncentraci neměla zrovna moc dobrou a bylo to právě ta skutečnost jako...že právě práci sama na sobě mám úplně na celý život...A že to teda záleží jenom na mě a né na nikom jiným z vnějšku, to, jak se vlastně budu cítit.“ (17.1) „A že to, kam vlastně upínáme tu pozornost a směřujem svojí energii, tak vlastně se orientujem na to nejvíc a stavíme na tom vlastně dál no...což znamená, že si vlastně můžeme vybrat.“ (17.9).

„Protože jsem vlastně asi v návaznosti na to jako zlepšení vztahu k lidem vlastně i přišla na to, že...že co je světem je opravdu živý...nebo nějakou životnost...vlastně všeho, co nás obklopuje...A vlastně nějakou tu zodpovědnost a respekt k tomu vztahování se i k ostatnímu prostoru.“ (18.15).

Pavel: „Jsem se cejtil volnej a měl jsem dost vnitřní síly na to ty rozhodnutí prostě a ty změny v tom životě udělat.“ (2.30). „A současně pak s tím nutně přichází jako takový to uvědomění, že to, kde se v životě zrovna nacházíš, tak je jenom nutně důsledek všech tvejch jako předchozích činů.“ (10.34).

„Protože začneš prostě ten život...začneš si tu svoji realitu tak jako utvářet ty sám a nebude to tak že budeš jako ve větvi někde vlát a v závěsu prostě někoho nebo něčeho a začneš si tu realitu tvořit no...“ (10.21).

„Takže ta zodpovědnost nejenom za to, co tě v budoucnu čeká hezkého, ale i zodpovědnost za to co třeba teď ti v životě nefunguje, tak i tu zodpovědnost musíš jako přijmout ...se nedá na nikoho ukázat prstem...jenom na nás samé...“ (10.37).

Martin: „Připadal jsem si jak mezi nebem a zemí, takovej jako volnej, tak jako plující v tom životě.“ (3.9). „Mám možnost teď ten život uchopit a směřovat to úplně někam jinam, než jsem zvyklej.“ (7.17).

„A o to je to větší zodpovědnost podle mě jako uvědomovat si tu svobodu jo. A pak, že je to jenom na nás čistě, jak s tím životem naložíme a co budeme konat. A jak budeme tedy působit na sebe a na to prostředí a lidi kolem. Takže to je super...Já to vnímám jako obrovské dar.“ (13.24).

Iriška: „Je dobrý si vlastně vždycky jako uvědomit, že jsou tam ty představy jo, že si tvoříš dopředu něco...ty strachy. Většinou je to... já nevím...neudělám zkoušku, nepotkám muže, budu sama... jo nebo prostě takováhle představa jo. A vlastně to ta představa ti potom způsobuje právě ty pocity v těle, ty strachy...A vlastně když si to uvědomíš, že tvoříš tu představu jo, tak vlastně to můžeš zastavit.“ (10.19).

„Ono je možné začít kdykoliv, protože to je jako fakt přínos jo pro ty lidi. A když mají tu snahu toho úsilí vlastně jako něco dělat a posunout se nějak prostě, tak to jde...Takže jako je to přínosný no...(úsměv)“ (4.9).

2) Otevřenost, neposuzování a nelpění

Ze slov všech respondentů zaznívá tendence neposuzovat skutečnosti odehrávajících se uvnitř i vně jich samých a zaujímat tak větší otevřenost vůči sobě a druhým lidem. Respondenti se prostřednictvím meditací učí nelpění a přijímání proměnlivost života takového, jaký je.

Míša: „*Vidim ten život jako daleko větší takovej proces a neustálou právě změnu a něco jako, co se neustále rozrůstá překvapivýma cestama. A asi nemá cenu zatínat drápy do něčeho, co se člověk snaží udržet, ať jsou to lidi nebo věci nebo cokoliv...*“ (10.9).

„*Že i ta...i to uvědomění toho, že se skutečně neustále všechno mění a nemá cenu na čemkoli lpět, což já teda dělám jako velice...velice svědomitě často (smích obě). ...Tak to mě vlastně...poslední dobou mi to jako vcelku docela pomáhá s tou změnou...To skutečně jako pozoruju v tom životě, že ty procesy jsou fakt rychlý a že často jako ta představa kterou jako o něčem mám, tak se mění...lusk...*“ (10.39).

„*Hele nemám (cíle), vlastně si říkám, jestli to zase nehraničí s nějakým ulpíváním na nějaký představě...Já mám celkově problém klást si nějaký cíle...nejsem jako moc cílevědomej člověk a úplně si to tak nestavím.*“ (17.34).

„*Celkově mám pocit, jakože ta existence vlastně spěje k tomu jako prožívat vlastně všechno možná...Že není právě potřeba si říkat je to dobré nebo není to dobré...ale že je vlastně asi jako třeba zažít vše a neposuzovat tu kvalitu...Jde o to, jak si to člověk dovolí prožít a v jaký jako no...třeba vlastně laskavě...*“ (19.15). „*Tou otevřeností vlastně hodnotě všech živejch bytostí a vlastně jakýhokoli projevu života, což mám pocit, že vlastně všechno je projev života, tak že to má vlastně nesmírnou cenu a to, že něco zrovna zaniká...Nebo mám pocit, že to roste a pak zaniká, tak že je vlastně zase jenom úhel pohledu. Je to jenom nějaká fáze...*“ (19.32).

Pavel: „*Tak já jsem fakt měl pocit, že život už nebude takovej, jakej do té doby byl prostě. Najednou mi vstoupilo do života něco, co má potenciál mi ten život přerovnat...nějaký jako priority, který člověk myslel, že jsou neměnný nebo tak...*“ (2.11).

„A já potom mívám třeba dost živý sny. A nehodnotím nějak jestli je to příjemný nebo nepříjemný, ale je to prostě něco nového.“ (5.30).

„Já nemůžu mít cíle ohledně té techniky, kam až mě pustí, protože to já vlastně nevím. To je něco, co prostě ukážeš čas, kam až budu schopnej se jako...promeditovat.“ (14.8).

Martin: „Nelpět a nebýt tolik náročný a nebát se toho, že přijde třeba to omezení v tom vztahu...Že prostě vždy to tam je o těch dvou lidech, jak si spolu budou rozumět...“ (9.8). „Přál bych si, abych neměl potřebu jako sám v sobě silou proměňovat lidi kolem mě tím, čím jsem si prošel já svojí cestou. Tak si přeju, abych nemusel mít tu ty potřeby na tom tolik lpět“ (12.31).

„Ale jako cítím tu vipassanu jako shluk miliardy těch atomů, kterých jsem součástí. Je tím součástí můj hlas, je tím součástí, co slyším, jseš tím součástí ty...každý pohyb, myšlenky, které v hlavě máme a jak se to všechno mění. Jak se to všechno proměňuje, nezůstává to stejný, v té stejné notě.“ (12.38).

Iriška: „Každý je jedinečnej v těch prožitcích a prostě je to v pořádku jo. Protože když se to děje že jo, tak zase to pořád vede právě k nějakýmu jako uzdravování právě toho ega. Vždycky něco...každý slovo, věta, co se nám prostě děje, co potkáme, tak když to s náma jako začne nějak brnkat na tu strunu, tak to jako znamená „Aha, tak to nemáš jako ještě zpracovaný jo...“ (3.10).

„Každá zkušenost je dar i když třeba to bolí, ale i když je to prostě pěkný, tak je to prostě dar, kterej pořád vede jako k tomu uzdravení jo... k tomu bohu vlastně jo... Jako k tomu přijetí všeho tak, jak to je.“ (6.48).

„A proto i ty meditace, který děláme vlastně, který nás pořád vedou k tomuto poznání a opuštění vlastně jako lpění jo... Protože to lpění je utrpení.“ (9.16).

3) Touha šířit vipassanu, sloužení a morálka

Respondenti se vyjádřili, že praktikování vipassana meditace pozitivním způsobem ovlivňuje jejich vztahy k lidem. Respondenti jsou rovněž ve svých interakcích s druhými ovlivněni morálními hodnotami, které vyvěrají z buddhismu. Často v jejich

slovech zaznívalo pochopení, uznání, přijetí, respekt a soucit. Respondenti často považují za důležité podporovat se v praktikování vipassana meditace s ostatními praktikujícími, pomáhat na kurzech a zároveň možnost sdílet svoje zkušenosti mezi sebou navzájem. Také se u nich projevuje či se přinejmenším v minulosti projevila touha zprostředkovat vipassanu ostatním.

Miša: „*A já si říkala tyjo to je prostě úplně neuvěřitelný, to prostě musíte za první všichni zažít a za druhý už nikdy nebudu pít a nebudu dělat nic skoro jinýho...*“ (5.27).

„*Ohromně příjemný a hodně důležitý pro nějakou i jako osobní...Ted'ka nevim, jestli jako srovnávání se s ostatníma, ale takovou jako podporu...*“ (6.2) – sdílení s druhými

„*...Uvědomování si různých úhlů pohledu, který na to vlastně lidi můžou mít z různých perspektiv nebo z jejich představy...Protože každé tu představu máme trochu...když se tím necháme ovlivnit...máme posunutou vlastně někam jinam...*“ (10.16).

„*A celkově jsem si připadala neuvěřitelně blaženě a šťastně z toho, že tam můžu něco dělat, že mi to dávala smysl, že mi něco po dlouhý době jako skutečně dávalo smysl. Potom jsme dělali tu mettu a na základě toho jsem se cítila neuvěřitelně blaženě, bylo mi jako fyzicky mi bylo jako krásně teplo a měla jsem takový jako hodně silný mrazení za krkem, to je tak jediný, co si pamatuju...*“ (12.13). – sloužení na kurzu

„*Jenom si říkám, že to celkově jako s tou kultivací sama sebe skrze tu techniku si myslím, že můžu bejt daleko lepším člověkem, jak pro sebe, tak vlastně pro ostatní...*“ (18.12). „*Možná je tam jako větší shovívavost k tomu, že si uvědomuju, že jsme každé jako úplně v jiným...v jiný fázi nějaký schopnosti některý věci řešit nebo neřešit...A nebo vztahovat se k někomu...*“ (10.28). „*Víc přijímám i ostatní bytosti a mám pocit, že to vzájemný ovlivňování je nesmírně důležitý...Prostě že ty interakce jsou a že mají nějaký svůj význam...*“ (19.4).

Pavel: „*A přede mnou se vlastně objevil úplně nový svět, kdy jsem pochopil, že ty benefity nemusí nutně spočívat jenom v tý technice samotný...Ale i v tom, že tam je prostě nějaký společensko sociální přesah...*“ (3.10). – sloužení na kurzu

„*...Že já pak jedu domů šťastnej, že jsem fakt jako udělal něco dobrýho, že to byl opravdu smysluplně vynaloženej čas. A že z toho těžím nejenom já, ale že z toho těží i*

prostě desítky, stovka třeba dalších lidí, a to je fakt skvělej pocit...“ (4.17). – sloužení na kurzu

„A s tím se ztotožňuji, že pro mě jsou tam důležité ty Buddhovo kvality. A to je něco, co je pro mě inspirativní, ale i to podle mě s buddhismem nemá jako nic společného a tydlecty kvality si myslím mohl, že by mohl žít každej...Každej člověk, kterej je morální a toho jakoby se se držet.“ (8.33). „Že jo nemáš nikoho zabít a že nemáš krást, že nemáš lhát)“ (9.24).

„A dokážu prostě jako reagovat takovým způsobem, který je mi vlastní a který je v souladu s těma principama o kterých mluviš, že...Je tam hodně respektu k druhým lidem...“ (10.2). „A takže se nenechám unést a nepřistoupím na tu jeho hru a nezačnu nadávat zpátky, ale spíš prostě to vyřeším většinou nějakým jako elegantním způsobem a není výjimkou, že se mi podaří i třeba toho člověka nějak uklidnit, tím svým přístupem no...A to je to je super tohlencto...to je fajn no...“ (10.8).

„Jsem strašně vděčnej, že mi to vstoupilo do života. Cítím, že musím jako se tak ještě více etablovat a co nejvíc lidem to zprostředkovat...Snažim se teďkon moji maminku dostat na kurz...“ (14.2).

Martin: *„Jako mám to tak, že když za mnou chodí lidi, kterým umírají lidi jako známý blízky, tak s nima hezky dokážu o tom mluvit. Dokážu jim říct nějakou neutrální věc, která k tomu zrovna patří a cítím od nich jako uvolnění...Cítím tam takový to že, že nemusí být k tomu až tolik připoutaní, když je to svírá.“ (3.26).*

„Důležité je to vytáhnout. Všechno vytáhnout to ven a jít tou cestou pravdy. A fakt to jde všechno ruku v ruce, a to je prostě pak krásný.“ (4.17).

„Hrozně jsem potřeboval, aby všichni meditovali a aby všichni to cítili, aby byli šťastní, tak jako já...“ (6.5). „...Abychom si uvědomili, že jsme každej součástí jednoho velkého organismu...Tak abysme se v tom našli a šli cestou k míru, cestou ke svobodě, k té lásce.“ (8.4).

„Ta vipassana mě pomáhá pochopit roli tý mámy...Že třeba máma se dřív hodně rozčilovala...Teďkon je v klidu, ale když já jsem hodně v klidu, tak ona se trochu rozčílí...A jí jako těší, že její rozčilení se mnou nic neudělá...“ (11.20).

„A cítíš pochopení jednak sám sebe...Ale když ty to chápeš, proč to tak je, tak to pak můžeš šířit dál. Takže cítíš i ukotvení v tom chápání a respektu k tomu okolí. Takže seš v takovém poli působení, kde jsi respektován a pochopen.“ (11.33).

Iriška: *„Došlo tam prostě ke smíření vlastně s těmi předky, jo přijetí vlastně jejich práce a života a jako bylo to prostě jako taková transformace prostě v tomto...Takový uvolnění a přijetí všeho prostě takový, jaký to je.“ (2.13). „Vlastně takovým tím uznáním sebe sama jo můžu uznat všechno, co je takže...“ (6.39).*

„...Soucit jo...Jsem si vždycky říkala jako...co to je že jo, ten soucit a tak... Je to přijetí toho, pochopení že prostě každá ta bytost je právě někde jo a je to díky těm zásluhám a tomu jako co dělali a tak...“ (11.34).

„My se tady jako scházíme že jo... Když jsme se vlastně vrátili z vipassany z kuchyně, tak jsme tady začali vlastně že jo organizovat... To byla iniciativa jednoho člověka tam od nás... A vlastně že už jsme tady iniciovali teda sezení každý týden, jakože jednou a podpořit se s těma lidma jo...“ (17.96).

4) Vztah k sobě – Učení se laskavosti, sebepochopení, sebezpřijetí a nepřipoutanosti

Ve výpovědích respondentů se objevoval pozitivní vývoj vztahu k sobě od počátku praktikování vipassana meditace až doposud. Respondenti si na základě praktikování uvědomili, jakým způsobem se vztahují sami k sobě, a prohloubilo se jejich sebezpřijetí, sebepochopení, naladění se na sebe či laskavost vůči sobě. Zároveň jejich výpovědi týkající se toho, jak sami sebe vnímají poukazují na jakousi otevřenost, procesuální pojmání svého bytí. Svoje já tedy nevnímají jako pevné, stabilní a neměnné. Respondenti prožili během meditací stavy rozplynutí, ne-já, prázdnoty, nekonečnosti, či uvědomění si možné iluzornosti svého já, tak jak ho běžně vnímají.

