

Obchodná akadémia
Kukučínova 2, 917 29 Trnava

STREDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOSŤ

č. odboru: 13

História, politológia, filozofia, právne vedy

Buddhistické meditácie diamantovej cesty a ich vplyv na psychický a fyzický stav človeka

2011
Trnava

riešiteľ
Kristína Kňazovická
Ročník štúdia : tretí

Obchodná akadémia
Kukučínova 2, 917 29 Trnava

STREDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOSŤ

č. odboru: 13

História, politológia, filozofia, právne vedy

Buddhistické meditácie diamantovej cesty a ich vplyv na psychický a fyzický stav človeka

2011
Trnava

riešiteľ
Kristína Kňazovická
Ročník štúdia : tretí
konzultant
Mgr. Branislav Fázik
Rastislav Černay

Čestné vyhlásenie

Čestne vyhlasujem, že problematiku stredoškolskej odbornej činnosti som vypracovala samostatne, v súlade s etickými normami a s použitím literatúry, ktorú uvádzam v zozname použitej literatúry.

PodĎakovanie

Úprimne ďakujem mojim konzultantom Mgr. Branislavovi Fázikovi a Rastislavovi Černayovi za odborné vedenie a pomoc, ktorú mi poskytli pri vypracovaní mojej stredoškolskej odbornej činnosti.

Vyslovujem tiež podĎakovanie členom centra buddhizmu diamantovej cesty v Hlohovci, za pomoc a odborné pripomienky pri vypracovaní i všetkým, ktorí sa podieľali na výskume, za ich ochotu a porozumenie pri realizácii tohto projektu.

Obsah

0 Úvod.....	2
1. Vymedzenie pojmu buddhizmus.....	3
1.1 Buddha a jeho učenia.....	4
1.2 Základné body buddhizmu a jeho cieľ.....	5
2. Buddhistická meditácia diamantovej cesty.....	6
2.1 Základné kategórie meditácie, význam mál a mantier, meditačných polôh a pomôcok.....	8
2.2 Meditácia v rôznych buddhistických školách.....	9
3. Mozog v meditácii.....	11
3.1 Metodológia a technológia.....	11
3.2 Publikované výskumy z danej oblasti.....	13
4. Ciele práce.....	16
5. Materiál a metodika.....	17
6. Diskusia a závery práce.....	22
7. Zhrnutie.....	25
8. Resumé.....	26
9. Zoznam použitej literatúry.....	27
Prílohy	

Úvod

Dôvod, prečo som si vybrala práve túto tému je, že čoraz častejšie vidíme život dnešného človeka, ktorý je naplnený zhonom, stresom vyplývajúcim z práce, nárokov okolia a spoločnosti, a ktorý nie tak celkom uspokojuje naše túžby či želania. Často počuť z úst ľudí ako na seba nemajú čas, ako nestíhajú robiť to čo ich baví, či ako ten čas letí. Prostredníctvom tejto práce, chceme oboznámiť čitateľov aj s inými možnosťami vnímania sveta okolo nás, vnímaním seba samého a o opätovnom spojení s duchovnom.

Cieľom našej práce je potvrdiť alebo vyvrátiť hypotézu, že buddhistická meditácia Diamantovej cesty môže ovplyvniť psychický a fyzický stav človeka a ak áno, tak ako.

Domnievame sa, že používaním tejto praxe by sa život mnohých ľudí zlepšil a skvalitnil. Pomohol by im lepšie zvládať stresové situácie, náročné úlohy, byť lepšie fungujúcim článkom spoločnosti, užitočný pre nesmierne množstvo bytostí.

V našej práci sa zaoberáme pojmom buddhizmus, ktorý je tak často zamieňaný za filozofiu, náboženstvo, či druh psychológie. Ďalej oboznamujeme čitateľa so životom Buddhu a jeho učeniami, či vysvetľujeme základné body budhizmu.

Podávame informácie o základných kategóriách meditácií, význame mál a mantier v budhizme a v našej práci analyzujeme buddhistické meditácie v rôznych buddhistických školách.

Zaoberáme sa taktiež mozgom v meditácii, metodológiou a technológiou skúmania mysle počas rozjímania a uvádzame výskumy z danej oblasti.

Pre náš výskum sme si vybrali techniky riadeného rozhovoru, ankety a fyziologického merania srdcovej frekvencie.

1. Vymedzenie pojmu buddhizmus

Buddhizmus (aj keď etymologicky správnejšie je budhizmus), ktorého základ vytvoril Buddha Šakjámuni, je často nesprávne považovaný za filozofiu, psychológiu, či náboženstvo.

Buddhizmus môžeme považovať za filozofiu do tej miery, že jeho učenia predstavujú komplexný a logický pohľad. No nie je to iba filozofia.

„Filozofia dokáže veci vysvetliť na formálnej úrovni slov a predstáv, zatiaľ čo učenia a metódy, ktoré Buddha odovzdal, s človekom pracujú ako s celkom.

Oboje, filozofia i budhistická prax, vedie k jasnosti myslenia, no len druhý prístup môže viesť k trvalej premene – poskytuje nám praktický kľúč k vnútorným i vonkajším udalostiam, ktoré v každodennom živote zažívame.

Všímajúc si túto schopnosť buddhistických učení meniť tých, ktorí ich používajú, považujú niektorí ľudia buddhizmus za určitý druh psychológie. Všetky psychologické školy sa usilujú pomôcť ľuďom, aby neboli záťažou pre spoločnosť a nesužovalo ich priveľa osobných problémov. Hoci buddhizmus i psychológia majú schopnosť ľudí meniť, buddhizmus je určený pre tých, ktorí sú už zdraví. Mohli by sme tiež povedať, že buddhizmus začína tam, kde psychológia končí.

Nakoniec tu je ešte názor, podľa ktorého je buddhizmus religiou, náboženstvom. Zásadný rozdiel však nájdeme už pri pohľade na pôvodný význam tohto latinského slova. „Re“ má význam „znova, späť“ a „ligare“ znamená „spojiť“. Náboženstvá pochádzajúce z Blízkeho východu, ktoré na západe v poslednom tisícročí mali dominantné postavenie, sú v tomto zmysle snahou znovuzískať niečo dokonalé.“(www.buddhizmus.sk)

Buddhizmus naproti tomu nepozná nič, s čím by sme sa mali „znovu zjednotiť“, nie je tu žiaden raj, z ktorého sme spadli. Myseľ bola od času bez počiatku zo svojej bytnosti zmätená a v okamihu osvetlenia jednoducho rozpoznáva zažívajúceho, toho, kto dojmy zažíva – svoju inherentnú nadčasovú esenciu.

Spájajúc logický pohľad a transformatívnu silu s metódami k dosiahnutiu trvalých a nadosobných stavov mysle predstavuje buddhizmus viac než 2 500 rokov staré náboženstvo skúsenosti.

Ide o jednu z najrozšírenejších duchovných tradícií, vyznáva ho 300–500 miliónov ľudí, hlavne v Číne, Bhutáne, Japonsku, Kambodži, Laose, Mongolsku, Mjanmarsku, na Srí Lanke, v Južnej Kórei, Thajsku, Tibete a Vietname avšak čoraz viac sa aj dostáva do povedomia ľudí na západe.

1.1 Buddha a jeho učenia

„Narodil sa približne pred 2 560-timi rokmi v kráľovskej rodine, a hoci sa obvykle zobrazuje s ázijskými črtami, vyzeral skôr ako Európan (pozri príloha A). Jeho predkovia sa do severnej Indie prisťahovali z oblasti dnešnej Ukrajiny, počas veľkého sťahovania národov. Patril do kasty bojovníkov a texty ho opisujú ako vysokého silného muža s modrými očami. Kráľovstvo jeho rodičov ležalo na juhu dnešného Nepálu, okolo mesta Kapilavastu.“(Nydahl, O., 2007)

Buddhovi rodičia obklopili mladého dospelávajúceho princa všetkým, čo sa mladému zdravému mužovi môže páčiť.

Avšak vo veku 29 rokov prvýkrát opustil palác. V priebehu troch za sebou nasledujúcich dní uvidel ťažko chorého človeka, starca zlomeného vekom a nakoniec mŕtve telo. Zistenie, že tieto strasti patria k životu každej bytosti, ho hlboko znepokojili. Všetko vonkajšie a vnútorné, patrilo pominuteľnosti. Nebolo tu nič skutočné a trvalé a tak opustil palác, aby meditoval v horách a lesoch severnej Indie. Po šiestich rokoch hľadania trvalých hodnôt v hlbokej meditácii rozpoznal prirodzenosť a dosiahol osvietenie.