Miša: *„Ty meditace byly tak špatný, že jsem ze začátku k sobě byla tak přísná a tvrdá, až fakt najednou prostě mi došlo, jakože „hej, proč si to děláš?! Jsi tady ze své vlastní vůle a buď k sobě laskavější. Nesud' se tak tvrdě...“ (7.39).*

„Jako naštěstí...Jsem k sobě dřív nemívala moc dobrou vztah...Určitě v tom hraje velkou roli i ta vipassana a právě taková ta vnitřní laskavost a shovívavost k tomu kdy...A vůbec takový to nesrovnávání se, který...ke kterému mi určitě pomáhá právě ty závěrečné hovory s různými lidmi, tak jako navzájem právě... Jsem o sobě měla jako spoustu různých představ...“ (9.24). „Jo primárně jako vlastně tu vipassanu beru jako nástroj toho cítit se v každodenním životě lépe a vlastně zlepšit jakoby nějak vztah sama k sobě a jako...protože necítím, že by v minulosti byl až tak jako dobrý...“ (17.19).

„Mám pocit, že prostě, že jsme nějaký kontinuelní proud nebo prostě energie, kterej není závislej na čase ani na prostoru, prostě nějakým způsobem to jde...Ani ne možná od někud někam...Prostě to tady nějak je a nějakým způsobem se proměňuje...“ (18.36). „...A přijímám víc sama sebe...“ (19.6).

„Myslím, že tam není jako negativní aspekt spíš to, jak se k sobě člověk...nebo jak já se sama k sobě stavím, když jako vlastně nedodržím nějakou svoji představu o tom, jak by jsem vlastně jako měla postupovat nebo praktikovat...Což je vlastně jenom další rozměr toho sebezpřijetí a nějaký jako laskavosti...“ (21.12).

Pavel: „Já si na těch kurzech všímám že...že jako zpomaluju, a že ten zpomalenej stav...Že si najednou uvědomím, že to je vlastně něco přirozenýho pro mě a že se to mému tělu líbí...a že mám pocit, že by to tak mělo bejt normálně...“ (5.20). „A dokážu prostě jako reagovat takovým způsobem, který je mi vlastní...“ (10.2). „Bud' to změním, a nebo si s tím přestanu lámat hlavu no...protože to k ničemu jako nevede no...Tak bud' to přijmu a nebo když je možnost tak to prostě...změním.“ (12.39).

„Občas se mi stane, že si uvědomím, že ta fyzická schránka, a to co si myslím že jsem já, že to má s mojí doopravdivou podstatou pramálo společnýho. A že nějaký ztotožnění prostě sám se sebou a s tím, kdo a co si myslím, že jsem, tak že prostě vůbec není na místě... Že ta taková ta vnitřní identita ta struktura toho, kdo si myslím že jsem, tak ta praxe, ta vipassana prostě tohleto naleptává.“ (7.1). „To musíš prožít, musíš si to vyzkoušet a pak už to navždycky víš, ale nikomu to jako neřekneš, protože to se prostě nedá no...A s těmahle věcmi je to podobný. Ty jsou prostě niterný, ne-li nejniternější prostě pocity a emoce, který když dáš do slov, tak víceméně neřekneš to, co bys doopravdy rád řekl...“ (7.38).

Martin: „A tak díky tomu já cítím obrovskou svobodu a naději pochopit vlastně celkově všechno, co mě zrcadlí, co mě projektuje. Všechno, co se kolem mě děje všechny ty věci jako... že pořád přitahuju to stejný...“ (4.5). „Cítím, že spoustu nedostatků, který v sobě člověk má, tak díky tý vipassaně se s těmi nedostatky může jako setkat a přijmout je. Odpustit si, že tam jsou...Že jima procházíš.“ (11.31). „To mi hodně přinesla vipassana, pochopení sám sebe.“ (11.35).

„Vnímám se jako malý kuřátko, který se línne z té skořápky...a udělal si tam pěkněj svinčik v té skořápce a teďkon musí z toho svinčiku pomaličku ven otevřít oči a začít se umět o sebe postarat... bez toho, aniž by očekával že mu někdo pomůže. Musí všechno sám se sebou...“ (11.38). „Kdy jako já si připadám jak ten terminátor, jak se z něj stala ta cínová jako rozteklá ta věc, jak se prostě najednou roztekl...“ (13.1).

„Ale jako cítím tu vipassanu jako shluk miliardy těch atomů, kterých jsem součástí. Je tím součástí můj hlas, je tím součástí, co slyším, jseš tím součástí ty...každěj pohyb, myšlenky, které v hlavě máme a jak se to všechno mění. Jak se to všechno proměňuje, nezůstává to stejný, v té stejné notě.“ (12.38). „To není jenom o tom bejt připoutanej k tomu neštěstí a jenom tam mít to ego...Je důležitý najít tu lásku zpátky, to, proč tady jsme...A jenom pozorovat všechno, co nám ten život přináší...Je to hezký...“ (14.2).

Iriška: „A vlastně jsem si uvědomovala že když sebe podceňuju tak, že podceňuju druhé zase že jo...Protože se všechno odráží ven a takže určitě jako jsem se prostě uznala...Uznala jsem se jo, tu svojí vlastně hodnotu, jakou mám jo jako vlastně, co všechno umím a dokázala jsem třeba v životě...“ (6.42).

„A jako to to mít se rád co to jako je?! že jo to je prostě přijmout všechno na sobě takový jaký to je. Tak že to je vlastně v pořádku jo takový, jaký to je, to je v pořádku jo...“ (7.8). „Krásnej (vztah k sobě) ... Takže vlastně já jsem to přijala, že jsem že jsem skvělá taková, jaká jsem a jako vlastně jsem to úplně přestala řešit...“ (7.28).

„Protože to je právě to, kdo je to já? ... To je taky jako obrovská práce jako meditační jo...tady prostě není žádné já...Ale když za tím já člověk vidí bůh. Já bůh, to je to „já jsem“ jo... jak se říká...To je to božství, to je ten princip prostě, kterej je ve všem jo... Všechno je to jako v tom jednom pytli božským...To je prostě krásný no...“ (10.82).

Diskuze

Cílem prezentované práce bylo podrobně zmapovat, jak čtyři respondenti vnímají svou zkušenost s praktikováním vipassana meditace a zdali tuto zkušenost dávají do souvislosti se sebepřijetím. Přestože každá zkušenost jednotlivých respondentů je jedinečná v rámci jejich životního kontextu, bylo zjištěno mnoho podobností napříč tématy, která se v jejich výpovědích objevovala. Zkušenost s praktikováním vipassana meditace se u respondentů promítla do jejich způsobu myšlení, prožívání emocí, tělesného vnímání, vztahování se k sobě i k druhým a celkovému přístupu k životu.

Respondenti vypovídali o nárustu schopnosti uvědomování si, co se v nich odehrává, tedy všímavosti, která se u nich v souladu Thompsonem a Waltzem (2007) vyznačuje učením se přijímat své myšlenky, pocity a situace, místo toho, aby bojovali proti tomu, co nemohou změnit a poměřovali své hodnoty podle měřítek druhých. V souvislosti s touto všímavostí rozvíjejí schopnost přijímání všeho tak, jak se to v daném okamžiku odehrává v souladu s Williamsem a Lynnem (2010), kteří přijetí v kontextu meditace pojímají jako záměrné nesoudící uvědomění si momentální zkušenosti a schopnost umožnit zkušenostem a touhám, aby se projevíly, přicházet a odcházet bez lpění a připoutanosti nebo odporu a averze. Přijetí znamená také toleranci vůči neustále se měnícím zkušenostem. Toto učení se nesouzení, nelpění a přijímání se rovněž objevilo u respondentů účastnících se mého výzkumu jako významné téma.

Výsledky studie Pagese (2009) poukazují na neosobní přístup praktikujících vůči nepříjemným pocitům, kterého se dosahuje soustředěním na ztělesněné vjemy, jejich plným prožíváním, ale nepodnikáním žádných fyzických akcí. Tímto procesem se uvolní obvyklá reakce somatického já a význam, který vjemy nesou, se začne měnit. Vjemy zůstávají nepříjemné, ale stávají se snesitelnými. Už nevyvolávají touhu utéct. Podobné výsledky se vynořují i v této studii, jelikož všichni respondenti hovořili o náročnosti meditací. Avšak tato náročnost se v průběhu času snížila a jejich fyzické obtíže buď vymizely, nebo se staly přijatelnými, jelikož se učí s těmito nepříjemnými pocity lépe pracovat.

Hlavní motivací respondentů k praktikování vipassany v každodenním životě se ukázal být celkový pocit zklidnění, který dávají do souvislosti se sebekontrolou, vyrovnaností, lepší koncentrací a snazším rozhodováním. Na základě praktikování vipassana meditace si uvědomili propojenost jejich myšlenek a emocionálních reakcí, a

jsou schopni se v emočně vypjatějších situacích zastavit, zůstat v klidu a vybrat si, jak zareagují. Tato zjištění jsou podobná se zjištěním Chiesy (2010), jehož výsledky studie dospěly k závěru, že si meditující vytvořili vyspělejší obranné a zvládací strategie, které se vyznačují větší zralostí a tolerancí vůči okolním vlivům a běžným stresorům, a jejich reakce se vyznačovaly menší impulzivitou.

Respondenti vypovídali o prožívání větší svobody, uplatnění vlastní vůle, které dávají do souvislosti se zodpovědností vůči sobě i druhým. Toto je v souladu s učením vipassany. Dle Harta (2010, s. 30), který ve své knize odkazuje na slova S. N. Goenky, se prostřednictvím praktikování vipassana meditace „každý z nás může stát pánem svého osudu, pokud se stane pánem svých činů. Každý z nás je zodpovědný za skutky, které nám způsobují utrpení. Každý z nás má možnost zastavit toto utrpení ve svých skutcích.“

Zároveň se v některých výpovědích respondentů vyskytla víra v jakýsi osud, že vše, co se děje má svůj důvod či boha, který všechno řídí. Vzhledem k tomu, že cílem této práce nebylo prozkoumat do jaké hloubky respondenti rozumějí filozofii buddhismu či do jaké míry je jejich životní filozofie s buddhismem sepjatá, doporučuji lépe prozkoumat tyto aspekty u osob praktikujících vipassana meditaci v budoucích studiích.

Výsledky této práce poukazují také na vliv praktikování vipassana meditace na mezilidské vztahy a rozvoj prosociálního cítění. Toto lze srovnat s výsledky Shaha (2012), který tvrdí, že meditace pomáhá zlepšit mezilidské vztahy, podporuje prožívání pozitivní náklonnosti, snižuje pocity negativity a zvyšuje schopnost ovládnutí hněvu, zlosti a strachu. Vipassana meditace vede praktikující k růstu a rozvoji univerzálních lidských hodnot, jako je láska, dobrá vůle, tolerance, soucit, mír, harmonie a také duchovnosti.

Dle Shaha (2012), pokud opravdu chceme přivést do našich životů mír a štěstí, a odstranit svá trápení nebo pokud chceme zažít pravdivou/opravdovou realizaci sebe sama, můžeme toho docílit prostřednictvím meditací. Všichni respondenti se vyjádřili, že meditace vipassana má pozitivní dopad na kvalitu jejich života a na základě pochopení buddhistického principu pomíjivosti se učí odstraňovat ze svých životů utrpení a celkovému nelpění.

Nyní přejdeme k výsledkům týkajících se stěžejní části této práce – sebezpřijetí. Ve výsledných analýzách jednotlivých respondentů se často ve vztahu k praktikování vipassana meditace objevovala témata jako sebezpoznání, seberozvoj, sebezpochopení,

sebeuznání, zlepšení vztahu k sobě, laskavosti, důležitost být v souladu se sebou, odpuštění sobě či sebezpřijetí.

Dalo by se říci, že respondenti se na základě praktikování naučili být soucitnější, chápavější a otevřenější k sobě i k druhým, což zahrnuje i přijímání svých negativních aspektů. V souladu s Drydenovou (2013, s. 109), kdy soucit se sebou samým zahrnuje „projevování laskavosti vůči sobě, uvědomování si, že jsme propojeni s ostatními lidmi a vědomé/všímavé přijímání svých negativních zkušeností, aniž bychom se jimi zaháčkovali“. Zahrnuje také nabízení nesoudícího pochopení pro ty, kteří selhávají nebo se chovají špatně, a tím pádem jsou jejich činy a chování vnímány v kontextu sdílené lidské omylnosti (Neff, 2003a).

Benda (2019, s. 101) dále zdůrazňuje, že soucit k sobě, jenž lze vnímat jako „postoj podobný „bezpodmínečnému pozitivnímu přijetí“ Rogerse (2012) či „bezpodmínečnému sebezpřijetí“, jak jej definoval Ellis (1996)“, znamená především postoj k vlastnímu prožívání, vztahování se k jednotlivým prožitkům ve smyslu „smířlivého přijímání jednoho každého vjemu, každého pocitu, každé nálady, každé myšlenky, každého procesu, který v nás probíhá právě teď... , teď... , teď.“ Toto učení se přijímání jednotlivých prožitků, jak již bylo řečeno výše, popisovali i respondenti účastníci se tohoto výzkumu.

Sheererová (1949) ve své práci popisuje jedince, kteří nesou atributy respektu k sobě a sebezpřijetí. Tyto osoby mají, mimo jiné, zvnitřněné určité hodnoty a principy, které jim slouží jako všeobecné vodítko chování, na které se spoléhají spíše než na konvence a chování druhých. Cítí se jako rovnocenné osoby s druhými. Nezpochybňují svou hodnotu jako člověka. Mají víru ve své schopnosti vypořádat se s problémy, přestože nastanou překážky. A přebírají zodpovědnost za svá vlastní rozhodnutí a přijímají důsledky svého chování. Zmíněné atributy se rovněž vyskytují u respondentů tohoto výzkumu.

Výsledky výzkumné části této práce jsou rovněž v souladu s Rogersem (1995), který ve své práci uvádí, že když jedinec přijímá sám sebe, je schopen zůstat otevřenější vůči celému spektru svých zkušeností a tím rovněž zvyšuje porozumění sobě samému. Zvýšené sebezpřijetí poskytuje jedinci sebedůvěru, na základě které, se mu snáze komunikuje, co prožívá a tím se zvyšuje i jeho autenticita. Sebezpřijetí rovněž člověku pomáhá zůstat otevřený vůči prožívání druhých a tím je poznávat bez odsuzování.

Z hlediska vnímání sebe samých, se u respondentů objevovaly výpovědi poukazující na otevřenost sebepojetí, vnímání sebe jako procesu, rozplynutí, stavy ne-já, nekonečnosti a prázdnoty. Na základě těchto výpovědí respondentů by se dalo usuzovat, že se necítí být příliš připoutaní ke svému já. Tyto výsledky jsou v souladu s Dasem (1997) dle kterého mohou meditujiící při cvičení všímavosti, často v kontextu meditace, dosáhnout rozbití hranice mezi já a druzí, mezi já jako objektem a já jako subjektem, a zažívat tak více pocit sjednocení s tím, co je v daném okamžiku vnímáno a pocíťováno.

Lze říci, že se u respondentů prohloubilo přijímání sebe samých, které se zdá jít ruku v ruce se sebepochopením, sebepoznáním, uvědomováním/všímavostí, laskavostí, odpuštěním, uznáním své hodnoty a vírou ve své schopnosti. Zároveň respondenti sami sebe vnímají jako otevřený, proměnlivý proces, a jejich výpovědi poukazovaly na nepřipoutanost k já. Navrhuji proto v dalších výzkumech více probádat spojitost mezi těmito dvěma koncepty, sebepřijetím a nepřipoutaností k já. Jelikož je stále otázkou, zdali je nejprve nutné učit se přijímat veškeré prožitky, myšlenky a lépe přijímat i sám sebe jako proměnlivou, pomíjivou entitu a zdali je až poté člověku umožněno prožít stav odpoutání se, tzv. „ne-já“? Nebo je možné tento stav žít i bez přijetí našeho já, jelikož jeho existence je stejně pouhou iluzí?

Na závěr si dovolím ještě jedno zamyšlení. Dle Chana (2008):

Nemůže existovat já bez připoutanosti nebo touhy, protože já je současně protikladem k předmětům, ke kterým jsme připoutáni nebo po kterých toužíme. Kdykoli existuje připoutanost nebo bažení, já existuje současně, a je zodpovědné za toho, kdo je připoutaný nebo kdo touží či trpí (s. 255).

Netýká se tedy stav nepřipoutanosti k já pouze osob, které ve svém životě dosáhly osvícení?

Závěr

Cílem této práce bylo podrobně zmapovat, jak respondenti vnímají zkušenost s praktikováním vipassana meditace a zdali tuto zkušenost dávají do souvislosti se sebedřívjetím.

Teoretická část je zaměřena na koncepty jáství, sebedřívjetí z pohledu západní psychologie i východního buddhismu. Dále představuje koncept sebedřívjetí z pohledu západní psychologie, jeho historický vývoj v různých psychologických /psychoterapeutických směrech a jeho vztah k dalším konceptům, jakými jsou laskavost, soucit či všímavost. Následuje obecný úvod do buddhismu s jeho základními pojmy a na ně navazující téma (sebe)dřívjetí v buddhismu. V neposlední řadě se teoretická část soustředí na popis vipassana meditace, její historii i současnou podobu zprostředkování této techniky na oficiálních kurzech, dle tradice S. N. Goenky. V posledních kapitolách teoretické části je pojednáváno o průniku této techniky do psychoterapeutických směrů v Čechách i ve světě a o realizovaných výzkumech, které se k ní vztahují.

V empirické části byl proveden kvalitativní výzkum za využití interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Jako způsob výběru vzorku byl zvolen záměrný výběr. Výzkumu se účastnily čtyři osoby, dvě ženy a dva muži, ve věku 34 – 52 let. Jako nástroj sběru dat jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor, který ponechával respondentům dostatek prostoru se vyjádřit, co je pro ně v souvislosti se zkušeností s vipassana meditací významné. Data byla následně jednotlivě, nezávisle na sobě analyzována dle postupu IPA. Výsledky jsou prezentovány formou představení hlavních témat a narativního popisu každého respondenta, a jsou sestaveny na základě zkušeností respondentů s praktikováním vipassana meditace. V narativních popisech respondentů jsou zároveň zodpovězeny výzkumné otázky. Po analýze jednotlivých respondentů následovala analýza společných témat. Ta měla za cíl nalézt témata ve kterých se respondenti shodují a rozšířit tak náhled na zkušenost osob praktikujících vipassana meditaci. V této analýze bylo odhaleno mnoho podobností napříč zkušenostem respondentů. Jako hlavní společná témata se vynořovala: **motivace k praktikování, náročnost meditací na tělo i psychiku - práce s bolestí, změna náhledu na fungování mysli – práce s myslí, změna náhledu na emoce – práce s emocemi, přístup k životu a k druhým, a vztah k sobě.**

Všichni respondenti vnímají praktikování vipassana meditace ve svém životě jako přínosné a obohacující, jelikož jim přineslo/nášlo mnoho uvědomění a změn ve vnímání, myšlení, prožívání emocí, vztahování se k sobě i k druhým a přístupu k životu jako takovému. Nehledě na to, zdali vipassanu pojmají spíše jako techniku nebo ji mají více propojenou s buddhismem, je pro ně učení této techniky a její principy, jenž vycházejí z buddhismu, významné. Respondenti ve vztahu k sobě zažívají větší pochopení, naladění, uznání, přijetí, laskavost či soucit a zároveň vnímají svou proměnlivost a nepřipoutanost ke svému já.

Jelikož i tato studie má své limity, které spočívají zejména v malé výzkumném souboru a nemožnosti zobecnit výzkumné závěry na populaci, navrhuji pokračovat v prozkoumávání této oblasti. Na základě tohoto výzkumu se ukázalo být významné zaměřit se více na porozumění osob praktikujících vipassana meditaci buddhistické filozofii, ze které vipassana vychází, a její případné začlenění do života těchto osob. Dále se jeví důležité více prozkoumat vztah mezi koncepty sebepřijetí a nepřipoutanosti k Já.

Seznam použité literatury:

Albahari, M. (2014). Insight knowledge of no self in Buddhism: An epistemic analysis. *Philos. Imprint* 14, 1–30. <https://quod.lib.umich.edu/cgi/p/pod/dod-idx/insight-knowledge-of-no-self-in-buddhism-an-epistemic.pdf?c=phimp;idno=3521354.0014.021;format=pdf>

Al-Hussaini, A., Dorvlo, A. S. S., Antony, S. X., Chavan, D., Dave, J., Purecha, V., ... & Al-Adawi, S. (2001). Vipassana meditation: A naturalistic, preliminary observation in Muscat. *Medical Sciences*, 3, 87–92.
<https://squ.elsevierpure.com/en/publications/vipassana-meditation-a-naturalistic-preliminary-observation-in-mu>

Allport, G. W. (1955). *Becoming: basic considerations for a psychology of personality*. Yale University Press.

Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849–1858. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007>

Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. SPN.

Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of applied sport psychology*, 2(2), 128-163.
<https://doi.org/10.1080/10413209008406426>

Bates, G., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2020). Self-compassion and emotional regulation as predictors of social anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practice*, 94, 426-442. <https://doi.org/10.1111/papt.12318>

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: negative consequences of high self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 64(1), 141. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.1.141>

Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5–33. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5>

- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2011). *Social psychology and human nature* (2nd ed.). Wadsworth.
- Benda, J. (2010). Všímavost: Buddhistická revoluce v psychologii? *Psychologie dnes*, s. 48-50. <https://www.jan-benda.com/downloads/benda2010c.pdf>
- Benda, J. (2019). *Všímavost a soucit se sebou. Proměna emocí v psychoterapii*. Portál.
- Benda, J. (2020). Škála nepřipoutanosti k Já (NTS-CZ): pilotní studie české verze. *E-psychologie*, 14(4), 57-67. <https://e-psycholog.eu/pdf/Benda.pdf>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Blatný, M., Hřebíčková, M., Millová, K., Plháková, A., Řičan, P., Slezáčková, A., Stuchlíková, I. (2010). *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Grada
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., ... & Marlatt, G. A. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of addictive behaviors*, 20(3), 343. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.20.3.343>
- Brown, J. D. (1993). Self-esteem and self-evaluation: Feeling is believing. In J. M. Suls (Ed.), *The self in social perspective* (pp. 27–58). Lawrence Erlbaum Associates, Inc. <https://doi.org/10.4324/9781315806976>
- Burke, M., Marlow, C., Lento, T. (2010, April). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1909-1912). <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- Bucknell, R. S., & M. Stuart-Fox. 1993. *The twilight language: Exploration in Buddhist mediation and symbolism*. Curzon Press.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of personality and social psychology*, 70(1), 141. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>

- Cooley, C. D. (1902). *Human nature and the social order*. Scribners.
- Creswell, J. W., Hanson, W. E., Clark Plano, V. L., & Morales, A. (2007). *Qualitative Research Designs. The Counseling Psychologist*, 35(2), 236–264. <https://doi.org/10.1177/0011000006287390>
- Dalai Lama. (1995a). *The Path to Enlightenment*. Snow Lion.
- Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: a theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Rev. Gen. Psychol.* 15, 138–157. <https://doi.org/10.1037/a0023059>
- David, D., Lynn, S. J., Das, L. S. (2013). Self-acceptance in Buddhism and psychotherapy. *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*, 19-38. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_2
- Das, L. S. (1997). *Awakening the Buddha within: Eight steps to enlightenment: Tibetan wisdom for the Western world*. Broadway Books.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). Springer US. https://www.researchgate.net/profile/EdwardDeci/publication/232586291_Human_autonomy_The_basis_for_true_self-esteem/links/0deec52ff9e3fb4b21000000/Human-autonomy-The-basis-for-true-self-esteem.pdf
- Drapela, V. J. (2011). *Přehled teorií osobnosti*. Portál.
- Dryden, W. (2003). *Managing low self-esteem*. Whurr.
- Dryden, W. (2013). *Rationality and pluralism: The selected works of Windy Dryden*. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203070017>
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy*. McGraw-Hill.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy* (pp. 99–112). Springer.
- Ellis, A. (2005). *The myth of self-esteem*. Prometheus.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). Springer.

- Ellis, A. (1999). *REBT diminishes much of the human ego* (Revisedth ed.). Albert Ellis Institute.
- Engler, J. (2003). Being somebody and being nobody: A reexamination of the understanding of self in psychoanalysis and Buddhism. In Safran, J.D. (Ed.), *Psychoanalysis and Buddhism*, 15-100. Wisdom Publications. <https://icpla.edu/wp-content/uploads/2016/01/Engler-J-Psychoanalysis-and-Buddhism-Chpt-1-Being-Somebody-and-Being-Nobody.pdf>
- Epstein, M. D. (1995). *Thoughts without a thinker*. Basic Books.
- Epstein, M. (2008). *Psychotherapy without the self: A Buddhist perspective*. Yale University Press.
- Faden, G. (2011). No-Self, Dōgen, the Senika Doctrine, and Western Views of Soul. *Buddhist-Christian Studies*, 31, 41-54. <https://doi.org/10.2307/41416529>
- Freiberg, J. (1999). *Perceiving, behaving, behaving, becoming: Lessons learned*. Association for Supervision & Curriculum Development.
- Frýba, M. (1996). *Psychologie zvládání života: Aplikace metody abhidhamma*. Masarykova univerzita.
- Frýba, M. (2002). *Principy satiterapie*. Ateliér satiterapie.
- Frýba, M. (2003). *Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života*. Argo.
- Gethin, R. (1998). *The foundations of Buddhism*. OUP Oxford.
- Goble, F. (1970). *The third force: The psychology of Abraham Maslow*. Grossman.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83–91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>
- Greenberg, L. S., Elliott, R., & Foerster, F. S. (1990). Experiential processes in the psychotherapeutic treatment of depression. In C. D. McCann & N. S. Endler (Eds.), *Depression: Developments in theory, research and practice* (pp. 157–185). Wall & Emerson. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.6.1007>

- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(03)00573-7)
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hart, W. (2010). *Umění žít: meditace vipassana jak ji vyučuje SN Goenka*. Czech Vipassana.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Portál.
- Hauck, P. (1991). *Hold your head up high*. Sheldon.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy? In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 1–30). Springer.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum. Základní metody, teorie a aplikace*. 2. aktual. Vydání. Portál.
- Higgins, E. T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer?. In *Advances in experimental social psychology* (22), 93-136. Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60306-8](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60306-8)
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Hoffman, L., Lopez, A. J., & Moats, M. (2013). Humanistic psychology and self-acceptance. *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*, 3-17. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6>
- Hoffman, L., Yang, M., Kaklauskas, F. J., & Chan, A. (Eds.). (2009). *Existential psychology east– west*. University of the Rockies Press.

- Hwang, K.-K., and Chang, J. (2009). Self-cultivation culturally sensitive psychotherapies in Confucian societies. *Counsel. Psychol.* 37, 1010–1032. <https://doi.org/10.1177/0011000009339976>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001a). Unconditional self-acceptance and response to negative feedback. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19 (3), 177–189. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
- Chan, W. S. (2008). Psychological attachment, no-self and Chan Buddhist mind therapy. *Contemporary Buddhism*, 9(2), 253-264. <https://doi.org/10.1080/14639940802556586>
- Chiesa, A. (2010). Vipassana Meditation: Systematic Review of Current Evidence. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 37–46. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0362>
- James, W. (1980). *The principles of psychology* (Vol. 1). Dover Publications.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. R. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11–21. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_2
- Jurčová, P. (2004). Světský život už bych nepřežil. Světoznámý psycholog vypráví o své cestě k buddhistickému mnišství. *MF Dnes*, s. 3. In Kolečák, Z. (2006). *Satiterapie*. [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Digitální depozitář Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/4056>
- Jeffcoat, T., & Hayes, S. C. (2013). Psychologically flexible self-acceptance. In *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 73-92). Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

- Kabat-Zinn, J. (2006). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2012). Pancultural associations between perceived parental acceptance and psychological adjustment of children and adults: A meta-analytic review of worldwide research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(5), 784–800. <https://doi.org/10.1177/0022022111406120>
- Klein, S. B. (2014). *Sameness and the self: philosophical and psychological considerations*. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00029>
- Kornfield, J. (1993). *A path with Heart*. Bantam Doubleday Dell Publishing Group Inc.
- Kihlstrom, J. F., & Cantor, N. (1984). Mental representations of the self. In *Advances in experimental social psychology* 17, 1-47. Academic Press.
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60117-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60117-3)
- Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: kültürlerarası bir karşılaştırma*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. In Kuyumcu, B., & Rohner, R. P. (2016). The relation between remembered parental acceptance in childhood and self-acceptance among young Turkish adults. *International Journal of Psychology*, 53(2), 126-132.
<https://doi.org/10.1002/ijop.12277>
- Kuyumcu, B., & Rohner, R. P. (2016). The relation between remembered parental acceptance in childhood and self-acceptance among young Turkish adults. *International Journal of Psychology*, 53(2), 126-132. <https://doi.org/10.1002/ijop.12277>
- Linhart, J., Petrussek, M., Vodáková, A., & Maříková, Hana. (1996). *Velký sociologický slovník*. Karolinum.
- MacKenzie, M. (2010). Enacting the self: Buddhist and enactivist approaches to the emergence of the self. *Phenomenol. Cogn. Sci.* 9, 75–99.
<https://doi.org/10.1007/s11097-009-9132-8>

- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model. In J. S. Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives* (pp. 51–87). Guilford Press.
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual review of psychology*, 38(1), 299-337.
<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.001503>
- Maslow, A. H. (1943). *A Theory Of Human Motivation*.
<https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maslow, A. H. (1998). *Toward a psychology of being* (3rd ed.). Wiley.
- May, R. (1983). *The discovery of being*. W.W. Norton and Company.
- Mead, G.H. (1934). *Mind, Self, and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*. University of Chicago Press: Chicago.
- Meshram, M. T. (2016). Concept of tilakkhana (three marks of existence) of buddhism. *International Research Journal of Indian languages*, 5(2), 23. <http://shabd-braham.com/ShabdB/archive/v5i2/sbd-v5-i2-sn5.pdf>
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- Modinos, G., Ormel, J., & Aleman, A. (2010). Individual differences in dispositional mindfulness and brain activity involved in reappraisal of emotion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(4), 369–377. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq006>
- Neff, K. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Lamb, L. M. (2009). Self-Compassion. In S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (s. 864-867). Blackwell Publishing Ltd.
- Němcová, M. (2002). *Úvod do satiterapie*. Ateliér satiterapie.