„Podobne ako neskôr tí nadanejší ľudia, ani oni ho nevnímali ako zrkadlo ich vlastnej človeka, ale ako zrkadlo ich vlastnej buddhovskej prirodzenosti. Vďaka jeho príkladu sa mohli obrátiť k hodnotám, na ktoré sa dá naozaj spoľahnúť.

Buddhove učenia, ktoré v bytostiach rozvíjajú neohrozenosť, radosť a láskavosť, sú hlavnou duchovnou tradíciou vo viacerých krajinách východnej Ázie.

Od počiatku sedemdesiatych rokov hĺbka buddhistického pohľadu a množstvo metód, ktoré k nemu patria, inšpiruje a fascinuje rastúci počet ľudí i v kultúrach západu.

Vďaka spôsobu, akým Buddha učí o absolútnej a podmienenej existencii sa buddhizmus dotýka priamo nášho každodenného života a umožňuje nám dosiahnuť skúsenosť trvalého šťastia.

Buddhizmus nehlása dogmy – naopak nabáda na kritické skúmanie. S použitím správnych meditácií sa intelektuálne pochopenie učení stáva osobnou skúsenosťou a ďalšie metódy upevňujú to, čo sme v meditácii dosiahli.“(Nydahl, O., 2007)

Cieľom Buddhových učení je plný rozvoj inherentných kvalít a možností tela, reči a mysle.

1.2 Základné body buddhizmu a jeho cieľ

V buddhizme existujú štyri základné myšlienky, ktoré nášmu životu dávajú trvalý význam.

1. Dharma: prvou vecou, ktorú si ceníme, je naša veľmi „vzácná a cenná možnosť stretnúť sa s osvietenými náukami, pracovať s nimi a učiť sa z nich pretože všetky bytosti chcú dosiahnuť šťastie a vyhnúť sa utrpeniu.“(www.buddhizmus.sk)

2. Pominuteľnosť: „ďalej chápeme, že táto príležitosť nebude trvať večne. Všetko, čo sa narodilo, raz zomrie, všetko, čo je zložené, sa opäť rozpadne a všetko, čo sa objavilo, zase zmizne.“(www.buddhizmus.sk)

3. Príčiny a následky: „uvedomujeme si, že svet je v skutočnosti sieťou príčin a následkov (karma) a že naše súčasné činy, slová a myšlienky vytvárajú našu budúcnosť. Negatívne dojmy sa v budúcnosti prejavujú ako utrpenie alebo nepríjemné situácie – pokiaľ nepoužijeme meditácie, ktoré ich rozpúšťajú.“(www.buddhizmus.sk) Pochopenie, že každý z nás je týmto spôsobom zodpovedný za svoj vlastný život, umožňuje vedome vytvárať v mysli pozitívne dojmy.

„Pre porozumenie budhistického pohľadu na znovuzrodenie je dôležité vedieť, že myseľ nie je vytváraná mozgom, ktorý je pominuteľný, ale je ním transformovaná. Jej prúd informácií je udržiavaný pokope ilúziou samostatne existujúceho „Ja“ a prechádza z jednej podmienenej existencie do ďalšej zbierajúc skúsenosti, ktoré neskôr dozrievajú v podobe budúcich životov. Priestoru podobná prirodzenosť mysle nemôže zomrieť ani sa narodiť. „Znovuzrodzuje“ sa tak v skutočnosti len tento neustále sa meniaci prúd dojmov. Bytie v podobe trvalého „Ja“ je základným omylom, ktorý po smrti pokračuje a ústi do ďalšieho podmieneného zrodenia.

V okamihu smrti sú zmyslové a podvedomé dojmy, ktoré sa nahrádzajú jeden za druhým odrezané od zmyslovej skúsenosti tela. Najsilnejšie tendencie mysle vtedy dozrejú a spoja nás s naším budúcim telom, či už fyzickým alebo mentálnym.“(Nydahl, O., 2007)

4. Dôvody, prečo pracujeme s myseľou: „uvedomujeme si, že osvietenie je najvyššou radosťou. Nie je nič úplnejšie a naplňujúce než tento stav jednoty so všetkými vecami, všetkými časmi, všetkými bytosťami a všetkými smermi.“(www.buddhizmus.sk)

Cieľom buddhizmu je oslobodenie a osvietenie. Osvietenie je druhým a konečným krokom. Jasné svetlo mysle tu preniká každou skúsenosťou. Myseľ v každom okamihu vychutnáva svoje schopnosti objavujúce sa bez akejkoľvek vonkajšej príčiny a všetko sa deje spontánne a bez úsilia.

2. Buddhistická meditácia diamantovej cesty

Meditácia v buddhizme znamená „spontánne spočívanie v tom, čo je“. Tento stav môžeme vyvolať tým, že myseľ upokojíme a stabilizujeme uskutočnením súcitu a múdrosti, alebo prácou s energetickými kanálmi tela a meditáciou na buddhovské formy zo svetla a energie.

Je neoddeliteľná od pohľadu(súbor rôznych konceptov a ideí, ktoré by sme si mali overiť v našom živote a až potom prejsť k meditácii) a sama o sebe neexistuje. Jej úlohou je priviesť tento súbor ideí z úrovne hlavy na úroveň srdca – spôsobiť, aby sa stali súčasťou nášho charakteru.

„Najhlbším návykom, aký v mysli máme, je považovanie javov za pravdivé. Pripisujeme ohromnú silu a realnosť prúdom svojich myšlienok, depresiám, chorobám – prakticky všetkému, čo prežívame na vonkajšej a vnútornej úrovni. V skutočnosti si nie je možné vynútiť nič, nie sme schopní zadržať javy ani ich odmietnuť. Môžeme sa iba naučiť všetky tieto zážitky prežívať správnym spôsobom. To, ako na ne reagujem, záleží od návykov zapísaných v našom podvedomí. Meditácia mení tieto návyky – premieňa náš spôsob reagovania. Vďaka nej sa učíme uvoľniť sa – dovoliť aby zážitky a skúsenosti prichádzali a odchádzali, spočívali v tom, čo sa deje.

Ako výsledok meditácie takisto získavame dôveru k samotnej mysli – k priestoru, v ktorom sa objavujú a rozpúšťajú všetky vonkajšie a vnútorné javy. Práve táto dôvera je jedným z najdôležitejších produktov meditácie. Rozvinutie správneho pohľadu znamená jednoducho odstúpenie od oceňovania javov.

Meditácia privádza do mysle pozitívne návyky. Prvým z nich je byť vždy prítomným a pozorným. Ide jednoducho o to, aby si naša myseľ bola vedomá samej seba.

Na začiatku by bolo pre nás ťažké uskutočňovať tento typ skúsenosti v každodennom živote – potrebujeme na to formálnu prax. Bez nej bude pre nás ťažké spozorovať, ako myseľ funguje. Je to preto, lebo je to pre nás ešte iba pohľad, istý koncept. Aby sa mohol stať živou skúsenosťou, potrebujeme formálnu meditáciu – laboratórium, v ktorom môžeme jednoducho, slobodní od vonkajších prekážok a rozptýlení, v pokoji skúmať myseľ.“(Uchto, T., 2004)

Keď upokojíme prúd mysle, budeme schopní vidieť, že isté myšlienky sa v nej objavujú neplánovaným spôsobom, akoby spontánne – nie sú výsledkom našich obáv ani očakávaní. V meditácii sme schopní vidieť, ako sa ďalšie myšlienky objavujú a zanikajú, vnímame tiež prestávku medzi myšlienkami, ktoré práve odchádzajú a tými, ktoré nastupujú po nich.

Vidíme otvorený priestor, ktorý sa ukazuje medzi nimi a pozorujeme, ako ich myseľ nasleduje a začína ich rozvíjať a komentovať.

Vnímame celé pramene dodatkových strnulých myšlienok, ktoré vyplňajú celý priestor medzi hlavnými myšlienkami a pocitmi.

Vďaka praxi však môžeme uvidieť, že priestor existuje medzi myšlienkami a ako zároveň preniká aj nimi samotnými. Priestor je všade. Vďaka takýmto skúsenostiam sa presvedčíme, ako funguje myseľ a ľahšie pochopíme, ako s ňou pracovať v každodenných situáciách.