- Pagis, M. (2009). Embodied Self-reflexivity. *Social Psychology Quarterly*, 72(3), 265–283. <https://doi.org/10.1177/019027250907200308>
- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2009). *Psychology: The science of mind and behavior* (4th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Plháková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Grada.
- Popov, S., & Sekulić-Bartoš, O. (2016). Narcissism in the context of the psychological health of adolescents. *Psihološka istraživanja*, 19(2), 147-163. <https://doi.org/10.5937/PsIstra1602147P>
- Qazinezam, M., Momtazi, S., & Yaghubi, N. (2014). Study the effects of vipassana meditation on increasing the level of psychological well-being of people. *Biosciences Biotechnology Research Asia*, 11(3), 1657-65. <https://doi.org/10.13005/bbra/1565>
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context*. (Vol 3, 184-256). McGraw Hill.
- Rogers, C. R. (1992). The processes of therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(2), 163–164. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.60.2.163>
- Rogers, C. R. (1995). What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychology*, 35(4), 7–22. <https://doi.org/10.1177/00221678950354002>
- Rosenberg, M. B. (1999). *Nonviolent Communication: A Language of Compassion*. PuddleDancer Press.
- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Masarykova univerzita.
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of personality assessment*, 92(2), 116-127. <https://doi.org/10.1080/00223890903425960>

- Santorelli, S. (2010). *Heal thy self: Lessons on mindfulness in medicine*. Harmony.
- Shah, S. V., & MD, D. (2012). *The Art and Science of Meditation*. Meditation Must Book. <https://www.sudhirneuro.org/files/the-art-and-science-of-meditation.pdf>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shiah, Y.-J. (2016). From Self to Nonself: The Nonself Theory. *Frontiers in Psychology*, *7*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00124>
- Shonin, E., Van Gordon, W., and Griffiths, M. D. (2014). The emerging role of Buddhism in clinical psychology: toward effective integration. *Psycholog. Relig. Spiritual*, *6*, 123–137. <https://doi.org/10.1037/a0035859>
- Shonin, E., Van Gordon, W., Dunn, T. J., Singh, N. N., & Griffiths, M. D. (2014). Meditation awareness training (MAT) for work-related wellbeing and job performance: A randomised controlled trial. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *12*, 806-823. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9513-2>
- Sheerer, E. T. (1949). An analysis of the relationship between acceptance of and respect for self and acceptance of and respect for others in ten counseling cases. *Journal of Consulting Psychology*, *13*(3), 169–175. <https://doi.org/10.1037/h0062262>
- Simpson, J. A., & Weiner, E. S. (1989). *The Oxford english dictionary*. Clarendon Press.
- Simpson, T. L., Kaysen, D., Bowen, S., MacPherson, L. M., Chawla, N., Blume, A., ... & Larimer, M. (2007). PTSD symptoms, substance use, and vipassana meditation among incarcerated individuals. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, *20*(3), 239-249. <https://doi.org/10.1002/jts.20209>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage Publications.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and

measures. *Clinical psychology review*, 47, 15-27.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>

Sullivan, H. S. (2014). The interpersonal theory of psychiatry. In *An introduction to theories of personality* (pp. 137-156). Psychology Press.

[https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-](https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Sullivan_Interpersonal_Theory_of_Psychiatry.pdf)

[library/Sullivan_Interpersonal_Theory_of_Psychiatry.pdf](https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Sullivan_Interpersonal_Theory_of_Psychiatry.pdf)

Swann Jr, W. B. (1996). *Self-traps: The elusive quest for higher self-esteem*. WH Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.

Szekeres, R. A., & Wertheim, E. H. (2014). Evaluation of Vipassana Meditation Course Effects on Subjective Stress, Well-being, Self-kindness and Mindfulness in a

Community Sample: Post-course and 6-month Outcomes. *Stress and Health*, 31(5),

373–381. <https://doi.org/10.1002/smi.2562>

Špinka, Š. (2009). *Duše a krása v dialogu Faidros*. Oikoymenh.

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological bulletin*, 103(2), 193.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>

Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2007). *Mindfulness, Self-Esteem, and Unconditional Self-Acceptance*. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2),

119–126. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0059-0>

Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(6), 556-558. <https://doi.org/10.1002/jts.20374>

Tsong-Kha-Pa (2000). *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*. Snow Lion Publications.

Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of personality*, 69(6), 907-924. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.696169>

Triandis, H. C., & Gelfand, M. J. (1998). Converging measurement of horizontal and vertical individualism and collectivism. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 118. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.118>

Valtrová, M. (2021). *Validizace Škály nepřipoutanosti k Já (NTS-CZ) na českém vzorku*. [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Digitální depozitář Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/148201>

Van Gordon, W., Shonin, E., & Richardson, M. (2018). *Mindfulness and Nature. Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0883-6>

Wallace, B. A. (1999). *Boundless heart: The four immeasurables*. Snow Lion Publications.

Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G. (2018). Letting go of self: The creation of the nonattachment to self scale. *Frontiers in Psychology*, 9, 2544. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02544>

Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4757-6779-7>

Williams, J. C., & Lynn, S. J. (2010). Acceptance: An historical and conceptual review. *Imagination, cognition and personality*, 30(1), 5-56. <https://doi.org/10.2190/IC.30.1.c>

Willig, C. (2007). Reflections on the use of a phenomenological method. *Qualitative research in psychology*, 4(3), 209-225. <https://doi.org/10.1080/14780880701473425>

Wulfert, E. (1994). Acceptance in the treatment of alcoholism: a comparison of alcoholics anonymous and social learning theory. Acceptance and change: Content and context in psychotherapy, 203-217. In Block, J. A., & Wulfert, E. (2000). Acceptance or change: Treating socially anxious college students with ACT or CBGT. *The Behavior Analyst Today*, 1(2), 3. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2014-43418-002.pdf>

Elektronické zdroje:

Vipassana Research Institute (n.d.). *History and Spread of vipassana*. <https://www.vridhamma.org/History-and-Spread-of-Vipassana>

Meditace vipassana (n.d.). *S. N. Goenka*. <https://www.dhamma.org/cs/about/goenka>

Meditace vipassana (n.d.). *Řád kurzu*. <https://www.dhamma.org/cs/about/code>

Meditace vipassana (n.d.). *Úvod do techniky*. <https://www.dhamma.org/cs/about/code>

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Polostrukturovaný rozhovor

Příloha č. 2 – Informovaný souhlas

Příloha č. 3 – Tabulky hlavních témat rozhovoru s Míšou

Příloha č. 4 – Tabulky hlavních témat rozhovoru s Pavlem

Příloha č. 5 – Tabulky hlavních témat rozhovoru s Martinem

Příloha č. 6 – Tabulky hlavních témat rozhovoru s Iriškou

Příloha č. 1 – Polostrukturovaný rozhovor

Otázky do rozhovoru

1. Co tě k absolvování kurzu vipassany vedlo (motivace)?
2. Jaká pro tebe byla první zkušenost s vipassanou?
3. Co a jak jsi prožíval/a v průběhu kurzu?
4. Zažil jsi někdy v průběhu meditací nějaké významné vhledy a případně jaké?
5. Jak jsi prožíval/a návrat do běžného života?
6. Co tě vede k tomu praktikovat vipassanu v každodenním životě?
7. Jaká je tvá aktuální zkušenost s praktikováním?
8. Proměňuje se nějakým způsobem kvalita tvých meditačních sezení?
9. Jaký vnímáš hlavní přínos vipassany ve svém životě?
10. A jaká jsou naopak úskalí/překážky se kterými se případně potýkáš?

11. Jak vnímáš sám sebe? (v kontextu meditace)
12. Jaký máš k sobě vztah? (v kontextu meditace)
13. Jak vnímáš skutečnost, že dle buddhismu je “já” jen iluze?

Příloha č. 2 – Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Informovaný souhlas týkající se diplomové práce psané na Pražské vysoké škole psychosociálních studií na téma: Sebepřijetí u osob praktikujících vipassana meditaci.

Jméno výzkumníka: Bc. Barbora Štindlová

Jméno účastníka:

Věk účastníka:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve výzkumu. Také souhlasím s nahráváním na diktafon. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informovan(á) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve výzkumu mohu kdykoli přerušit či odstoupit. Moje účast ve výzkumu je dobrovolná a nenárokuji si za ni žádnou finanční odměnu.
4. Byl/a jsem obeznámen/a s mlčenlivostí výzkumníka a jejím významem.
5. Při zařazení do výzkumu budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti, dle zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů.
6. Souhlasím se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumů a s jejich dalším využitím.

Datum a podpis účastníka

.....

Datum a podpis výzkumníka

.....

Příloha č. 3 – Tabulky hlavních témat rozhovoru s Míšou

Tabulka Mi1: **Motivace k praktikování**

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Zájem o buddhismus - smysl	Nejvíc ze všech směrů	„To jsem měla asi už od základky, docela mě zajímal buddhismus. Dával mi nejvíc smysl ze všech těch náboženských směrů, který jsem do té doby poznala...“ (1.9)
Rozstřelenost -) zklidnění a koncentrace	Návrat vipassana v bouřlivějších obdobích	„Ale potom když jsem měla období, kdy jsem si připadala jako nějak hodně rozstřeleně, tak jsem se k tomu občas vracela a cítila jsem, že to vlastně...Sice tam byla jistá frustrace z toho, že se člověk jako nedostává do těch hlubších meditací...že jsem vlastně zůstávala u anapány, ale měla jsem vlastně hodně silnej a reálnej pocit, že mi to pomáhá v tu chvíli, se koncentrovat, uklidnit a tak...“ (7.4).
Zlepšit vztah sama k sobě	Cítím se díky vipassaně líp	„Jo primárně jako vlastně tu vipassanu beru jako nástroj toho cítit se v každodenním životě lépe a vlastně zlepšit jakoby nějak vztah sama k sobě a jako...protože necítím, že by v minulosti byl až tak jako dobřej...“ (17.19)
seberozvoj	Chci na sobě makat – vipassana mi k tomu pomůže	„...A mohla by jsem jet na vipassanu, protože prostě budu na sobě makat a hotovo, chvíli se soustředit na svůj seberozvoj, na něco pozitivního, na nějaký pozitivní trendy ve svých životě.“ (7.28)
Lepší člověk pro sebe i druhé	Kultivace sebe sama	„...Jenom si říkám, že to celkově jako s tou kultivací sama sebe skrze tu techniku si myslím, že můžu bejt daleko lepším člověkem, jak pro sebe, tak vlastně pro ostatní...“ (18.12)

Tabulka Mi2: **Potýkání se s negativním prožíváním myšlenek a emocí**

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Pochybnosti – pocity neschopnosti, frustrace, ulpívání, ruminace	Štve mě, že se nejsem schopná soustředit	„Já vim, že jsem tam měla jako třeba pocity jako neschopnosti...Že mě fakt vyloženě frustrovalo jako nedokázat udržet pozornost u svého vlastního dechu, to neustálý odbíhání k myšlenkám, ulpívání na nějakých myšlenkách a rozjždění takového denního snění...ke kterému jsem určitě měla tendenci. A taky hodně velkou tendenci k ruminaci.“ (2.36)
Nenaplněná očekávání	Frustrace, když se mi nedařilo, tak jak jsem chtěla	„Jakože vlastně jedna meditace mi přišla úplně skvělá, pak takový to očekávání – teď bude opět skvělá a bylo to totální fiasko žejo. A někdy si pamatuju, že ta frustrace z té neschopnosti meditoval, jako když trvala třeba celý den a tak podobně, tak to byly momenty, kdy jsem si pak říkala večer...“hele, jako třeba tady nemá cenu sedět...“ (3.7)
Hejtila za to, jak jsem nekoncentrovaná	Všichni to zvládají líp než já	„...Že jsem jako chvílema se fakt hodně hejtila za to, jak jsem nekoncentrovaná a měla jsem pocit, že ostatní tam sedí jak budhové.“ (6.4)

Tabulka Mi3: **„Sebepřesahující“ zážitky**

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Psychedelický zážitek	Změna vizuálního vnímání	„...A potom vlastně jsem měla jeden do té doby z největších psychedelických zážitků, bez užití jako jakýchkoli vnějších vstupů...Jsem v jednu chvíli měla pocit, že ty obrazy, který vidim po nějaký silnější...nebo po takových silnějších meditacích, jako

		ostřejch, tak, že ten fokus se pak koncentruje tak, že potom vnímání vnějšího světa bylo vizuálně až jako na lsd.“ (4.23)
Bolest jde vypnout – objevení superschopnosti	Dostala jsem se mimo tu bolest?	„Tak jsem se vlastně těšila na to, až se objeví ta bolest a já jí budu moct jako pozorovat...A hodně se to změnilo ještě po tom, co se mi jí podařilo poprvé jako vypnout...Což pro mě bylo taky jakože „huh what to jde?! To musím jako zopakovat!“ (15.11)
Stav prázdnoty a nekonečnosti	Důležitěj zážitek Zároveň i motivace?	„...Tý prázdnoty a nekonečnosti, kterej mi přišel vlastně asi hodně důležitěj a možná díky tomu, že mi to přišlo jako takový big wow, tak jsem u toho možná i zůstala...“ (4.19)

Tabulka Mi4: **Náhled na fungování mysli a prožívání emocí**

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Náročný zůstat se svojí myslí	Chtěla jsem to vzdát	„Ten kurz pro mě byl neuvěřitelně náročnej. Tím, že jsem si nedokázala představit, jak těžký může být sedět někde a zůstat sama se svojí myslí, se svojí hlavou...A musím říct, že jsem to každěj den chtěla vzdát několikrát“ (2.2)
Pozice pozorovatele	Kdo je ten pozorovatel?	„Ale ten moment toho pozorovatele ten mi připadá ohromně zajímavěj tyjo...Vždycky se mi tam jako objeví až nákej jako den...si říkám, to je fakt jako zvláštní, kdo je vlastně ten, kdo to pozoruje? Kdo je ten, kdo tak jako přemýšlí a vstupuje do toho těmi impulzy?“ (9.19)
Představy a emoce se mnou zmítaj –) lepší náhled, zlepšuje to můj život	Už je to díky náhledu lepší	„Kdy jako teďka si vlastně uvědomuju, jak moc mě ty představy a v závislosti na

		tom ty emoce a pocity jako zmítaj...A na druhou stranu jako vlastně mám takovej pocity, že...Že se na to už trošku dokážu lépe podívat. Sice né v zápětí, ale třeba s nějakým časovým odstupem, ať je to den, hodina...Zálěží na tom impulzu, kterej vlastně to způsobuje, ale vlastně mám pocit, že to teď kvalitativně hodně zlepšuje můj život.“ (8.30)
Mysl je divoká, ale dá se s ní pracovat	poznání	„A asi pro mě bylo velký poznání to, že se s myslí dá pracovat a že je skutečně divoká...“ (4.22)
Fokus sílí	Čím víc s myslí pracuju tím je to lepší s koncentrací?	„...A že postupem času ten fokus jako sílí...“ (4.22)
Představy ovlivňují emoce	Nemají s realitou příliš mnoho společného	„A tehdy mi vlastně došlo, jak ty představy opravdu hodně ovlivňují to, jak vnímám realitu, jak se potom cítím, na základě toho, že ty představy jsou opravdu představy, co s realitou nemá až tolik co do činění...“ (8.13)
Je skvělý dovolit si emoce	Nechat je vyjít na povrch	„A tohleto mě přivádí k tomu, že je skvělý si tam pustit ty emoce, který opravdu člověk cítí a dovolí si je tam...“ (9.3)

Tabulka Mi5: Prožitky spojené s tělesnými pocity

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Bolest jde vypnout – objevení superschopnosti	Radost z pozorování bolesti	„Tak jsem se vlastně těšila na to, až se objeví ta bolest a já jí budu moct jako pozorovat...A hodně se to změnilo ještě po tom, co se mi jí podařilo poprvé jako vypnout...Což pro mě bylo taky jakože „huh what to jde?! To musím jako zopakovat!“ (15.11)
Čím je koncentrace hlubší, tím se to tam víc uvolňuje	Vztah mezi myslí a tělem?	„A souvisí to právě myslím s nějakou hloubkou tý koncentrace...že čím je ta

		koncentrace hlubší, tak tím se to tam pak nějak...vlastně uvolňuje..." (13.34)
Vývoj od hrubých pocitů k flow	Dříve pocity spíš hrubého charakteru	„...A třeba při tom posledním právě jsem naopak pociťovala takový jako konzistentní, konzistentnější plochy soustředění, který nevím, jak dlouho mohly trvat, ale vlastně mi přišly takový hladký a přirozený po dost dlouhou dobu jo.“ (16.4)
Nelpění	Snažím se jim dávat volný průběh	„Já se vlastně snažím nějak neulpívat na těch pocitech jo..." (14.22)