Konečným cieľom buddhistickej meditácie diamantovej cesty je, aby myseľ spočívala sama v sebe. Ide o to, aby sme pochopili, že všetko iné je ilúzia, že jedinou konečnou pravdivou udalosťou je myseľ spočívajúca sama v sebe.

Meditácia nám dovolí oslobodiť sa od všetkých konceptov a obmedzení typu: Tým som a tým nie som, to dokážem a to nedokážem, to je dobre a to nie.“

V meditácii nejde o to, aby sme niečo prežili, aby sme zažili niečo nezvyklé, ale o to, aby sme sa úplne uvoľnili. Týmto spôsobom dokážeme vedome a z pozície slobodného výberu formovať svoj život.

Myseľ spočívajúca sama v sebe je neohraničeným, žiariacim vedomím. Je sama o sebe radosťou, nie je závislá od podmienok, s ktorými sa stretávame v každodennom živote, ale je spontánna a vždy prítomná.

V buddhistickej meditácii ide o to, aby sa naša myseľ presvedčila, že je dokonalá a taktiež aby sa naučila byť svieža – aby vnímala javy spontánne a bezprostredne. Každá chvíľa a každá skúsenosť obsahuje v sebe istý potenciál, je nejakou zmrazenou možnosťou, má určitú silu. Čím účinnejšie meditujeme, tým viac priestoru dôverujeme – dovoľujeme veciam odohrávať sa a zanikať, sme spontánni a oslobodení od úsilia.

Meditácia v každodennom živote spočíva v udržovaní, upevňovaní a aplikovaní pohľadu, že všetko je dokonalé. Chápeme, že všetky bytosti sú Buddhami a pretože nasledujeme cestu identifikácia, snažíme sa správať tak, ako sa správajú Buddhovia.

2.1 Základné kategórie meditácie, význam mantier a mál, meditačných polôh a pomôcok

Budha učil mnoho rôznych meditácií a všetky tieto metódy môžeme rozdeliť do dvoch kategórií:

- **Šinā** - meditácia, ktorej cieľom je sústrediť našu myseľ a upokojiť ju;
- **Lhagton** - meditáciu vhľadu, ktorá smeruje k rozpoznaní prirodzenosti mysle;

Šinā – „jej cieľom je upokojiť myseľ a udržať ju na jednom mieste. Vytvára sa tak priestor medzi zažívajúcim a jeho zážitkami. Tento ochranný odstup sa najčastejšie dosahuje pozorovaním dychu alebo sústredeníím sa na formu buddhu, v meditácii, ktorá sa v sanskrite nazýva „šamatha“ a tibetsky „šinā“.“(Nydahl, H., 2004)

Lhagton – „táto meditácia je bez foriem a zameriava sa na prirodzenosť mysle samotnej. Tým, že udržujeme bdelosť, vedomie bez akéhokoľvek predmetu vedomia, objavuje sa spontánne vhľad a pochopenie.“(Nydahl, H., 2004)

Mantry sa veľmi často vyskytujú v diamantovej ceste na ceste metód, kde vibrácie náležia jednotlivým buddhovským aspektom. Využívajú sa predovšetkým na otváranie energetických dráh a súčasne premieňajú reč na súciti a múdrosť. Jedna z najznámejších mantier je **ÓM MA NI PE ME HUNG**, mantra Milujúcich očí. Jej šesť slabík, transformuje šesť rušivých pocitov a to: pýchu, žiarlivosť, pripútanosť, nevedomosť, chamtivosť, hnev.

Ďalším prostriedkom, ktorý pri meditácii používame, je **mála**, buddhistický ruženec, tradične používaný na počítanie mantier počas meditácie. Nazýva sa tiež strážcom mysle. Skladá sa zo 108 korálok symbolizujúcich 108 zatemnení mysle.

Dordže a zvonček sú rituálne predmety, ktoré spolu vyjadrujú neoddeliteľnosť priestoru a radosti, múdrosti a súcitu.(Pozri prílohu E a prílohu F)

Meditačná pozícia sa líši v závislosti od typu meditácie avšak vo všeobecnosti platí, že sedíme vzpriamene, ale uvoľnene. Môžeme sedieť buď v plnom lotosovom sede alebo v polovičnom lotose. Ruky spočívajú na kolenách alebo v lone, bradu máme mierne zatiahnutú dovnútra. (Pozri prílohu D, D.1, H, G)

2.2 Meditácie v rôznych buddhistických školách

V budhizme rozoznávame tri skupiny buddhistických škôl.

Sú to Malá cesta, Veľká cesta a Diamantová cesta. (Pozri prílohu C)

Malá cesta (tib. thegčhung, skt. hínajána) – „bolo to prvá učenie, ktoré Buddha odovzdal sedem týždňov po svojom osvietení, v Gazelom Parku pri Sarnáthe. Tu k nemu prišli piati hľadajúci, strnulí a úzkoprsí ľudia. Mysleli len sa seba a ich cieľom bolo zbaviť sa svojho utrpenia. Ako odpoveď títo askéti dostali „**Štyri vznešené pravdy**“. Ktoré znejú takto:

- **Podmienený život je utrpením.**
- **Toto utrpenie má príčinu.**
- **Existuje koniec utrpenia.**
- **Existuje cesta, ktorá k tomuto koncu vedie.**

Cieľom hínajány je individuálne oslobodenie. “(Nydahl, O., 2007)

Veľká cesta (tib. thegchen, skt. mahájána) – „v časoch Buddhu však žili aj ľudia, ktorí chceli viac než len šťastie pre seba. Videli, že všetko prichádza a odchádza a bolo im jasné, že bytostí je veľa, zatiaľ čo „ja“ je vždy len jedno. Že druhí sú teda omnoho dôležitejší než my sami.

Takíto ľudia sa otvárajú a rozvíjajú skôr budovaním súcitu a múdrosti, prirodzené je pre nich prianie byť vďaka svojmu rozvoju užitoční pre druhých.“(Nydahl, O., 2007)

Ich cieľom je osvietenie pre dobro všetkých.

Diamantová cesta (tib. dordže thegpa, skt. vadžrajána) – „tretia skupina žiakov dokáže učiteľa vidieť ako Buddhu. Spomedzi všetkých majú práve oni najsilnejšiu dôveru k Buddhovi a tiež k vlastnej buddhovskej prirodzenosti. Vďaka silnej oddanosti, Buddhu dokážu vidieť ako zrkadlo svojej mysle a preberať tak jeho vlastnosti.

Zažívajú žiarivý, vedomí priestor medzi myšlienkami – Veľkú pečať(mahámudra).

Chápu, že osvietenie môžeme rozpoznávať v niekom inom len preto, že túto možnosť už v sebe sami máme. Sú pripravení správať sa ako Buddhovia, až kým túto úroveň neuskutočnia a učenia, ktoré im Buddha odovzdával tomu zodpovedajú.

Na diamantovej ceste je pre náš rozvoj veľmi dôležitý učiteľ. Učiteľ je zrkadlom našej mysle a bez úsilia spája potenciál všetkých štyroch aktivít a neomylne koná pre dobro všetkých bytostí.“(Nydahl, O., 2007) V diamantovej ceste je to láma(buddhistický učiteľ) a Karmapa(prvý vedome znovuzrodený láma Tibetu. Pozri prílohu B, C, C.1)

Tak ako na každej jednej z ciest aj v diamantovej používame prostriedky, ktoré nás vedú k oslobodeniu a osvieteniu. Na začiatku využívame štyri základné cvičenia, ktoré sa po tibetsky nazývajú ngöndro.

Ngöndro obsahuje : -**poklony s prijatím tzv. veľkého útočiska**

- **meditácia na Diamantovú myseľ** (očista od negativity)

-**darovanie mandaly** (zasievanie pozitívnych dojmov do našich myslí)

-**gurujóga** (meditácia na učiteľa)

Poznáme tri možné spôsoby meditácie, prostredníctvom ktorých môžeme rozpoznať prirodzenosť mysle:

- **cesta dôvery**, ktorá pracuje s oddanosťou;
- **cesta prostriedkov**, ktorá používa mnohohrstevné metódy;
- **cesta vhl'adu**, na ktorej využívame najmä upokojenie mysle a jej schopnosť jasne v vidieť;

„Myseľ sa teda môže rozpoznať prostredníctvom dôvery v osvietenie, cez svoju silu alebo cez svoju pozornosť.

Najširšiu styčnú plochu s osvietením získavame na ceste dôvery, meditáciami na svojho učiteľa ako niekoho, kto reprezentuje Buddhu. Tieto meditácie sa používajú predovšetkým v línii Kagjü. Po tibetsky sa nazývajú lami naldžor a gurujóga v sanskrite.

Na ceste metód Buddha premieňal svoje telo na formy z energie a svetla (tib. jidam).

Tým, že meditujeme na jeho svetelné formy, ktoré polohou tela, atribútmi a farbou cielene a na jednej úrovni vplývajú na náš pocit úplnosti. Týmto spôsobom získavame prístup k skúsenostiam spätnej väzby osvietenia s mnohými buddhovskými formami: mužskými a ženskými, pokojnými, ochraňujúcimi alebo v zjednotení.

Pri tejto ceste používame mantry .

Rovnakú úroveň prežívania svojim žiakom Buddha umožňuje aj prostredníctvom o čosi dlhšej cesty vhl'adu. Je najľahšie použiteľná v modernom svete. Keď sa myseľ upokojí (spočívaním na dychu alebo prostredníctvom sústredenia na vonkajšom predmete či buddhovskej forme), jej intuícia a múdrosť sa objavujú samy od seba.

Vyvrcholením všetkých troch ciest je pohľad Veľkej pečate. Cieľom diamantovej cesty je osvietenie.“(Nyda hl, O., 2007)

3. Mozog v meditácii

3.1 Metodológia a technológie

„Vo všeobecnosti môže výskum sledovať dve línie bádania: buď sleduje, čo sa deje v mozgu počas meditácie, alebo analyzuje účinky alebo zmeny, ktoré meditácia spôsobuje. Vo vedeckom žargóne sa o týchto dvoch aspektoch hovorí ako o stavoch a črtách meditácie.“(Malinowski, P., 2008)

Výskum meditačných stavov je priamočiary.

Merania mozgovej aktivity počas meditácie sa porovnávajú s výsledkami zaznamenanými v stave, keď účastník výskumu nemeditoval (východiskové meranie). Pozorované rozdiely medzi týmito meraniami sa považujú za prejav toho, čo sa počas meditácie v mozgu deje. Štúdium dlhodobých účinkov alebo črt meditácie je obdobou princípov, na ktorých sa zakladajú medicínske výskumy.

Meditácia sa tu chápe ako intervencia alebo liečba, ktorá účastníkom pomáha dostať sa z relatívne nezdravého stavu do stavu lepšieho. Takéto štúdie v meraniach zachytia určité premenné pred začiatkom meditačného tréningu a opäť po niekoľkých týždňoch alebo mesiacoch cvičenia a následne vyhodnocujú zmeny. Tieto zmeny, by to potom predstavovali výsledky získané meditáciou.

„Účinky meditácie sú mnoho rokov potvrdzované na základe:

- **fyziologicalkých meraní** (napr. srdcovej frekvencie, spotreby kyslíka, hladiny hormónov v krvi);
- **neurofyziologicalkých meraní** (napr. elektroencefalografia a ďalšie nástroje zobrazovania mozgovej aktivity);
- **psychologicalkých ukazovateľov** ako sú stavy úzkosti, zažívaného stresu alebo bolesti, depresie a kognitívneho výkonu.

Skúmanie meditácie začalo poskytovať obzvlášť zaujímavé výsledky s príchodom nových sofistikovaných technológií. Tie nám umožňujú pozorovať, čo sa v mozgu deje počas špecifických rozumových činností alebo keď sa účastníci nachádzajú v rôznych emocionálnych stavoch.“(Malinowski, P., 2008)

Technológie:

- **Encefalografia (EEG)** – pomocou elektród umiestnených na lebke meria výkyvy napätia, ktoré sú v korelácii s určitými mentálnymi stavmi alebo procesmi.

V typickom prípade sa pri EEG meraní používa 166 až 256 elektród , ktoré zaznamenávajú zmeny napätia s najväčšou presnosťou.

- **Pozitrónová emisná tomografia (PET)** – do krvného obehu sa vstrekuje rádioaktívna substancia s krátkou životnosťou, ktorá uvoľňuje žiarenie gama. Keď sa v určitej oblasti mozgu zvýši aktivita, zvyšuje sa i prúdenie krvi a privádza do oblasti aj rádioaktívnu látku. Senzory, ktoré sú umiestnené okolo hlavy, zachytia vyžarované gama lúče a s pomocou sofistikovaných algoritmov je následne možné určiť, v ktorej časti mozgu došlo k zvýšeniu prekrvenia.
- **Magnetická rezonancia (fMRI)** – využíva identifikáciu mozgovej aktivity súvisiacej s konkrétnymi kognitívnymi procesmi zvýšenie prekrvenia. V tomto prípade sa však pri určovaní zmien využívajú rozdiely v magnetických vlastnostiach tkaniva.

3.2 Výskumy v danej oblasti

Andrew Newberg, profesor rádiológie s hlbokým záujmom o náboženstvo a duchovno tvrdí, že výskum meditácie bude jednou z najdôležitejších oblastí lekárskej vedy, pretože „ponúka fascinujúci pohľad do ľudského vedomia, psychológie a skúsenosti; vzťahu medzi mentálnymi stavmi a fyziológiou tela; emocionálnych a rozumových procesov, biologických korelátov a náboženskej skúsenosti.“

Čo sa bude odohrávať v budúcnosti môžeme iba odhadovať avšak výskumy z minulých rokov nám už teraz potvrdzujú nie zanedbateľné vplyvy a účinky meditácie, či už na naše telo alebo myseľ.

Výskum meditácie pomocou technológie EEG bol doteraz zameraný predovšetkým na skúmanie rytmickej aktivity v mozgu.

- Pravdepodobne najistejším poznatkom týkajúcim sa neurofyziológických zmien vyvolaných meditáciou je zistenie, že aktivita mozgu v rámci pásma alfa od 8 Hz do 14 Hz sa v porovnaní s oddychovým stavom počas meditovania zvyšuje.

A ako ukazuje porovnanie medzi meditujúcimi a nemeditujúcimi.

Meditujúci majú silnejší alfa rytmus dokonca aj v stave, keď práve nemeditujú. Vysoká alfa aktivita je spoľahlivým ukazovateľom uvoľnenia, a tak je pravdepodobné, že tieto zmeny odrážajú celkové zvýšenie úrovne relaxácie spôsobené meditáciou. Tento charakteristický znak je pravdepodobne jediným znakom spoločným aj pre veľmi odlišné druhy meditácie.

- Americká skupina vedcov pod vedením Richarda Davidsona vychádzala z pozorovania, že silnejšia aktivita v ľavej frontálnej oblasti v porovnaní s pravou frontálnou oblasťou súvisí s prežívaním rôznych pozitívnych emócií, zatiaľ čo opačný vzorec je odrazom prevahy negatívnych emocionálnych stavov a procesov. Vie sa aj to, že zníženie aktivity alfa, namerané na určitých miestach mozgu, je príznačné pre zvyšovanie mozgovej aktivity na týchto miestach.

Porovnaním aktivity alfa v ľavej a pravej čelnej oblasti mozgu teda môžeme získať indikácie aktuálnych emocionálnych stavov a tento postup je tiež možné použiť pre stanovenie dispozičných dlhotrvajúcich faktorov nálady.

V Davidsonovom výskume sa skupina účastníkov zúčastnila osem týždňového programu MBSR(program redukcie stresu, založený na aplikácii pozornosti), pričom kontrolná skupina takýto tréning neabsolvovala.

U meditujúcej skupiny sa ukázalo zreteľné zvýšenie aktivity v ľavej čelnej oblasti mozgu (ako redukcia aktivity alfa), namerané bezprostredne po meditačnom tréningu ako aj po štyroch mesiacoch. Účastníci tréningu sa tiež (pomocou konkrétnych dotazníkov) vyjadrili, že po dokončení tréningu pociťujú menej úzkosti.

Ďalším zaujímavým aspektom výskumu bolo, že účastníci meditačného tréningu po aplikácii vakcíny proti chrípke vykazovali silnejšiu imunitnú reakciu. Toto pozorovanie naznačuje, že meditácia môže pozitívne ovplyvniť náš imunitný systém. Táto konkrétna štúdia je obzvlášť významná preto, lebo poskytuje prvé indikácie o tom, že procesy v mozgu súvisiace s prežívaním emócií je možné priamo ovplyvniť meditáciou. Ukazuje tak smerom k pozitívnym účinkom meditácie na náš emocionálny život.