Tabulka Mi6: Prožitky ve vztahu k sobě - Laskavost

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Zlepšit vztah sama k sobě	Prostřednictvím praktikování Být na sebe hodnější	„Jo primárně jako vlastně tu vipassanu беру jako nástroj toho cítit se v každodenním životě lépe a vlastně zlepšit jakoby nákej vztah sama k sobě a jako...protože necítím, že by v minulosti byl až tak jako dobřej..." (17.19)
Osobní souzení	Za nesoustředěnost Nebyla jsem na sebe hodná	„...Že jsem jako chvílema se fakt hodně hejtila za to, jak jsem nekoncentrovaná a měla jsem pocit, že ostatní tam sedí jak budhové...už jsou prostě v nějaký nirváně. A bylo tam asi hodně nějakýho osobního souzení no..." (6.2)
Hej proč si to děláš?! Buď k sobě laskavější a nesud' se tak tvrdě	Vrať se k dechu, máš na to celej život – buď k sobě laskavější	„Ty meditace byly tak špatný, že jsem ze začátku k sobě byla tak přísná a tvrdá, až fakt najednou prostě mi došlo, jakože „hej, proč si to děláš?! Jsi tady ze svý vlastní vůle a buď k sobě laskavější. Nesud' se tak tvrdě..." (7.39)
Laskavost a shovívavost	K laskavosti a nesrovnávání se mě vedou i ostatní studenti vipassany	„Jako naštěstí...Jsem k sobě dřív nemívala moc dobrej vztah...Určitě v tom hraje velkou roli i ta vipassana a právě taková ta vnitřní laskavost a shovívavost k

		tomu kdy...a vůbec takový to nesrovnávání se, který...ke kterému mi určitě pomáhá právě ty závěrečný hovory s různějma lidma, tak jako navzájem právě... Jsem o sobě měla jako spoustu různějch představ..." (9.24)
Chci zachovat svou autenticitu	I když budu reagovat impulzivně Přijetí sebe?	„Á nemůžu teda říct, že jako nereaguju impulzivně, protože to dělám pořád. A to je jako další dilema, já nikdy nevím jako jestli úplně chci jako přestat, jestli to člověku jako nesebere nějakou autenticitu...?“ (9.37)
Nebičovat se	Být k sobě laskavá	„Jako třeba dneska se mi fakt nechtělo vstávat a vim, že jsem posledních pár dní nespala až tak moc, tak jsem si posunula ten budík a meditovala jsem o dvacet minut kratší dobu a o dvacet minut jsem zase dýl spala a připadalo mi to oukej...Prostě se za to nějak nebičovat..." (21.4)
Jsem kontinuální proud, který se nějakým způsobem proměňuje	Proměnlivost sebe samé - Nesnažím se držet se v kleštích	„Mám pocit, že prostě, že jsme nějakej kontinuální proud nebo prostě energie, ktorej není závislej na čase ani na prostoru, prostě nějakým způsobem to jde...Ani ne možná od někud někam...Prostě to tady nějak je a nějakým způsobem se proměňuje..." (18.36)
Prožívat všechno bez hodnocení a s laskavostí	Neposuzovat kvalitu - Dovolit si prožívat	„Celkově mám pocit, jakože ta existence vlastně spěje k tomu jako prožívat vlastně všechno možná...že není právě potřeba si říkat je to dobré nebo není to dobré...ale že je vlastně asi jako třeba zažít vše a neposuzovat tu kvalitu...Jde o to, jak si to člověk dovolí prožít a v jaký jako no...třeba vlastně laskavě..." (19.15)

Přijímám víc sama sebe	Je pro mě v pořádku, jaká jsem	„...A přijímám víc sama sebe...“ (19.6)
------------------------	--------------------------------	---

Tabulka Mi7: Vipassana jako prostředek k setkání se sebou

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Začít se dívat dovnitř má smysl	Změnit úhel pohledu	„Předtím jsem se asi hodně orientovala do vnějšího světa...A tenhle zážitek mě přesvědčil o tom, že má opravdu velikánskej význam a cenu se vlastně začít dívat dovnitř...a změnit ten úhel pohledu, úhel orientace.“ (2.14)
Setkat se sama se sebou	Musíš to prožít	„Protože dokud to neprožiješ, tak to stejně nemá jako tu váhu, autenticitu...A tak si říkám, že je ohromně jako cenný přistupovat třeba i nějak čas od času právě na ty delší kurzy a setkat se tam jako sama se sebou tyjo být prostě...“ (19.37)
Práci sama na sobě mám na celej život	Je jenom na mě, jak se budu cítit	„Hele jeden z nejvýznamnějších vhlédů mi asi přišel právě při tom druhým kurzu, kdy jsem tu koncentraci neměla zrovna moc dobrou a bylo to právě ta skutečnost jako...že právě práci sama na sobě mám úplně na celej život...A že to teda záleží jenom na mě a né na nikom jiným z vnějšku, to, jak se vlastně budu cítit.“ (17.1)

Tabulka Mi8: Prožitky ve vztahu k druhým

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Náhled na vztah	Uvědomění si svých tendencí	„Vim, že mě tam padlo tehdy jako hodně velkej náhled na ten vztah, kterej jsem měla...asi tendenci jako někoho zachraňovat...“ (4.5)
Uvědomování si různých úhlů pohledu	Různí lidé – různé perspektivy	„...Uvědomování si různých úhlů pohledu, který na to vlastně lidi můžou mít z

		různých perpektiv nebo z jejich představy...Protože každé tu představu máme trochu...Když se tím necháme ovlivnit...máme posunutou vlastně někam jinam...“ (10.16)
Shovívavost	Uvědomuji si, že jsme každý jiný	„Možná je tam jako větší shovívavost k tomu, že si uvědomuju, že jsme každé jako úplně v jiným...v jiný fázi nějaký schopnosti některý věci řešit nebo neřešit...A nebo vztahovat se k někomu...“ (10.28)
Zlepšení vztahu k lidem – zodpovědnost a respekt	Všechno je živý = má hodnotu?	„Protože jsem vlastně asi v návaznosti na to jako zlepšení vztahu k lidem vlastně i přišla na to, že ...že co je světem je opravdu živý...nebo nějakou životnost...vlastně všeho, co nás obklopuje...A vlastně nějakou tu zodpovědnost a respekt k tomu vztahování se i k ostatnímu...ostatnímu prostoru...“ (18.15)
Přijímám ostatní bytosti	Důležitost interakcí	„Víc přijímám i ostatní bytosti a mám pocit, že to vzájemný ovlivňování je nesmírně důležitý...Prostě že ty interakce jsou a že mají nějaký svůj význam...“ (19.4)
Sdílení jako podpora	Když vidím, že jsou ostatní otevření jsem také otevřená?	„Ohromně příjemný a hodně důležitý pro nějakou i jako osobní...Teďka nevím, jestli jako srovnávání se s ostatníma, ale takovou jako podporu...“ (6.2)
Sloužení	Pocity štěstí a blaženosti při práci na zahradě	„A tak vim, že tehdy mě to tam jako fakt dojalo. A já jsem si říkala úplně, tyjo to bych od sebe asi jako fakt nečekala tyjo...“ (11.34)
Kolektivní meditace metta – silnější a efektivnější	Sálá to z prostoru	„...ale jako ta metta v tom kolektivu mi připadá daleko silnější, daleko efektivnější...a jako asi bych dřív řekla joo tak dobrý, tak je to asi taková věc, kterou dělám možná spíš sama pro sebe nebo k takový

		osobní transformaci a teďka mám pocit, že je to takový jako...že to prostě fakt jako sálá z toho prostoru potom...“ (11.21)
Lepší člověk pro sebe i druhé	Kultivace sebe sama	„...jenom si říkám, že to celkově jako s tou kultivací sama sebe skrze tu techniku si myslím, že můžu bejt daleko lepším člověkem, jak pro sebe, tak vlastně pro ostatní...“ (18.12)

Tabulka Mi9: Význam vipassany v přístupu k životu – svoboda, vlastní vůle a nelpění

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Život jako proces -nemá smysl zatínat drápy	Nesnažím se něco udržet	„Vidím ten život jako daleko větší takovej proces a neustálou právě změnu a něco jako, co se neustále rozrůstá překvapivýma cestama a asi nemá cenu zatínat drápy do něčeho, co se člověk snaží udržet ať jsou to lidi nebo věci nebo cokoliv...“ (10.9)
větší lehkost	Zlehčuje mi bytí	„Někdy jako samozřejmě to nevidím, ale myslím si, že to dává mému životu teďka jako daleko větší lehkost.“ (10.12)
Mohu si vybrat	Důležitý, na co zaměřujeme pozornost	„A že to, kam vlastně upínáme, upínáme tu pozornost a směřujem svojí energii, tak vlastně se orientujem na to nejmíc a stavíme na tom vlastně dál no...což znamená, že si vlastně můžeme vybrat.“ (17.9).
Nechci ulpívat na představách	Cíle pro mě nejsou důležité	„Hele nemám vlastně si říkám, jestli to zase nehraničí s nějakým ulpíváním na nějaký představě...Já mám celkově problém klást si nějaký cíle...nejsem jako moc cílevědomej člověk a úplně si to tak nestavím.“ (17.34)
Je jenom na mě, jak se budu cítit	Práci sama na sobě mám na celý život	„Hele jeden z nejvýznamnějších vhlédů mi asi přišel právě při tom

		druhým kurzu, kdy jsem tu koncentraci neměla zrovna moc dobrou a bylo to právě ta skutečnost jako...že právě práci sama na sobě mám úplně na celej život...A že to teda záleží jenom na mě a né na nikom jiným z vnějšku, to, jak se vlastně budu cítit.“ (17.1)
--	--	--

Příloha č. 4 – Tabulky hlavních témat rozhovoru s Pavlem

Tabulka P1: **Motivace k praktikování**

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Snáze se mi dělají rozhodnutí	Pravidelné praktikování	„...A medituju i doma a praktikuju každěj den třeba...Tak pozoruji, že se mi snáze dělají rozhodnutí...“ (1.32)
vyrovnanější	Pravidelné praktikování	„...Že dokážu prostě být mnohem vyrovnanější v takových těch běžných životních situacích...“ (1.33)
Zůstávám přítomnej – tady a teď	Nic mě nevykolejí	„Že se jako nenechávám unášet...Že zůstávám přítomnej, to je si myslím důležitý, protože... Člověk prostě za ten den zažije spoustu situací nebo je vystavenej mnoha situacím, na který musí nějak prostě jako reagovat...“ (9.33)
Mám nad sebou kontrolu	Když bych nemeditoval, tak by to bylo horší	„V tom že mám sám nad sebou kontrolu, mnohem větší, než bych měl, kdybych nemeditoval...“ (9.32)
Dokážu reagovat způsobem, který je mi vlastní – v souladu s principama (respekt)	Zachovám klid	„Čelím nějaký situaci, která prostě se mi zdá, že je vypjatá nebo něco, tak zachovám chladnou hlavu...A dokážu prostě jako reagovat takovým způsobem, který je mi vlastní a který je v souladu s těma principama o kterých mluvíš, že...Je tam hodně respektu k druhým lidem...“ (10.1)

Tabulka P2: Prožitky spojené s tělesnými pocity

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Přijmout bolest a pracovat s ní	uvědomění	„Prostě cílem není tý bolesti předcházet, ale naopak jí přijmout a pracovat s ní...“ (1.13)
Sankáry, který už odešly	Vysvětlení bolestí	„Kdybych to vysvětlil jazykem toho našeho učitele tý techniky, tak to prostě byly nějaký sankáry, který už odešly no...“ (11.23)
Různý části těla přinášely různý druh pocitů	Hrubý a nepříjemný	„Dřív v těch začátcích to bylo tak, že různý části těla přinášely jako různý druh pocitů. Většinou to byly pocity hrubý a často jako nepříjemný...“ (11.27)
Různý části těla přinášely různý druh pocitů	Postupem času vyladění	„...A postupem času se to tak nějak jako zjemnilo, vyladilo, zesjednotilo a dneska se dá říct, že ty pocity jsou příjemného typu, jsou hodně jemný, jsou pocity, který by se dali popsat asi jako třeba nějaký vibrace...“ (11.28)
Zpomaluju – je to něco přirozeného a mému tělu se to líbí	Všímám si toho	„A já si na těch kurzech všímám že...že jako zpomaluju, a že ten zpomalenej stav...že si najednou uvědomím, že to je vlastně něco přirozeného pro mě a že se to mému tělu líbí...“ (5.20)

Tabulka P3: Svoboda, zodpovědnost, víra ve vlastní kontrolu

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Cejtil volnej – síla na rozhodnutí	S volností přichází síla?	„Jsem se cejtil volnej a měl jsem dost vnitřní síly na to ty rozhodnutí prostě a ty změny v tom životě udělat.“ (2.30)
Začneš si tu svojí realitu utvářet ty sám	Mám život ve svých rukách	„Protože začneš prostě ten život...začneš si tu svojí realitu tak jako utvářet ty sám a nebude to tak že budeš jako ve větvi někde vlát a v

		závěsu prostě někoho nebo něčeho a začneš si tu realitu tvořit no..." (10.21)
Kde se nacházíš je důsledek tvých činů	Uvědomění	„A současně pak s tím nutně přichází jako takový to uvědomění, že to, kde se v životě zrovna nacházíš, tak je jenom nutně důsledek všech tvech jako předchozích činů.“ (10.34)
Zodpovědnost musíš jako přijmout	Je to jenom na nás	„Takže ta zodpovědnost nejenom za to, co tě v budoucnu čeká hezkého, ale i zodpovědnost za to co třeba teď ti v životě nefunguje, tak i tu zodpovědnost musíš jako přijmout ...se nedá na nikoho ukázat prstem...jenom na nás samých..." (10.37)
Bud' to přijmu a nebo...to prostě změním	Můžu se rozhodovat kým budu	„Bud' to změním, a nebo si s tím přestanu lámat hlavu no...protože to k ničemu jako nevede no...Tak bud' to přijmu a nebo když je možnost tak to prostě...změním.“ (12.39)

Tabulka P4: Změna náhledu na fungování mysli a prožívání emocí

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Neměl by být můj záměr snažit se to rádio vypnout nebo utlumit	Moje mysl jako rádio	„Neměl by bejt můj záměr snažit se to rádio vypnout nebo utlumit, ale přišel jsem na to, že je potřeba prostě mu jako nevěnovat tu pozornost, nedávat mu tu energii..." (12.5)
Nevěnovat mu pozornost, nedávat mu tu energii	řešení	„...Že je potřeba prostě mu jako nevěnovat tu pozornost, nedávat mu tu energii..." (12.6)
Mysl – nechce být utišená, chce pořád pozornost	Čím víc jsem v klidu, tím víc chce mysl pozornost	„Moje mysl mi vlastně neustále dává nějaký podněty k zamyšlení...No ta bene hlavně během té meditace, protože z nějakýho důvodu se tý mysl asi nelíbí, když medituju a nechce být

		utišená, jak malý dítě a chce pořádku pozornost.“ (12.8)
Štěstí i neštěstí vzniká v hlavě	Já jsem ten, který ovládá svou mysl a následně to, jak se cítím	„Tak jako štěstí vzniká v hlavě, tak neštěstí vzniká v hlavě a už jsem přišel na to, že být s něčím nespokojenej, k čemu to je no? Buď to změním, a nebo si s tím přestanu lámat hlavu no...“ (12.38)