Prevažujúca aktivita pravej hemisféry počas ostatných fáz by mohla odrážať fakt, že pravá hemisféra hrá väčšiu úlohu pri ovládaní pozornosti.

- Ďalší výskum sa zaoberal rôznymi druhmi meditácií tibetského buddhizmu, no namiesto zaznamenávania aktivity mozgu využíval dve experimentálne techniky známe ako binokulárna rivalita (binocular rivalry) a „pohybom vyvolaná slepota“ (motion induced blindness-MIB).

Binokulárna rivalita funguje na základe premietania rozdielnych obrazov do každého oka za pomoci špeciálnych okuliarov.

Netrénovaný pozorovateľ zvyčajne vníma iba jeden obraz – či už ten premietaný do ľavého alebo pravého oka – a toto zrkové vnímanie obrazu sa v čase opakovane mení, strieda medzi ľavým a pravým okom.

Pri pohybovom vyvolanej slepote sa zas nápadné a jasne viditeľné stimuly vizuálne strácajú, akoby boli pozorovateľovi pred oči vymazané.

V spomínanej štúdií sa tento efekt dosiahol umiestnením nehybných žltých bodov do zhluku náhodne sa pohybujúcich modrých bodov.

Keď bola účastníkom výskumu predložená úloha binokulárnej rivality počas meditácie pracujúcej so sústredením pozornosti, účastníci konštatovali, že obrazy zostávali stabilné počas dlhých časových intervalov.

Tento efekt pretrvával tiež po ukončení meditácie.

Naopak, počas meditácie nerozlišujúceho súcitu tento efekt prítomný nebol.

Pri teste efektu pohybovej slepoty (pred meditáciou), mnísi reportovali periódy miznutia stimulu na oveľa dlhšiu dobu ako tomu bolo u nemeditujúcich osôb.

V jednom extrémnom prípade mnícha, ktorý mal za sebou dvadsaťpäť ročnú meditačnú prax, sa ukázalo, že dokáže vnímať zmiznutie stimulu na neobmedzenú dobu.

Táto štúdia ukazuje, že meditujúci dokážu modifikovať prirodzené fluktuácie vedomých stavov v rozsahu, ktorý nebol pozorovaný u účastníkov v meditácií netrénovaných. Okrem toho, výskum zdôraznil fakt, že tieto efekty sú závislé od typu meditácie ktorej sa účastníci venovali.

4. Ciele práce

Predmetom našej práce bolo potvrdiť alebo vyvrátiť priaznivé účinky meditácie na fyzické aj psychické zdravie jedinca. Predmetom nášho skúmania boli v prvom prípade dve skupiny meditujúcich, ktorí sa líšili dĺžkou meditačnej praxe. V druhom prípade jeden vybraný jedinec, ktorého tep bol meraný pomocou tep metra a nakoniec sme urobili rozhovor s dlhodobo praktikujuším človekom.

Na základe tohto cieľa sme si stanovili prieskumné hypotézy, pričom sme ich rozčlenili na hlavnú a tri čiastkové hypotézy.

Pri stanovení prieskumných metód sme vychádzali z predpokladu, že:

Hlavná hypotéza: predpokladáme, že buddhistická meditácia diamantovej cesty priaznivo vplýva na celkové (fyzické i psychické) zdravie človeka, bez ohľadu na jeho vek, či pohlavie

Hypotéza č. 1: predpokladáme, že, tep človeka počas meditácie klesne, telo sa uvoľní a tak poukážeme na relaxačné účinky buddhistických meditácii diamantovej cesty

Hypotéza č. 2: predpokladáme, že pomocou ankety, ktorú predložíme dlhšie praktikujuším a kratšie praktikujuším, dosiahneme objektívne tvrdenie, či a ako meditácia vplýva na psychický stav človeka

Hypotéza č. 3: predpokladáme, že pomocou riadeného rozhovoru s človekom, ktorý medituje vyše 11 rokov, dosiahneme relevantné poznatky o účinkoch meditácie a tým potvrdíme hlavnú hypotézu i hypotézy č. 1 a č. 2

5. Materiál a metodika práce

Z teoretického hľadiska pod pojmom metóda treba chápať cestu, spôsob, alebo postup, ktorý uplatňujeme pri dosahovaní určitého cieľa.

Účinky meditácie sú mnoho rokov potvrdzované na základe fyziologických meraní, neurofyziologických meraní a psychologických ukazovateľov.

V záujme splnenia základného cieľa našej práce sme v procese skúmania zvolili metódy ankety, riadeného rozhovoru, ktoré sme doplnili využitím takých logických postupov, akými sú analýza a syntéza, indukcia a dedukcia, porovnávanie a zovšeobecňovanie.

Našou snahou bolo adekvátne vyhodnotenie dosiahnutých výsledkov prieskumu na základe podkladov, ktoré pre krátkosť času boli získané pomocou fyziologického merania srdcovej frekvencie, anketou a riadeným rozhovorom.

Všetky tri experimenty, ktoré sme už spomenuli, sa uskutočnili v mesiacoch september – január v roku 2010/2011 v budhistickom centre Diamantovej cesty v Hlohovci.

Ako prvý cieľ sme si stanovili hypotézu č. 1.

Základnou metódou na získanie empirických údajov v našej práci, v tomto prípade, bolo fyziologické meranie srdcovej frekvencie.

Pri prvom experimente sme použili tep meter, ktorý bol pripevnený k hrudi 35 ročnému mužovi s váhou 81 kg, ktorý praktizuje buddhistické meditácie 6 rokov. Jediniec bol meraný v sede, pred meditáciou, v pokoji. Čas meditácie sa pohyboval od 15:00 do 20:00. Jeho tep dosahoval výšku frekvencie 87 úderov za minútu, čo je podľa štatistických odhadov ľahký nadpriemer, keďže ordinálny tep človeka mužského pohlavia tohto veku a váhy je od 50 – 80 úderov za minútu.

Frekvencia bola opätovne zmeraná počas meditácie Milujúce oči (pozri prílohu I), ktorá trvala 5 hodín.

Tep meter bol znovu pripevnený na telo jedinca počas fázy opakovania mantry OM MA NI PA ME HUNG. Tento raz bola nameraná nižšia hodnota ako pri predchádzajúcom meraní. Srdcová frekvencia počas opakovania tejto mantry vystúpila na 75 úderov za minútu, čo je o 12 úderov menej.

Tento pokus sme opakovali ešte dvakrát. Druhý krát o týždeň po prvom meraní.

V tento deň sme namerali u rovnakého jedinca počas rovnakej fázy opakovania, druhu meditácie aj podmienok podobné výsledky. Pred meditáciou mal tep výšku 88 úderov za minútu a počas praktikovania 74 úderov za minútu. Rozdiel teda bol 14 úderov za minútu.

Tretí krát o dva týždne po prvom meraní u rovnakého muža pri rovnakých podmienkach tep meter nameral pred rozjímaním 86 úderov za minútu a počas meditácie 73 úderov za minútu, čím sme znova dostali podobný rozdiel ako u predchádzajúcich 2 experimentoch. Pri tomto pokuse bol rozdiel srdcovej frekvencie pred a počas meditovania nižší o 13 úderov za minútu.

Priemerne sa tep u človeka znížil o 13 úderov za minútu a potvrdil našu hypotézu č. 1, v ktorej predpokladáme, že sa srdcová frekvencia počas meditácie zníži, čo naznačuje relaxačné účinky meditácie na telo.

Naším druhým cieľom v poradí, je dokázanie priaznivých účinkov buddhistických meditácií na ľudskú psychiku.

Týmto problémom sa zaoberáme v hypotéze č. 2.

Tento experiment sme robili za pomoci ankety, ktorú sme položili siedmim ľuďom, vo vekovom rozpätí 16 až 40 rokov v buddhistickom centre Diamantovej cesty v Hlohovci. Anketa (pozri prílohu č. J) obsahuje desať otázok, ktoré sa týkajú zmien, či už fyzických alebo psychických, ktoré boli postrehnuté v období vykonávania buddhistických meditácií. Taktiež sa zaujímame o dôvod prečo opýtaní začali meditovať, ako dlho túto prax vykonávajú a na akom mieste.

Ankety sme vopred vypracovali a vysvetlili sme respondentom význam prieskumu.

Ankety boli doručené respondentom a po ich vyplnení boli vrátené na vyhodnotenie. Tejto časti výskumu sa zúčastnili päť mužov a dve ženy.