Tabulka P5: **Sloužení – pomoc a setkávání s lidmi**

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Novej svět – sociální přesah	Dalším benefitem vipassany – poznávání nových lidí	„A přede mnou se vlastně objevil úplněovej svět, kdy jsem pochopil, že ty benefity nemusí nutně spočívat jenom v té technice samotný...Ale i v tom, že tam je prostě nějaká společensko sociální přesah...“ (3.10)
Jedno nás spojovalo	Záliba v technice	„Byly to lidi jinýho věku, jiný národnosti nebo klidně i jiný rasy. Tak jedno nás spojovalo, a to byla prostě záliba v té meditační technice.“ (3.14)
Jezdil na kurzy, kde jsem jenom sloužil	nadšení	„A to bylo skvělý. Takže od té doby jsem pak jezdil na kurzy, kde jsem jenom sloužil. A dokonce to bylo tak, že jsem už tolik kurzů odsloužil, že když jsem se přihlásil na nějakým dalším kurzu jako pomocník, tak mi z toho registračního týmu řekli, že už je na čase zase absolvovat kurz jako student a meditovat...“ (3.21)
Sloužení – smysluplně vynaloženej čas	Těžím z toho já i druzí	„...Že já pak jedu domů šťastnej, že jsem fakt jako udělal něco dobrýho, že to byl opravdu smysluplně vynaloženej čas. A že z toho těžím nejenom já, ale že z toho těží i prostě desítky stovka třeba dalších lidí, a to je fakt skvělej pocit...“ (4.17)

Tabulka P6: **Důležitost kontinuálnosti praktikování**

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Přestanu praktikovat – vidím, jak přínosná meditace je	Musím jí ztratit, abych znal její cenu	„A až teprve když přestanu praktikovat a meditoval a ztratím tuhle schopnost té vyrovnanosti, tak pak teprve vidím, jak přínosná ta meditace je, jestli to dává smysl?“ (1.36)
Není to jednoduchý	vytrvat	„...Že vlastně ty praktikuješ a ono to stojí dost času a dost energie a není to prostě úplně jednoduchý to zakomponovat do běžného života...“ (2.2)
Mylně nabyl dojmu – přestanu a nic se nezmění	Vyprchalo to – uvědomil jsem si hodnotu praktikování	„Tak jsem prostě tak nějak mylně nabyl dojmu, že když přestanu, že se nic nezmění, že zůstanu, tak jak jsem...A ono to prostě vyprchalo no, a to byla dobrá zkušenost...“ (3.2)

Tabulka P7: **Život na kurzu**

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Absence věcí – změni mi vnímání -) zpomalení	Samovolně zpomaluju	„Tak absence těchhle věcí mi najednou změni prostě jako vnímání a já si na těch kurzech všímám že...že jako zpomaluju...“ (5.19)
Zpomaluju – něco přirozeného, mělo by to bejt normálně	Chtěl bych to v každodenním životě ?	„Já si na těch kurzech všímám že...že jako zpomaluju a že ten zpomalenej stav...Že si najednou uvědomím, že to je vlastně něco přirozeného pro mě a že se to mýmu tělu líbí...a že mám pocit, že by to tak mělo bejt normálně...“ (5.20)
Nežijeme moc rychle? Na úkor nás samých?	Chtěl bych zpomalit v každodenním životě	„...A tím nutně vyvstává otázka, jestli prostě v běžným životě nežijeme moc rychle? A jestli to není na úkor něčeho...nás samejch třeba?“ (5.23)
Jestli mi náhodou bez těch věcí není líp	Je mi bez nich líp	„Ten život v tom centru bez těch věcí nutí člověka se

		zamyslet, jestli ty věci doopravdy potřebuje a hraju si s otázkou, jestli mi náhodou bez z těch věcí není líp no...A vidím tam, že prostě jako je..." (5.39)
Líp spím, líp se cejtím, mám lepší náladu -) propluji dnem snáž	Všechno je prostě nějak lepší	„Že člověk líp spí, líp se cejtí, má lepší náladu...Zjistíš, že potřebuješ jako míň toho spánku, že potřebuješ míň toho jídla a že tím životem, že tím dnem propluješ jakoby mnohem snáž..." (5.41)
Jsem schopnej si doopravdy odpočinout	Toho se mi v běžným životě nedostává	„Tak to jsou ty věci, které bych tam zmínil, že si tam jsem schopnej jakoby doopravdy odpočinout tak jakoby běžným životě prostě nemůžu.“ (5.43)
Živější sny - nehodnocení	Něco nového	„A já potom mívám třeba dost živý sny. A nehodnotím nějak jestli je to příjemný nebo nepříjemný ale je to prostě něco nového..." (5.30)

Tabulka P8: Vipassana jako technika

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Je racionální	Jako cvičení	„Ta technika je čistě v podstatě jakože racionální, je to cvičení který musíš dělat..." (8.40)
Instrukce jsou úplně jasné	Není prostor si tam něco domýšlet?	„Ty instrukce jsou úplně jasné. Není tam vůbec prostor pro to nějak to jako zohýbat nebo o něčem pochybovat... Pravidla jsou tu, to hřiště je jasně vymezený.“ (8.40)
Nejsem spirituálně založenej člověk – stojím nohama pevně na zemi	Filozofie pro mě není důležitá	„Jinak mě moc ta filozofie jako ne neoslovila...Já vlastně nejsem vůbec jako spirituálně založenej člověk. Já jsem nohama pevně na zemi..." (9.5)
Důležitý Buddhovo kvality – nezabíjet, nekrást, nelhat	Ztotožnění	„A s tím se ztotožňuji, že pro mě jsou tam důležitý ty Buddhovo kvality („Že jo nemáš nikoho zabít a že nemáš krást, že nemáš lhát“ (8.33)

Inspirativní kvality – každý by je mohl mít	Kdo je morální	„...A to je něco co je pro mě inspirativní, ale i to podle mě s buddhismem nemá jako nic společného a tydlecty kvality si myslím mohl, že by mohl žít každý...Každý člověk, kterej je morální a toho jakoby se se držet.“ (8.35)
Nemůžu mít cíle ohledně techniky	Všechno ukáže čas – otevřenost vůči budoucnosti	„Já nemůžu mít cíle ohledně té techniky kam až mě pustí, protože to já vlastně nevím. To je něco, co prostě ukážeš čas, kam až budu schopnej se jako...promeditovat.“ (14.8)
Ta technika stojí za to	Má velkej pozitivní přínos na můj život	„Tak já jsem vnitřně věděl, že...že ta technika prostě stojí za to, aby se jí člověk věnoval. A věděl jsem, že to má velkej pozitivní přínos prostě na můj život.“ (3.5)

Tabulka P9: Vipassana jako nástroj změny

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Je mocná – velký změny	Člověku to dojde se zpožděním	„Ta technika je doopravdy mocná a má opravdu ambici prostě jako udělat v životě jedince velký změny a nejvíc to je cejtít po tom prvním kurzu, když člověk jede domu...“ (2.10)
Život už nebude takovej, jakej byl – přerovnáání priorit	Změnila mi život	„Tak já jsem fakt měl pocit, že život už nebude takovej, jakej do té doby byl prostě. Najednou mi vstoupilo do života něco, co má potenciál mi ten život přerovnat...nějaký jako priority, který člověk myslel, že jsou neměnný nebo tak...“ (2.11)
Ty věci, který mě svazovaly (strach, nedůvěra) tam nebyly	Díky vyrovnanosti zmizely?	„Protože jsem nebyl ...měl jsem v sobě velký vyrovnanosti a ty věci který mě předtím svazovaly, jakože třeba strach nebo nedůvěra a tak, tak ty tam vůbec nebyly.“ (2.28)
Má ambici bejt supermoc	Vhled, uvědomování, zklidnění ostatních	„...Tak tohleto má ambici bejt supermoc...jako každého člověka.“ (10.19)

Obrovskéj vliv na kvalitu života – začneš si utvářet realitu ty sám	Když máš schopnost uvědomování, vzhledu	„Každej se k tomu může dostat a pokud to ovládneš tohle tak to může mít jako obrovskéj vliv na kvalitu tvýho života. Protože začneš prostě ten život...začneš si tu svoji realitu tak jako utvářet ty sám...“ (10.20)
Co nejvíc lidem zprostředkovat	Vděk za vipassanu – chci to šířit dál	„Jsem strašně vděčnej, že mi to vstoupilo do života. Cítím, že musím jako se tak ještě více etablovat a co nejvíc lidem to zprostředkovat...Snažím se teďkon moji maminku dostat na kurz...“ (14.2)
Potenciál přerovnění priorit	Priority nejsou neměnný	„Najednou mi vstoupilo do života něco, co má potenciál mi ten život přerovnat...nějaký jako priority, který člověk myslel, že jsou neměnný nebo tak...“ (2.12)
sebekontrola		Viz. motivace, vlastní vůle

Tabulka P10: **Vztah k sobě – Být se sebou v souladu**

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Dokážu reagovat způsobem, který je mi vlastní	Znám sám sebe a jsem se sebou v souladu	„...A dokážu prostě jako reagovat takovým způsobem, který je mi vlastní...“ (10.2)
Nebrat si věci osobně - reakce druhých nemusí mít se mnou nic společného	Umím si zachovat odstup nedotýkají se mě reakce druhých, jelikož jsem si vědomý svojí hodnoty?	„...Uvědomit si, že třeba to nemusí nutně mít se mnou nic společného, že prostě jenom ten člověk jako je v nějaký životní situaci, kdy je třeba toho na něj hodně...“ (10.5)
Fyzická schránka má s mojí doopravdivou podstatou pramálo společného	Moje tělo nejsem já (ve smyslu duše)	„Občas se mi stane, že si uvědomím, že ta fyzická schránka, a to co si myslím že jsem já, že to má s mojí doopravdivou podstatou pramálo společného...“ (7.1)
Ztotožnění vůbec není na místě	nepřipoutanost	„...A že nějaký ztotožnění prostě sám se sebou a s tím kdo a co si myslím, že jsem, tak že prostě vůbec není na místě.“ (7.3)
Otevřenost sebepojetí - Vipassana naleptává identitu	Můžu být někým jiným, než si myslím	„Že je možný, že (pousmání) to, co si myslím, že jsem já,

		tak ve skutečnosti to tak nutně nemusí být no...a že taková ta vnitřní identita ta struktura toho, kdo si myslím že jsem, tak ta praxe, ta vipassana prostě tohleto naleptává.“ (7.6)
Musíš sám sebe prožít	Nelze to popsat slovy	„Musíš si to vyzkoušet a pak už to navždycky víš, ale nikomu to jako neřekneš, protože to se prostě nedá no...A s těmahle věcmi je to podobný. Ty jsou prostě niterný ne-li nejniternější prostě pocity a emoce, který když dáš do slov, tak víceméně neřekneš to, co bys doopravdy rád řekl.“ (7.38)

..

Příloha č. 5 – Tabulka hlavních témat rozhovoru s Martinem

Tabulka M1: Motivace k praktikování

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Já to potřebuju – jsem připravenej	Vipassana mě volá	„Hele to už jsem někde slyšel. Já bych fakt chtěl jet, protože to prostě...já to potřebuju. Já si myslím, že ta vipassana mě volá a já už jsem na ní připravenej.“ (1.16)
Nechat se zavřít zadarmo, kde nemluvíš	To existuje?	„...Existuje něco, kde jsou...nějaká země, kde jsou chrámy nebo místa, kam ty můžeš jet a nechat se zavřít zadarmo, kde nemluvíš...“ (1.9)
Být sám se sebou	V nějaký bublině	„Zavřít na deset dní a mlčet...a být sám se sebou.“ (1.30)
Odpočinout si – můj mozek furt jede	Potřebuju vypnout	„Měl jsem tam takový... jet si odpočinout...“ (2.28) „Můj mozek furt jede, furt mluví, furt nad něčím přemejšlí. A pořád se snaží někam dostat, něco vymyslet, tak aby mu bylo

		dobře. A já si říkám já to fakt chci..." (1.12)
Já jsem vipassaně věřil	Díky víře to nevzdal?	„Tak to bylo jako fakt hodně těžké, ale já jsem tý vipassaně věřil. A věřil jsem tomu, co nám tam reprodukuje z toho repráku. Věřil jsem těm příběhům, který se děly na konci..." (2.8)
Klid - vyrovnanost	Díky meditaci vyprodukuje klid	„...Když nepřetržitě meditujeme, tak si díky těm meditacím vyprodukuje ten klid. A díky tomu klidu vlastně jsme nějak jako vyrovnaný a dějou se nám ty věci podle toho, jak opravdu skutečně chceme.“ (2.20)
Potřeba sebepoznávání	Skrze vipassanu se to děje	„Tak cítím, že takhle...Cítím takovouhle potřebu jako sebepoznávání se v tý cestě životem.“ (11.14)
Posouvá nás	Díky tomu věřím ve vipassanu	„Proto věřím v tu vipassanu nebo v to že nás to takhle fakt hrozně, že nás to posouvá..." (7.18)

Tabulka M2: Změna náhledu na fungování mysli a prožívání emocí

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Lék je v naší mysli – stačí si to uvědomit a nastavit	Pomoc jsem našel ve vipassaně	„Nevěděl jsem, kde je ten lék na to si pomoci. No a díky vipassaně jsem zjistil, že ten lék je v naší mysli, že to je v nás samotných, že to stačí jen si to uvědomit a nastavit tak, jak my potřebujeme.“ (2.18)
Já sám je dokážu korigovat a měnit	Je to moje zodpovědnost	„to jsou moje pocity a že jenom já sám je dokážu korigovat a měnit.“ (3.20)
je to pěkně těžký - nebýt nervózní; nemyslet na něco	Víra (opět) mě držela nad vodou	„je to pěkně těžký... (2.3) nebýt nervózní... Nemyslet na něco co nám tam chodí v tý mysli. Tak to bylo jako fakt hodně těžké, ale já jsem tý vipassaně věřil..." (2.7)
Lenost mě učí zpomalit	V tom nic můžu něco rozvinout - lze v ní najít něco pozitivního	„Lenost...mě učí se zpomalit a naučit se v tý lenosti najít toho jmenovatele, tu

		<p>kreativitu, toho, co vlastně chci. Ona mě učí být jako tady. A v tom nic mě učí, tak tam něco rozvíň.“ (7.10)</p>
<p>Utrpením můžeme projít, můžeme si s ním hrát</p>	<p>Nemusíme se ne nechat zmítat vlastními emocemi – můžeme je mít pod kontrolou</p>	<p>„My tím utrpením můžeme projít. My jim jako projdeme a najednou se objevíme na druhý straně, kdy vlastně si s tím utrpením my můžeme hrát, a ne aby ono si hrálo s náma...A to jsem pochopil přitom, kdy jsem skutečně vydržel tu hodinu bez pohnutí.“ (2.43)</p>
<p>Našel jsem si cestu ke strachu - kamarád</p>	<p>Už se ho nemusím bát – nemusím se bát svých emocí</p>	<p>„A jsem rád, že jsem si našel cestu ke strachu, kdy dokážu se v tom strachu pohybovat, že ho mám jako kamaráda.“ (3.37)</p>
<p>pocity se neustále proměňují – najít odvahu, sílu se s nimi vypořádat</p>	<p>Nevyhýbám se nepříjemným pocitům</p>	<p>„Takže když přichází něco nepříjemného, tak když mám na to tu sílu, to odhodlání, tak tam jdu a jdu tomu naproti. Aby z toho nepříjemna se stalo to neutrální...“ (8.20)</p>