Otázka č. 1: Aké okolnosti Vás priviedli k používaniu buddhistických meditácií?

28,57% respondentov začalo meditovať v dôsledku nespokojnosti so svojim vtedajším životným štýlom. Prekážala im otupenosť, časté výkyvy nálad.

14,28% opýtaných uviedlo ako dôvod užívanie marihuany, konkrétne zážitok mimo svojho tela, ktorý ich priviedol k hlbšiemu skúmaniu mysle a jej funkcií.

Pre ďalších 14,28% respondentov bolo začatie meditácie prirodzeným vývinom. Od pätnástich sa venovali joge, ezoterike a po zhliadnutí filmu Malý buddha začali naplno praktikovať.

Najviac respondentov ,42,85%, priviedli k nápadu meditovania priatelia, ktorí sa už o túto prax zaujímali.

Otázka č. 2: Ako dlho praktikujete tieto meditácie?

Doba praktikovania opýtaných sa pohybuje od pol roka do desať rokov intenzívnej praxe.

57,14% respondentov medituje cca pol roka, 28,57% cca 2 roky a 14,28% opýtaných cca 11 rokov.

Otázka č. 3: Ako často ich vykonávate?

85,71% opýtaných medituje každý deň, 14,28% respondentov 3 krát za týždeň.

57,14% uviedlo, že ak okolnosti dovoľia, praktikuju aj dva krát za deň.

Túto prax vykonávajú ráno a večer.

Otázka č. 4: V akom prostredí meditujete?

Najčastejšie miesto, ktoré uviedlo 100% opýtaných bolo v meditačnom centre alebo doma.

71,42 % respondentov zvykne meditovať na miestach ako je príroda, či počas kurzu.

Meditujú v tichom prostredí, 50% respondentov uviedlo, že sú občas vyrušovaní rôznymi zvukmi, či domácimi zvieratami, ktoré sa im však darí eliminovať počas meditácie.

Otázka č. 5: Zaznamenali ste zmeny týkajúce sa vášho telesného zdravia počas doby praktikovania? Ak áno, aké?

57,14% respondentov zaznamenalo menší výskyt chorôb a zlepšenie imunitného systému počas doby, ktorej praktikuju.

14,28% uviedlo zlepšenie alergických prejavov.

42,85% sa tešia z menšej únavy a zo zlepšenia kvality spánku.

Otázka č. 6: Líši sa vaše prežívanie rôznych stresových situácií pred začatím používania budhistických meditácií a po určitej dobe vykonávania? Ak áno, ako?

85,71% opýtaných odpovedalo na túto otázku kladne. Neprepadajú panike počas skúškového obdobia a lepšie zvládajú nárazový nával práce. Dokážu rozpoznať za akých podmienok stres vzniká a snažia sa od neho odstúpiť.

Jeden z respondentov (14,28%) zažíva stres silnejšie, pretože vďaka meditácii prestal užívať marihuanu, ktorá potláča vnímanie stresu, a vyvoláva apatiu k okoliu, avšak uviedol, že meditácia mu posilnila myšlienku zodpovednosti za svoj život.

Otázka č. 7: Zlepšilo sa vaše sústredenie pri práci alebo pri štúdiu od doby, kedy používate meditáciu?

100% opýtaných odpovedalo kladne. Zvýšil sa ich pracovný výkon a lepšie dokážu pracovať so svojimi myšlienkami.

Otázka č. 8: Postrehli ste zmeny pri riešení konfliktných alebo zložitých situácií?

71,42% respondentov odpovedala kladne. Menej nadávajú a ľahšie si udržuju chladnú hlavu aj počas týchto situácií. Problémy sa snažia riešiť racionálne a udrzuvať si od nich odstup. Opýtaný uviedli, že hádky vyvolávajú v oveľa menšej miere a väčšinu vecí berú s humorom a nadhľadom.

28,57% opýtaných uviedlo že takého situácie u nich nenastávajú, alebo nepostrehli žiadne zmeny.

Otázka č. 9: Dokážete lepšie pracovať so svojimi emóciami a náladami?

85,71% opýtaných dokáže lepšie pracovať so svojimi emóciami. Túto schopnosť uviedli aj ako dôvod, prečo začali meditovať. Vytvárajú si odstup od týchto situácií a snažia sa ich riešiť pragmaticky. Uviedli, že sú pokojnejší, snažia sa nenechať sa ovládať hnevom a inými rušivými emóciami.

Jeden z respondentov (14,28%) nezaznamenal žiadne zlepšenie práce s náladami a emóciami.

Otázka č. 10: Podľa vášho názoru, ako meditácia celkovo ovplyvňuje váš každodenný život?

100% opýtaných uviedlo, že podľa ich názoru meditácie skvalitňujú život. Prinášajú tzv. oslobodzujúce návyky, ktoré umožňujú vytvorenie odstupu od rôznych situácií. Snažia sa pozeráť na svet ako na hru plnú možností, myslia pozitívne, snažia sa menej hodnotiť ľudí okolo seba, darí sa im žiť s väčším nadhľadom.

Buddhistické náuky dávajú ich životu skutočný význam, majú dobrý pocit z toho, že robia niečo dobré pre druhých, a tým pádom aj pre seba.

Uvádzajú zlepšenie fungovania počas dňa pri každodenných aktivitách, vďaka meditácii sa cítia byť odolnejší voči stresu.

100% respondentov sa cíti byť zdravší, šťastnejší, plný života a energie.

V našej práci sme využili i metódu riadeného rozhovoru (pozri príloha K). Interview sme uskutočnili v Hlohovci 19. 01. 2011 s členom budhistického centra diamantovej cesty v Hlohovci, Marekom Masnicom, ktorý medituje počas jedenástich rokov a má bohaté skúsenosti z praktického aj teoretického hľadiska.

Rozhovor sa uskutočnil v priestoroch hlohovského centra.

Prostredníctvom tohto rozhovoru sme chceli taktiež potvrdiť alebo vyvrátiť stanovené hypotézy. Pred uskutočnením rozhovoru sme informovali respondenta o význame rozhovoru pri prieskume. Mali sme pripravené riadenú formu rozhovoru, no konkrétne formulácie z jednotlivých otázok sme prispôbovali aktuálnemu charakteru odpovedí respondenta.

S pánom Masnicom sme sa zoznámili už dávnejšie, preto môžeme pristúpiť priamo k rozhovoru.

V tomto rozhovore sme zaoberali budhistickým pohľadom na život ale aj o vplyve meditácii na psychický ale i fyzický stav jednotlivca, ktorý medituje po dobu jedenástich rokov.

Subjektívnym pohľadom Mareka Masnicu sa zaoberalo 54,14% otázok. Dozvedeli sme sa, že diamantová cesta je podľa jeho názoru najrýchlejšia a najzaujímavejšia, dokážeme pomocou nej efektívne pomáhať druhým; dôvod prečo začal meditovať; dĺžku jeho meditačnej praxe, ktorá zahŕňa jedenásť rokov práce s myslou; typy a triky na zvládnutie rušivých emócií, ktoré podľa pána Masnicu spočívajú v dĺžke meditačnej praxe, pomocou ktorej získavame nadhľad a odstup od našich emócií a nálad; hovorí taktiež o zmene jeho pohľadu na svet, ktorý je triezvy a dovoľuje mu život zažívať taký ako naozaj je.

42, 85% otázok sa zaoberalo budhistickým pohľadom na život. Zistili sme, že meditovať môžu iba psychicky zdraví jedinci. Tí, ktorí majú problémy v tejto oblasti, však môžu mantrovať. Taktiež, že ľudia, ktorí meditujú, sú efektívnejší pre našu spoločnosť, či už v práci alebo vo vzťahoch, pretože dokážu lepšie využívať potenciál mysle. Dozvedeli sme sa, že buddhisti odporúčajú v prípade interrupcie adopciu, ale rozhodnutie nechávajú na matke, nič neprikazujú ani nezakazujú. K otázke užívanie omamných látok taktiež necháva rozhodnutie na danom človeku, avšak prízvukuje, že brzdí rozvoj potenciálu a neprináša úžitok do budúcnosti. Zistili sme, že buddhisti môžu vykonávať povolanie vojak, za predpokladu, že ide o bránenie slabších, či krajiny. Posledná štrnásť otázka sa zaoberala veľmi zaujímavou témou a tou bolo, ako buddhisti vnímajú smrť a posmrtný život. Dostali sme odpoveď, že títo ľudia sa na smrť pozerajú pozitívne. Je to pre nich prechod z jedného života do druhého.

6. Diskusia a závery práce

V tejto práci sme sa venovali buddhistickým meditáciám diamantovej cesty. Dve z nich, konkrétne, meditácia Útočiska a meditácia na 16. Karmapu, ktoré denne vykonávam, sme podrobne vysvetlili a rozanalyzovali. Na základe štúdia literatúry i z našej praxe sme si stanovili hypotézu, podľa ktorej sme predpokladali, že buddhistické meditácie diamantovej cesty priaznivo vplývajú na život človeka, na jeho fyzický, ale najmä psychický stav.

V záujme potvrdenia hlavnej i vedľajších hypotéz sme si v procese skúmania zvolili metódy fyziologického merania srdcovej frekvencie, ankety a riadeného rozhovoru. Stanovená hypotéza sa nám podarila potvrdiť všetkými tromi experimentmi, na ktorých sme pracovali od septembra 2010 do konca januára 2011 v buddhistickom centre Diamantovej cesty v Hlohovci.

Meranie tepu pred a počas meditácie Milujúcich očí nám potvrdilo hypotézu č. 1, kde predpokladáme, že, tep človeka počas meditácie klesne, telo sa uvoľní a tak poukážeme na relaxačné účinky buddhistických meditácii diamantovej cesty. Tep pred meditáciou sa zvyčajne pohyboval u skúmaného jedinca, mužského pohlavia, priemerne 87 úderov za minútu. Čo je podľa štatistických odhadov ľahký nadpriemer, keďže ordinálny tep človeka mužského pohlavia tohto veku a váhy je od 50 – 80 úderov za minútu. Počas mantrovacej fázy meditácie Milujúce oči tep priemerne klesol o trinásť úderov za minútu, čím sa potvrdila naša hypotéza č. 1.

Zvýšenú srdcovú frekvenciu môžu mať za následok rôzne príčiny, jedna z nich je aj stres, s ktorým sa v tejto prenáhlenej dobre stretávame asi všetci. Stres je problém dvadsiateho prvého storočia, ktoré prináša príliš veľa duševne zaťažujúcich udalostí. Dochádza tak k psychickému vyčerpaniu organizmu a pocitom nepohody. Práve tomuto sa môžeme vyhnúť aj používaním meditácie.

Meditácie, či inak umenie upokojiť rozbúrenú myseľ, je pozoruhodne jednoduchá a nekomplikovaná metóda. Mnohí ľudia ju dokážu bez problémov zaradiť do svojho každodenného života.

V posledných rokoch čoraz viac vedeckých výskumov potvrdzuje účinnosť tejto relaxačnej metódy pri liečení mnohých psychických a fyzických problémov. Meditácia pomáha myslí odfiltrovať veci, ktoré ju zbytočne rozptyľujú neželaným spôsobom – stres, starosti, obavy a zdanlivo náhodné obrazy, zaťažujúce počas dňa myseľ. Myseľ a telo sa dokonale uvoľnia a ľudia, ktorí ju prevádzajú, zisťujú, že 20 minút meditácie ich osvieži rovnako dobre ako niekoľko hodín spánku.

Hypotéza č. 2, kde predpokladáme, že pomocou ankety, ktorú predložíme dlhšie praktikujúcim a kratšie praktikujúcim, dosiahneme objektívne tvrdenie, či a ako meditácia vplýva na psychický stav človeka, sa taktiež potvrdila. Na dotazník (pozri prílohu č.) odpovedalo 7 respondentov, päť mužov a dve ženy, ktorí minimálne pol roka praktikujú buddhistické meditácie diamantovej cesty. Položili sme desať otázok, ktoré sa týkali fyzických a psychických zmien, ktoré opýtaný zaznamenali počas doby praktikovania vyššie spomínaného druhu meditácie.

57,14% respondentov zaznamenalo menší výskyt chorôb a zlepšenie imunitného systému počas doby, ktorej praktikujú. 14,28% uviedlo zlepšenie alergických prejavov a 42,85% opýtaných sa tešia z menšej únavy a zo zlepšenia kvality spánku.

85,71% respondentov uviedlo, že stresové situácie dokážu zvládať lepšie ako pred dobou, kedy nepoužívali meditácie.

100% opýtaných sa dokáže lepšie sústrediť na prácu, či na štúdium.

71,42% ľudí zaznamenalo zlepšenie pri riešení konfliktných situácií. Uvádzajú, že hádky vyvolávajú v oveľa menšej miere ako pred začatím praktikovania buddhistických meditácií diamantovej cesty.

85,71% respondentov meditácia naučila pracovať so svojimi náladami. Opýtaní uviedli, že sú oveľa vyrovnanejší a ľahšie si udržujú odstup od rušivých emócií.

100% opýtaných hovorí, že buddhistické meditácie, ktoré používajú skvalitňujú život. Sú optimistickejší, svet vidia ako hru, plnú neobmedzených možností. Cítia sa byť šťastnejší, zdravší a plný energie.

Posledným experiment spomínaný aj v hypotéze č. 3, riadený rozhovor, taktiež potvrdil hlavnú hypotézu. Interview sa konalo v buddhistickom centre Diamantovej cesty v Hlohovci s jej členom Marekom Masnicom, ktorý praktikuje tento druh meditácie už 11 rokov. Rozhovor bol zameraný na filozofický pohľad buddhizmu, ale taktiež aj na skúsenosti s touto praxou z pohľadu pána Masnicu.

Marek nám potvrdil pozitívne účinky meditácie na človeka. Zmienil sa najmä o rušivých emóciách, o typoch ako im nepodľahnúť a ako im predchádza on sám. Zmieňuje sa o dĺžke svojej vlastnej praxe a dôvodoch, prečo začal meditovať. Hovorí, že jeho pohľad na svet nie je ani ružový, ani pesimistický, ale prežíva ho triezvo a s rozumom, čím nám približuje zmýšľanie dlhšie praktikujúceho človeka.

V tomto rozhovore sa taktiež zaoberáme buddhistickým pohľadom na interrupcie, ktorých ich nezakazuje avšak preferuje adopciu. Príživkuje však, že je to slobodné rozhodnutie matky.

Buddhisti môžu (ale nemusia) užívať omamné látky. Je to ich vlastné rozhodnutie, avšak musia brať na vedomie, že ich používanie brzdí rozvoj potenciálu a neprináša úžitok ani im ani ostatným.

Buddhisti môžu vykonávať hocaké povolanie, výnimkou nie je ani vojenčina. Buddhizmus hovorí, že ak nejde o nenávisť, ale o obranu vlasti či slabších, človek môže vykonávať túto prácu.

Poslednou témou, ktorou sme sa zaoberali v tomto riadenom rozhovore bola otázka, ako buddhisti vnímajú smrť. Dostali sme na ňu odpoveď, že pre týchto ľudí je to ako prezliekanie sa do iného kabáta. Jeden život končí a ďalší sa začína. Jeho kvalita závisí od karmy, ktorú sme si nahromadili v predchádzajúcich životoch.

Z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že meditácia pomáha človeku zbavovať sa informačného balastu, ktorý mu bráni preniknúť k svojej podstate a objaviť seba samého. Ľudia v dnešnej dobre preferujú rýchly a konzumný spôsob života na úkor sebaspoznávania a duchovného tréningu. Meditácia, chvíľa v ktorej sa zastavíme a porozmýšľame o sebe a svete vôkol seba, nám pomáha zbaviť sa strachu, túžob a obáv, umožňuje nám uvoľniť sa od napätia, ktoré tieto stavy spôsobujú. Meditácia nám umožňuje byť si vedomým toho, čo sa vlastne deje. I ja som sa často vyhovárala, že 20 minút meditovania denne sa nedá stíhať. Avšak ide o naše priority. Meditovaním nepomáhame len sebe, ale i ľuďom okolo nás. Ťažko totiž môžeme byť užitoční pre druhých, keď sme sami zmätení, či trpíme. Myslím si, že stojí aspoň za pokus túto techniku vyskúšať a sám na sebe si overiť, či to funguje.

7. Zhrnutie

Cieľom našej práce bolo potvrdenie alebo vyvrátenie hlavnej hypotézy, kde sme predpokladali že buddhistické meditácie diamantovej cesty priaznivo pôsobia na celkový fyzický i psychický stav človeka. Na jej potvrdenie sme využili tri experimenty, a to fyziologické meranie srdcovej frekvencie, anketu, a riadený rozhovor. Všetky skúmania nám daný predpoklad potvrdili.