Tabulka M3: Prožitky spojené s tělesnými pocity

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
<p>Je to pěkně těžký</p>	<p>meditace</p>	<p>„No, ale taky jsem si zkusil za ty čtyři roky a je to pěkně těžký (smích).“ (2.1). Jsem měl kolena snad čtyřicet cm nad zemí a dodržoval jsem takový to...zavřený oči, rovný záda, což umíme každé, ale takový to další jakože vydržet vůbec hodinu se nehýbat...“ (2.5)</p>
<p>Blaženost – to se ti otevírají všechny možnosti, všechno máš povolený</p>	<p>Přirovnání stavu v průběhu meditace k intoxikaci (drogy)</p>	<p>„To je blaženost...To se ti otevírají všechny možnosti a najednou seš úplně jako v ráji a můžeš si cokoli dělat, cokoli říkat a všechno tam máš povolený...“ (2.32)</p>
<p>Free flow – usnadnění meditace (všechno se rozplyne)</p>	<p>Nic tě nebolí, na nic nemyslíš</p>	<p>„Tak cítím tam, že mi po těle jdou takový elektrický...takový neutrální výboje...Ono se tomu říká</p>

		free flow, ale je to takový, že najednou i když tě něco třeba bolí, tak v tu chvíli tě nic nebolí. V tu chvíli ani na nic nemyslíš. Ani na čas, ani na to, kde jseš, na jakém místě toho těla...A všechno se to rozplyne.“ (9.31)
Free flow - vyrovnanost	Elektrické výboje po celém těle	„V tu chvíli, kdy tohle cítím, tak jsem vyrovnanej...Tak to mám jako free flow, elektrické výboje po celým těle rovná se vyrovnanost. Když tohleto přichází, tak cítím v sobě absolutní vyrovnanost.“ (9.36)
Free flow – jednodušší procházet pocity těch změn	Je to pomocník	„Myslím, že to je pomocník, že nám pomáhá...Ty potom už nemyslíš na čas a všechno to je to takový jednodušší potom...Při tom jako vnímat a přecházet ty pocity těch změn.“ (10.33)

Tabulka M4: Vipassana jako učitelka – práce na sobě

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
uvědomuji si, proč to zrcadlim	Přitahuju si lidi, kteří si se mnou jsou či byli podobní = projekce	„Já cítím obrovskou svobodu a naději pochopit vlastně celkově všechno, co mě zrcadlí, co mě projektuje. Všechno, co se kolem mě děje všechny ty věci jako... že pořád přitahuju to stejný. Viz třeba ty lidi ze závislosti...“ (4.5) „Takže si uvědomuji, proč to zrcadlim, proč vlastně teď kon chodím na ty přednášky, na to peer konzultantství...“ (4.18)
odstranil svoje stinné stránky	Pochopení	„...ale super já jsem si prostě odstranil svoje stinné stránky, který jsem v sobě ještě měl a naprosto tomu rozumím tomu postupu, kterej mě dovedl až sem.“ (6.9)
Potřeboval ještě zklidnit a pořádně to pochopit	O čem je vipassana?	„Tak jsem měl takovejhle návrat zběsilej...Že jsem se asi potřeboval ještě zklidnit a

		pořádně to pochopit, co to vlastně ta vipassana je, o čem je.“ (6.3)
Přestanu medítovat -) Atak – nemám něco uspořádaného	Jsem v nepohodě, protože si nesu něco špatného z minulosti?	„...Že jsem byl třeba celý rok v klidu a potom asi jsem se potřeboval pročistit, tak přišel nějaký atak. Atak, který mi připomínal to, že ještě za sebou nemám něco jako uspořádaného.“ (7.1)
Dostáváš potom jako z tý mysli pryč	Klid jako brána do jádra svojí duše	„A tím, jak seš v klidu a si to krásně promítáš...Teď se u toho usmíváš, jak je to krásný. Tak tím se jako dostáváš do toho jádra a že to dostáváš potom jako z tý mysli pryč. Už to potom nepotřebuješ na to myslet...“ (10.8)
Morálka - Vytáhnout to ven a jít cestou pravdy	je to krásný	„Důležité je to vytáhnout. Všechno vytáhnout to ven a jít tou cestou pravdy. A fakt to jde všechno ruku v ruce, a to je prostě pak krásný.“ (4.17)
pocity se neustále proměňují – najít odvahu, sílu se s nimi vypořádá	To nepříjemný nechci?	„Takže když přichází něco nepříjemného, tak když mám na to tu sílu, to odhodlání, tak tam jdu a jdu tomu naproti. Aby z toho nepříjemna se stalo to neutrální...“ (8.20)
Posouvá nás	Díky tomu věřím ve vipassanu	„Proto věřím v tu vipassanu nebo v to že nás to takhle fakt hrozně, že nás to posouvá...“ (7.18)

Tabulka M5: Svoboda, autonomie, vlastní vůle

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Volnej, plující v životě	Stav po meditaci, kdy se dostal přes utrpení	„Připadal jsem si jak mezi nebem a zemí, takovej jako volnej, tak jako plující v tom životě.“ (3.9)
Pocity dokážu já sám korigovat a měnit	Mám to ve svých rukách	„To jsou moje pocity a že jenom já sám je dokážu korigovat a měnit.“ (3.20)
Na mě je, jak dlouho budu ten pocit v hlavě udržovat	Jen já sám s tím dokážu něco udělat	„Když vidím nepříjemnej pocit nebo cítím ho...Tak jenom na mě je, jak dlouho

		ten pocit budu v hlavě udržovat v tý nepříjemný pozici...A jenom já dokážu jít naproti tomu nepříjemnu a něco s tím udělat.“ (8.18)
Uchopit život a směřovat ho někam jinam	Nové obzory	„Mám možnost teď ten život uchopit a směřovat to úplně někam jinam, než jsem zvyklej.“ (7.17)
Zodpovědnost – uvědomovat si tu svobodu	Svoboda = zodpovědnost	„A o to je to větší zodpovědnost podle mě jako uvědomovat si tu svobodu jo. A pak, že je to jenom na nás čistě, jak s tím životem naložíme a co budeme konat. A jak budeme tedy působit na sebe a na to prostředí a lidi kolem. Takže to je super...Já to vnímám jako obrovské dar.“ (13.24)

Tabulka M6: **Touha šířit vipassanu**

Pořádání skupinových meditací - jsem potřeboval, aby všichni meditovali	Je to přínos pro mě – bude to přínos i pro druhé	„Hrozně jsem potřeboval, aby všichni meditovali a aby všichni to cítili, aby byli šťastní, tak jako já...“ (6.5)
Šli cestou k míru, svobodě, lásce	Abychom se v tom našli	„Tak abysme se v tom našli a šli cestou k míru, cestou ke svobodě, k té lásce.“ (8.4)
Vipassana jako dar, hrozně nás posouvá	„nás“	„Proto věřím v tu vipassanu nebo v to že nás to takhle fakt hrozně, že nás to posouvá...“ (7.18)
Kéž by se vipassana vyučovala na školách	Doporučuju jí každému	„A třeba dřív bez toho klidu by moje reakce byly úplně jiný...Takže vipassanu doporučuju úplně každému. Kéž by se ta vipassana vyučovala ve školách jo každý ve vězeňství byla ve vězeňství prostě ty...“ (11.25)
Není to o tom být připoutanej	Bez neštěstí, ega	„Nějak jako rozumně, že to není jenom o tom bejt připoutanej k tomu neštěstí a jenom tam mít to ego...Je důležitý najít tu lásku zpátky, to, proč tady jsme...A jenom pozorovat všechno co co nám

		ten život přináší...Je to hezký..." (14.1)
--	--	--

Tabulka M7: Prožitky ve vztahu k sobě – Sebepoznání, pochopení

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Pochopení sám sebe	Dar vipassany	„To mi hodně přinesla vipassana, pochopení sám sebe.“ (11.35)
Setkání s nedostatky – přijetí a odpuštění	Je v pořádku, že existují	„Cítím, že spoustu nedostatků, který v sobě člověk má, tak díky tý vipassaně se s těmi nedostatky může jako setkat a přijmout je. Odpustit si, že tam jsou...Že jima procházíš.“ (11.31)
Na sto procent si věřím	Můžu si korigovat své pocity	„Můj nejhezčí zážitek v mém životě, kdy vlastně díky tady tomu zážitku já už si prostě na sto procent věřím...“ (3.24)
Malé kuřátko, které se musí umět o sebe postarat	Ze svinčíku ven = narodit se znovu?	„Vnímám se jako malé kuřátko, který se líhne z té skořápky...a udělal si tam pěkný svinčik v té skořápce. A teďkon musí z toho svinčíku pomaličku ven otevřít oči a začít se umět o sebe postarat... bez toho, aniž by očekával že mu někdo pomůže. Tak to mi ta vipassana takhle...“ (11.38)
Proměnlivost - Všechno se mění	Nic nezůstává stejný, ani já	„Ale jako cítím tu vipassanu jako shluk miliardy těch atomů, kterých jsem součástí. Je tím součástí můj hlas, je tím součástí, co slyším, jseš tím součástí ty...každej pohyb, myšlenky, které v hlavě máme a jak se to všechno mění. Jak se to všechno proměňuje, nezůstává to stejný, v té stejné notě.“ (12.38)
Svoboda a naděje pochopit sám sebe	Pochopit, proč se kolem mě děje to, co se děje	„A tak díky tomu já cítím obrovskou svobodu a naději pochopit vlastně celkově všechno, co mě zrcadlí, co mě projektuje. Všechno, co

		se kolem mě děje všechny ty věci jako... že pořád přitahuju to stejný..." (4.5)
--	--	---

Tabulka M8: Vztahování se k druhým a ke světu

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Ukotvení v chápání a respektu k okolí	Pochopení sebe = pochopení druhých	„A cítíš pochopení jednak sám sebe...Ale když ty to chápeš, proč to tak je, tak to pak můžeš šířit dál. Takže cítíš i ukotvení v tom chápání a respektu k tomu okolí. Takže seš v takovém poli působení, kde jsi respektován a pochopen. To mi hodně přinesla vipassana, pochopení sám sebe.“ (11.33)
„hele jako tohle se mi prostě nelíbí“	čistá hra	„Já měl rád tu čistou hru. Takže se mi stávalo, že jsem jako upřímně řekl „hele jako to se mi prostě nelíbí.“ (6.19)
Pochopit roli tý mámy – její rozčilení se mnou nic neudělá	Zůstávám v klidu a ona z toho má radost	„Ta vipassana mě pomáhá pochopit roli tý mámy...Že třeba máma se dřív hodně rozčilovala...Ted'kon je v klidu, ale když já jsem hodně v klidu, tak ona se trošku rozčílí...A jí jako těší, že její rozčilení se mnou nic neudělá..." (11.20)
Zodpovědnost – je na nás jak budeme působit na sebe a na prostředí	Svoboda = zodpovědnost	. „A o to je to větší zodpovědnost podle mě jako uvědomovat si tu svobodu jo. ...A jak budeme tedy působit na sebe a na to prostředí a lidi kolem. Takže to je super..." (13.24)
Každý jsme součástí jednoho velkého organismu	Všichni jsme Jedno	„...Abychom si uvědomili, že jsme každý součástí jednoho velkého organismu...Tak abysme se v tom našli a šli cestou k míru, cestou ke svobodě, k té lásce.“ (8.4)
Přání nemít potřebu proměňovat lidi kolem	Nelpět na tom, aby všichni byli šťastní	„Přál bych si, abych neměl potřebu jako sám v sobě silou proměňovat lidi kolem mě, tím, čím jsem si prošel já, svojí cestou. Tak si přeju, abych

		nemusel mít ty potřeby na tom tolik lpět...takový to toužim po tom, aby byli všichni šťastní, aby všichni našli sami sebe..." (12.31)
odhodíš okovy – můžeš odvyprávět něco, co o tobě člověk ani nevěděl	Úleva – otevření se druhým	„A to mě taky těšilo, že najednou odhodíš všechny ty okovy, všechny ty těžkosti a můžeš v klidu odvyprávět něco, co o tobě člověk ani nikdy nevěděl.“ (5.38)

Příloha č. 6 – Tabulka hlavních témat rozhovoru s Iriškou

Tabulka I1: **Motivace**

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Rozhozenost -) zklidnění mysli; zastavení se	klid	„Jo jako je toto zklidnění a zastavení se vlastně.“ (6.18)
pozorování těla; bejt v sobě; jít do nitra	Je super být se sebou v kontaktu	„...Bejt v sobě, jít do nitra, pozorovat, a to skenování toho... to je fakt hezký, to pozorování toho těla.“ (6.18)
hezké nastartování dne	Je důležité začít dobře	„Si zamedituju a pak už to jde jakoby v klidu a je to je to prostě jako hezký no takhle to nastartovat jakoby ten den jo...“ (16.33)
Nelpění/pouštění	Dát věcem volný průběh	„...Ale když to fakt pustíš. Jako úplně jako přestaneš lpět na tom, co sis jako představovala... Protože každá představa je zase iluze jo.“ (10.15)
Osvobození se od utrpení	úleva	„...A to je velká úleva. To je vlastně osvobození se od utrpení...“ (10.42)

Tabulka I2: **Náhled na fungování mysli**

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Zklidnění – vybrat si, jak zareaguji	Nenasedat na emoce druhých	„Tak vlastně pak ona už nemá jakoby s kým bojovat že jo. Nemá toho protivníka tak vlastně. Pak se to dá jako všechno jako snáze vyřešit jo ty situace.“ (4.50)
Aktivní, roztěkaná mysl, furt by něco plánovala	Nekonečný proud myšlenek	„Já mám hodně jako roztěkanou mysl jo, že hodně jako tam pozoruju, všímám si toho, že ta mysl prostě hodně jede jo... Pořád vlastně jako něco plánuje jako dopředu jo... ta mysl je hodně aktivní.“ (5.16)

Mysl si se mnou hraje, když jí dám pozornost přestane tvořit myšlenky	Mysl jako objekt	„Pozoruju prostě jak mysl si hraje jo a vlastně já tu mysl třeba jo, když jí dám pozornost při té meditaci tý mysl, tak ona vlastně přestane jako tvořit ty myšlenky jo...“ (5.23)
Opakování myšlenek	Je to k zbláznění	„Jsem zjistila jako že se mi točí nějaká jedna myšlenka víc a jako to je úplně k zbláznění...“ (16.19)
Přijetí roztěkané mysli	Skrze uvědomování?	„...A teď si jako uvědomíš, tak se to jako zastaví že jo a prostě to tam jako... jako proč se s tím vlastně trápit jo?“ (16.20)
představy – si tvoříš dopředu ty strachy; představy nám způsobují pocity v těle;	Já si tvořím představy	„...Uvědomit, že jsou tam ty představy jo, že si tvoříš dopředu ty strachy... představa ti potom způsobuje právě ty pocity v těle ty strachy a vlastně když si to uvědomíš že tvoříš tu představu jo tak vlastně to můžeš zastavit...“ (10.20)

Tabulka I3: Práce s emocemi

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Uvědomování si svých pocitů	Příčina negativních emocí - nesebehodnota	„Hodně jsem si tam vlastně začala uvědomovat ty pocity jo. Třeba ten vztek jo nebo prostě smutek jo nebo mi tam chodila žárlivost. To prostě bylo hodně jako moje silný jako životní téma, protože jsem vlastně neznala tu svojí hodnotu.“ (3.36)
Pozorování - pomíjivost pocitů	Meditace = pozorování pomíjivosti pocitů	„Vlastně to je pořád meditace...a pozoruju tu pomíjivost těch pocitů jo...“ (5.5)
Zakázat si, to je odpor	Je přirozené vyjádřit emoce	„To je přirozenost jo... A jako zase zakázat si to je odpor a nepřijetí toho jaký to je. Takže jako normálně to prostě všechno vyjádřím.“ (5.4)
Přijímání pocitů	Pomíjivost je zásadní	„Přijímání pocitů je... Prostě tak to je jo... Teď se projeví,

		objeví pocit jo... Jako je to pořád jako stejný no. Prostě vím, že to vždycky pomine. A to je právě jako si myslím to zásadní v tomto...“ (5.35)
--	--	--

Tabulka I4: **Všechno je boží vůle – vůle vlastní**

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Tvoříš si dopředu ty strachy	Moje mysl utváří mé emoce	„Že si tvoříš dopředu ty strachy. Většinou já nevím...“já neudělám zkoušku“ a jo „nepotkám muže“. (10.20)
Tvoříš si představy – můžeš je zastavit	Mám to ve svých rukách	„...Tvoříš tu představu jo tak vlastně to můžeš zastavit...“ (10.23)
Všechno je boží vůle - odevzdání	Já jsem bůh – je to i má vůle, a kde je ta úleva?	„Prostě všechno je, tak jak je. A to je úplný odevzdání se, oddanost...A to je velká úleva.“ (10.41) „...Že vlastně to není vůle má, ale protože jako já jsem taky bůh, tak vlastně je to jako má vůle.“ (8.18)
Mají tu snahu toho úsilí	Všechno jde, když se chce	„Ono je možné začít kdykoliv, protože to je jako fakt přínos jo pro ty lidi. A když mají tu snahu toho úsilí vlastně jako něco dělat a posunout se nějak prostě, tak to jde...Takže jako je to přínosný no...(úsměv)“ (4.9)

Tabulka I5: **Tělesné pocity/vnímání**

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Obrovské hněv	S čím byl spojený? S bolestí	„...Jako s tou bolestí... protože mě hodně bolelo.“ (1.49)
Přestalo bolet – došlo k uvolnění	Úleva během meditace – všechno je v pořádku	„A úplně jako došlo k uvolnění a je to všechno v pořádku. Vlastně to mě tam přestalo bolet v té oblasti a došlo jako k velké úlevě...“ (1.35)
to tělo zmizelo úplně; osvobození bez těla; ne-já	bez těla jsem volná nepřipoutanost	„To tělo zmizelo úplně jako kdyby nebylo a tím vlastně tím uvědoměním že tam to

		tělo není, tak zase se to jako vrátilo zpátky jo a to je vždycky že jo tak...takže jsem zažila vlastně takovej ten pocit toho ne- já úplně jako že prostě tady není žádné já. Úplně takový pocit jako osvobození nebo volnosti prostě bez toho těla.“ (2.38)
to je fakt hezký, to pozorování toho těla	Pozitivní vztah ke svému tělu?	„...A to skenování toho... To je fakt hezký, to pozorování toho těla.“ (6.19)
Hněv, strach – projeví se v těle	Provázanost emocí a těla Představy nám způsobují pocity, které se pak projevují v těle	„...Třeba když je nějaký hněv nebo nějaký strach, tak se to vždycky někde projeví v tom těle. A jako za chvíli pak...zase se na to podívám a za chvíli je to prostě pryč jo...“ (5.6)

Tabulka I6: Vývoj vztahu k sobě - Sebe přijetí

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Projevování vzorců - čištění	Nezpracované vztahy	„Nezpracovaný vztahy... jako jo docházely tam prostě věci a projevovaly se tam prostě ty vzorce no. Vzorce, co jako člověk v sobě má že jo od narození, co si jako člověk do sebe jako všechno nechává naprogramovat. A tam vlastně to jako odcházelo, se to jako čistilo hodně.“ (2.21)
dřív jsem se neuznávala, podceňovala, srovnávala se s ostatními;	Neuznání sebe	„Já jsem se třeba neuznávala jenomže mi třeba řekli já vždyť seš dobrá ne? Tam ten obchod spravuješ áá já odvětila „ale prosím tě a jakoby jsem se podceňovala...“ (6.40)
Sebehodnota - uznala jsem tu svojí hodnotu	Jsem součástí života	„Vlastně takovým tím uznáním sebe sama jo můžu uznat všechno, co je takže...“ (6.39)
Mít se ráda	přijetí	„A jako to to mít se rád co to jako je?! že jo to je prostě přijmout všechno na sobě takový jaký to je. Tak že to je vlastně v pořádku jo takový,

		jaký to je to je v pořádku jo...“ (7.8)
Uznáním sebe uznávám i druhé	Vše, co umím a co jsem dokázala je hodnotné	„A vlastně jsem si uvědomovala že když sebe podceňuju tak, že podceňuju druhé zase že jo...Protože se všechno odráží ven a takže určitě jako jsem se prostě uznala...Uznala jsem se jo tu svojí vlastně hodnotu jakou mám jo jako vlastně co všechno umím a dokázala jsem třeba v životě...“ (6.42)
Uzdravování ega	Skrze nezpracované zážitky	„Každý je jedinečný v těch prožitcích a prostě je to v pořádku jo. Protože když se to děje že jo, tak zase to pořad vede právě k nějakému jako uzdravování právě toho ega. Vždycky něco...každý slovo, věta, co se nám prostě děje, co potkáme, tak když to s náma jako začne nějak brnkat na tu strunu, tak to jako znamená „Aha, tak to nemáš jako ještě zpracovaný jo...“ (3.10)
Krásnej vztah k sobě - jsem skvělá, jaká jsem	Nemusím to už řešit	„Krásnej...Takže vlastně já jsem to přijala, že jsem že jsem skvělá taková, jaká jsem a jako vlastně jsem to úplně přestala řešit...“ (7.28)
Tady prostě není žádné já	Já jsem bůh, jsem všechno?	„Protože to je právě to, kdo je to já...To je taky jako obrovská práce jako meditační jo...tady prostě není žádné já...Ale když za tím já člověk vidí bůh. Já bůh, to je to „já jsem“ jo... jak se říká...To je to božství, to je ten princip prostě, kterej je ve všem jo... Všechno je to jako v tom jednom pytli božským...To je prostě krásný no...“ (10.82)

Tabulka 17: Vztahování se k druhým

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Jsem se jako hodně srovnávala	není to v pořádku, ale děje se to	„Protože jsem se jako hodně srovnávala. Ještě tam bylo to srovnávání a což jako taky není v pořádku že jo, ale když se to děje tak se to děje...“ (2.46)
Smíření s předky	Přijetí předků – přijetí všeho (i sebe?)	„Došlo tam prostě ke smíření vlastně s těmi předky, jo přijetí vlastně jejich práce a života a jako bylo to prostě jako taková transformace prostě v tomto... Takový uvolnění a přijetí všeho prostě takový jaký to je.“ (2.13)
uznáním sebe můžu uznat všechno, co je	Moje hodnota = hodnota druhých	„Vlastně takovým tím uznáním sebe sama jo můžu uznat všechno, co je takže...“ (6.39)
Soucit jako přijetí, pochopení, že každá bytost je právě někde	Jsme tam, kde jsme na základě našich skutků	„Soucit jo jsem si vždycky říkala jako co to je že jo ten soucit a tak vlastně... je to přijetí toho, pochopení že prostě každá ta bytost je právě někde jo a je to díky těm zásluhám a tomu jako co dělali a tak...“ (11.34).
Někteří lidi odpadli	Už si s nimi nemám, co říct Přijde mi, že řeší nedůležité věci?	„A někteří lidi jako odpadali víc... Jako že už s nimi neřeším takový to klábosení a takové ty běžné... protože to je... jako proč?“ (12.36)
Každej je jedinečnej	Všichni jsme v pořádku	„Každej je jedinečnej v těch prožitcích a prostě je to v pořádku jo.“ (3.10)
Metta – posílá to bůh sám sobě	Všichni jsme bůh	„Praktikuji a... Jako posílám to, ale jakoby vlastně to posílá pořád jako vlastně bůh sám sobě...“ (11.31)
V každém je potenciál Buddhy	Všechny bytosti si zaslouží soucit	„A vlastně v každé bytosti úplně v každé bytosti ve všem, co je tady je potenciál Buddhy, v každém. A proto vlastně nás učí soucitu.“ (11.22)

Organizování skupinových meditací	podpora	„My se tady jako scházíme že jo... taky jo... když jsme se vlastně vrátili z vipassany z kuchyně tak jsme tady začali vlastně že jo organizovat... to byla iniciativa jednoho člověka tam od nás... a vlastně že už jsme tady iniciovali teda sezení každý týden jakože jednou a podpořit se s těma lidma jo...“ (17.3)
-----------------------------------	---------	---

Tabulka 18: Přístup k životu ovlivněn buddhismem

Témata	Komentáře a poznámky	Citace + souřadnice
Všechno je iluze	Víc a víc si to uvědomuji?	„Čím dál častěji vlastně tím uvědoměním vlastně, že všechno je iluze jo...“ (11.31)
Osvobození se od utrpení	I utrpení je iluze?	„To je vlastně osvobození se od utrpení...protože život je utrpení a nebo není? Taky iluze.“ (10.40)
Koloběh života (samsára)	Rození a umírání máme ve svých rukách – když si to uvědomíme	„A vlastně tím samotným uvědoměním toho koloběhu života a smrti a toho že můžeš vlastně to nějak změnit to znamená, že když si to uvědomíš, že se můžeš narodit, ale nemusíš znovu.“ (8.35)
Karma	Všechny činy se ti vrátí	„Vlastně karma jo to je čin že jo...To je normálně zákon akce a reakce, kterej tady v této hře funguje...Jako fyzika že jo se kopneš do palce a bolí to. To je příčina a následek.“ (9.27)
Každá představa je iluze	Všechno je jedna velká iluze	„...Protože každá představa je zase iluze...“ (10.17)
Lpění je utrpení	Díky meditacím se osvobozujeme od lpění a následně utrpení?	„...a proto i ty meditace..., který děláme vlastně který nás pořád vedou k tomuto poznání a opuštění vlastně jako lpění jo... protože to lpění je utrpení.“ (9.16)
Přijetí všeho takového, jaké to je	Každá zkušenost je dar	„Každá zkušenost je dar i když třeba to bolí, ale i když je to prostě pěkný, tak je to prostě dar, kterej pořád vede jako k

		tomu uzdravení jo... k tomu bohu vlastně jo. Jako k tomu přijetí všeho tak jak to je.“ (6.48)
Duchovní práce jako nejvyšší hodnota	Člověku se dostává moudrosti skrze duchovní práci	„Vlastně si sebou jenom odnášíš ty poklady, které si tady nasbírala tu duchovní jo, tu moudrost...to se všechno vlastně projeví v tom okamžiku smrti to co vlastně je...to je ta nejvyšší hodnota není hodnota tady zlatý sele, ale prostě hodnota je duchovní práce.“ (9.13)

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora/ky: Barbora Štindlová

Studijní program: NMgr. Psychologie

Název práce: Sebepřijetí u osob praktikujících vipassana meditaci

Vedoucí práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2023

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh):

Přímé citace: 1 112 (v teoretické části)

Ostatní text: 39 232

Celkový počet znaků: 40 344

Počet pramenů a literatury: 137

Názvy souborů:

Text práce ve formátu PDF: dp.final.stindlova.pdf

Další soubory: dp.rozhovory.stindlova.pdf

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Barbora Štindlová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Sebepřijetí u osob praktikujících vipassana meditaci

Oponent práce: Mgr. Lucie Vacková, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 124

Počet stránek příloh: 36

Počet titulů v seznamu literatury: 137

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Soutěž¹

Ano

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Soutěž¹

Ano

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Soutěž¹

Ano

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

¹ Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- 1) Vysvětlete koncept jáství v západní psychologii.
- 2) Zamyslete se nad (sebe)přijetím v buddhismu.
- 3) Jakým způsobem by bylo vhodné rozšířit Váš výzkum? Např. v souvislosti s DBT psychoterapií, která se zaměřuje na poruchy osobnosti?

Celkové hodnocení práce (*klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi*):

Sebepřijetí u osob praktikujících vipassana meditaci (meditaci všímavosti) je hlavním tématem předložené diplomové práce. V teoretické části se autorka nejprve zaměřuje na koncepty jáství a sebepřijetí z pohledu západní psychologie i východního buddhismu. Poté představuje meditační techniku vipassana, odkazuje na její historii a předávanou výukovou formu dle S. N. Goenka. Dále přibližuje základní výzkumy efektu vipassany, pravidla a podmínky meditace včetně ukázky jejího průběhu. V závěru teoretické části přináší pohled na šíření vipassany po světě, poukazuje na její zakomponování do psychoterapeutické praxe v ČR ve spojení se jménem Mirko Frýba (Satiterapie), v západním světě pak v souvislosti se jménem John Kabat-Zinn (Mindfulness-Based Stress Reduction).

Ve výzkumné části se autorka zabývá zkušeností participantů s praktikováním vipassany. Jedná se o kvalitativní výzkumnou metodologii realizovanou interpretativní fenomenologickou analýzou (IPA). Cílem výzkumu bylo zjištění, zdali participanté dávají zkušenost s vipassanou do souvislosti se sebepřijetím.

Zvolené téma je originální, odpovídá studovanému oboru. Text dosahuje velmi slušných kvalit po stránce - teoretické, výzkumné, gramatické, stylistické, obsahové, formální. Pouze výjimečně se zde objevují překlepy. Citační norma dle APA byla dodržena. Autorka plynule propojila teoretické koncepty s praxí. Oceňuji nadstandartní počet zdrojů (137) mezi nimiž převládají zdroje zahraniční. Dále pak autorčin způsob psaní, který promlouvá sám za sebe a svědčí o poctivé snaze nejen hlouběji promýšlet daná témata, ale i přispět osobní zkušeností s vipassanou všem potřebným.

Doporučuji do soutěže o nejlepší diplomovou práci*

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 15.9. 2023

Mgr. Lucie Vacková, Ph.D.

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Barbora Štindlová
 Obor studia: Psychologie
 Název práce: Sebepřijetí u osob praktikujících vipassana meditaci
 Oponent práce: Mgr. Lucie Vacková, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 124

Počet stránek příloh: 36

Počet titulů v seznamu literatury: 137

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Soutěž¹

Ano

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Soutěž¹

Ano

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Soutěž¹

Ano

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výběrně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

¹ Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- 1) Vysvětlete koncept jáství v západní psychologii.
- 2) Zamyslete se nad (sebe)přijetím v buddhismu.
- 3) Jakým způsobem by bylo vhodné rozšířit Váš výzkum? Např. v souvislosti s DBT psychoterapií, která se zaměřuje na poruchy osobnosti?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi):

Sebepřijetí u osob praktikujících vipassana meditaci (meditaci všímavosti) je hlavním tématem předložené diplomové práce. V teoretické části se autorka nejprve zaměřuje na koncepty jáství a sebepřijetí z pohledu západní psychologie i východního buddhismu. Poté představuje meditační techniku vipassana, odkazuje na její historii a předávanou výukovou formu dle S. N. Goenka. Dále přibližuje základní výzkumy efektu vipassany, pravidla a podmínky meditace včetně ukázky jejího průběhu. V závěru teoretické části přináší pohled na šíření vipassany po světě, poukazuje na její zakomponování do psychoterapeutické praxe v ČR ve spojení se jménem Mirko Frýba (Satiterapie), v západním světě pak v souvislosti se jménem John Kabat-Zinn (Mindfulness-Based Stress Reduction).

Ve výzkumné části se autorka zabývá zkušeností participantů s praktikováním vipassany. Jedná se o kvalitativní výzkumnou metodologii realizovanou interpretativní fenomenologickou analýzou (IPA). Cílem výzkumu bylo zjištění, zdali participanté dávají zkušenost s vipassanou do souvislosti se sebepřijetím.

Zvolené téma je originální, odpovídá studovanému oboru. Text dosahuje velmi slušných kvalit po stránce - teoretické, výzkumné, gramatické, stylistické, obsahové, formální. Pouze výjimečně se zde objevují překlepy. Citační norma dle APA byla dodržena. Autorka plynule propojila teoretické koncepty s praxí. Oceňuji nadstandartní počet zdrojů (137) mezi nimiž převládají zdroje zahraniční. Dále pak autorčin způsob psaní, který promlouvá sám za sebe a svědčí o poctivé snaze nejen hlouběji promýšlet daná témata, ale i přispět osobní zkušeností s vipassanou všem potřebným.

Doporučuji do soutěže o nejlepší diplomovou práci*

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 15.9. 2023

Mgr. Lucie Vacková, Ph.D.