Tep počas mantrovacej fázy meditácie Milujúcich očí bol priemerne o 13 úderov nižší ako pred začatím meditácie, čím sme potvrdili relaxačné účinky meditácie na telo i myseľ.

Všetci respondenti uviedli, že tento druh meditácií život skvalitňuje, či už po fyzickej (zlepšenie imunitného systému, spánku, zmenšená únava) alebo po psychickej stránke (lepšie zvládajú stresové situácie, dokážu pracovať so svojimi emóciami a náladami, cítia sa šťastnejší a plný energie).

Riadené interview s dlhodobo praktikujúcim nám tiež potvrdilo hlavnú hypotézu a oboznámilo nás buddhistickým pohľadom na svet.

8. Resumé

The aim of our project was confirm or rebut the main hypothesis, in which we assumed that buddhistic meditations of diamond's way positively influence on the general physical and psychical human's situation. We used three experiments to confirm it such as physical measuring heart's frequency, questionnaire, and interview. All of them confirmed our assumptions.

The heart's frequency during a "mantra" faze of Loving eye's meditation was approximately about 13 hits per minute lower that before a starts of meditation. By this result we can acknowledge relaxing effects of meditation on the human's body and mind.

All the respondents say that this kind of meditation effects on their lives favourably. They have better immunity, sleep and they are not so exhausted and also they able to manage the stress situations better, they can work with their emotions and moods respectable, they feel happier and full of energy.

The interview with long practising human being also certify our main hypothesis and inform us about buddhistic point of view on the life.

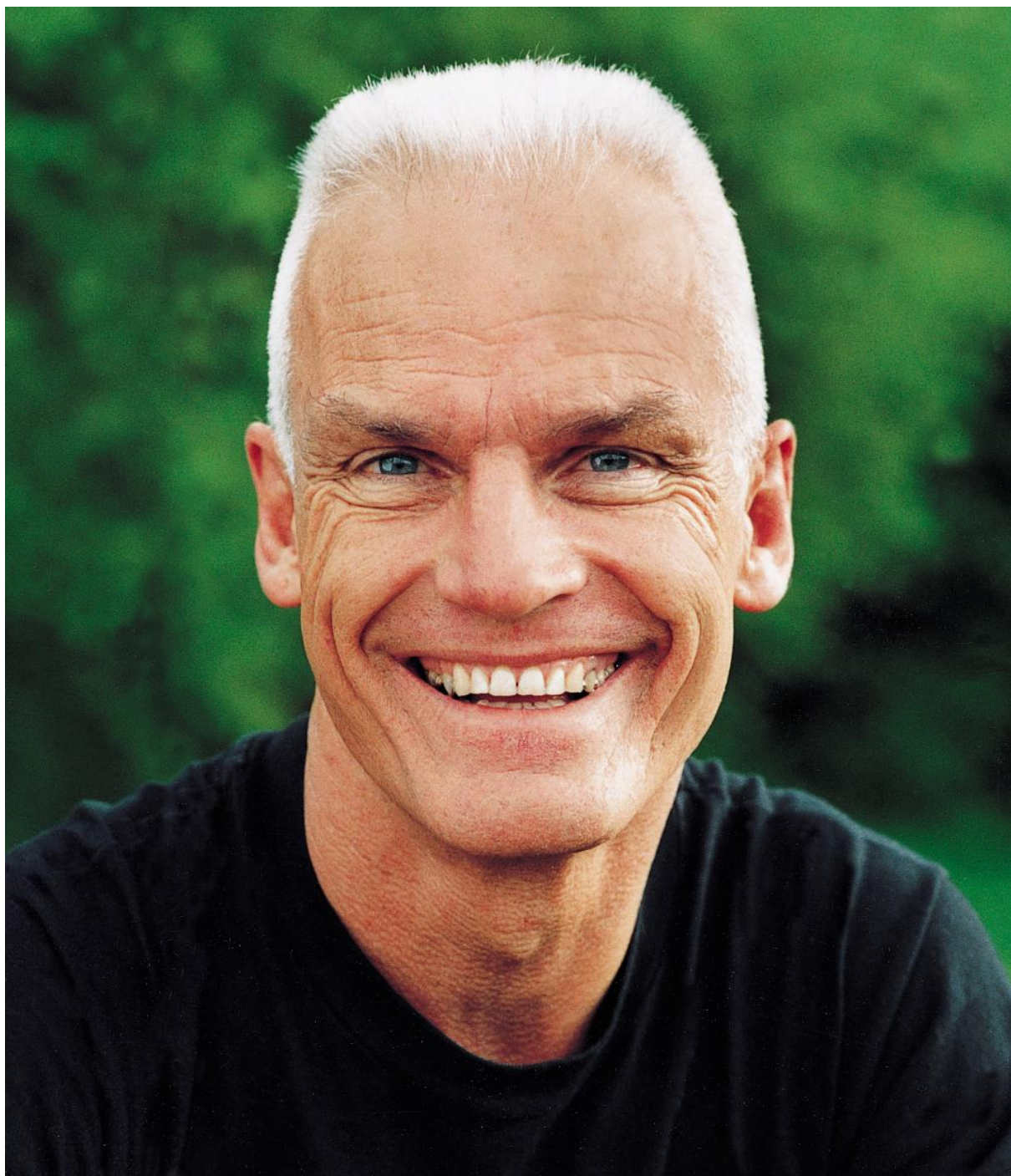
9. Zoznam použitej literatúry

- <http://www.buddhizmus.sk/?go=buddhizmus> (2010-11-23)
- http://www.buddhizmus.sk/?go=faq_buddhizmus#ACSB (2010-10-14)
- http://www.buddhizmus.sk/?go=faq_meditacia#AFMA (2010-11-13)
- http://www.buddhizmus.sk/?go=faq_cesta#AVVJ (2010-11-10)
- http://www.buddhizmus.sk/?go=faq_buddhizmus#AZBB (2010-10-16)
- http://www.buddhizmus.sk/?go=faq_buddhizmus#BFPN (2010-10-15)
- http://www.buddhizmus.sk/?go=faq_meditacia#JMVK (2010-11-12)
- <http://www.buddhizmus.sk/?go=kagju> (2010-11-25)
- <http://www.buddhizmus.sk/?go=karmapa> (2010-12-12)
- MALINOWSKI, P.: Mozog v meditácii. In: Buddhizmus dnes, roč.6, 2008, č. , s. 46 – 51.
- NYDAHL, H.: Meditácia pokojného spočívania a vhl'adu. In: Buddhizmus dnes, august 2004, č. 2, s.30 – 37,
- NYDAHL, O.: Cieľ malej a veľkej cesty: oslobodenie a osvietenie. In: Ako sa veci majú. Občianske združenie Spoločnosť buddhizmu diamantovej cesty – línia Karma Kagjü, 2007, s.79. ISBN 978-80-968937-2-0
- NYDAHL, O.: Diamantová cesta: metódy v plnom nasadení. In: Ako sa veci majú. Občianske združenie Spoločnosť buddhizmu diamantovej cesty – línia Karma Kagjü, 2007, s.64. ISBN 978-80-968937-2-0
- NYDAHL, O.: Malá cesta: štyri vznešené pravdy. In: Ako sa veci majú. Občianske združenie Spoločnosť buddhizmu diamantovej cesty – línia Karma Kagjü, 2007, s.37. ISBN 978-80-968937-2-0
- NYDAHL, O.: O Buddhovom živote. In: Ako sa veci majú. Občianske združenie Spoločnosť buddhizmu diamantovej cesty – línia Karma Kagjü, 2007, s. 25. ISBN 978-80-968937-2-0
- NYDAHL, O.: Veľká cesta: súcít a múdrosť. In: Ako sa veci majú. Občianske združenie Spoločnosť buddhizmu diamantovej cesty – línia Karma Kagjü, 2007, s.49. ISBN 978-80-968937-2-0
- UCHTO, T.: Meditácia. In: Buddhizmus dnes, roč., 2004, č.2, s. 50 – 51,
- WOHLFAHRTSTÄTTER-Volenko, G.: Meditácia na 16. Karmapu. In: Buddhizmus dnes, roč., 2005, č.3, s 38 – 39,

PRÍLOHY



Príloha A: Historický Buddha Šákjamuni na lotosovom kvete s gestom prebudenia



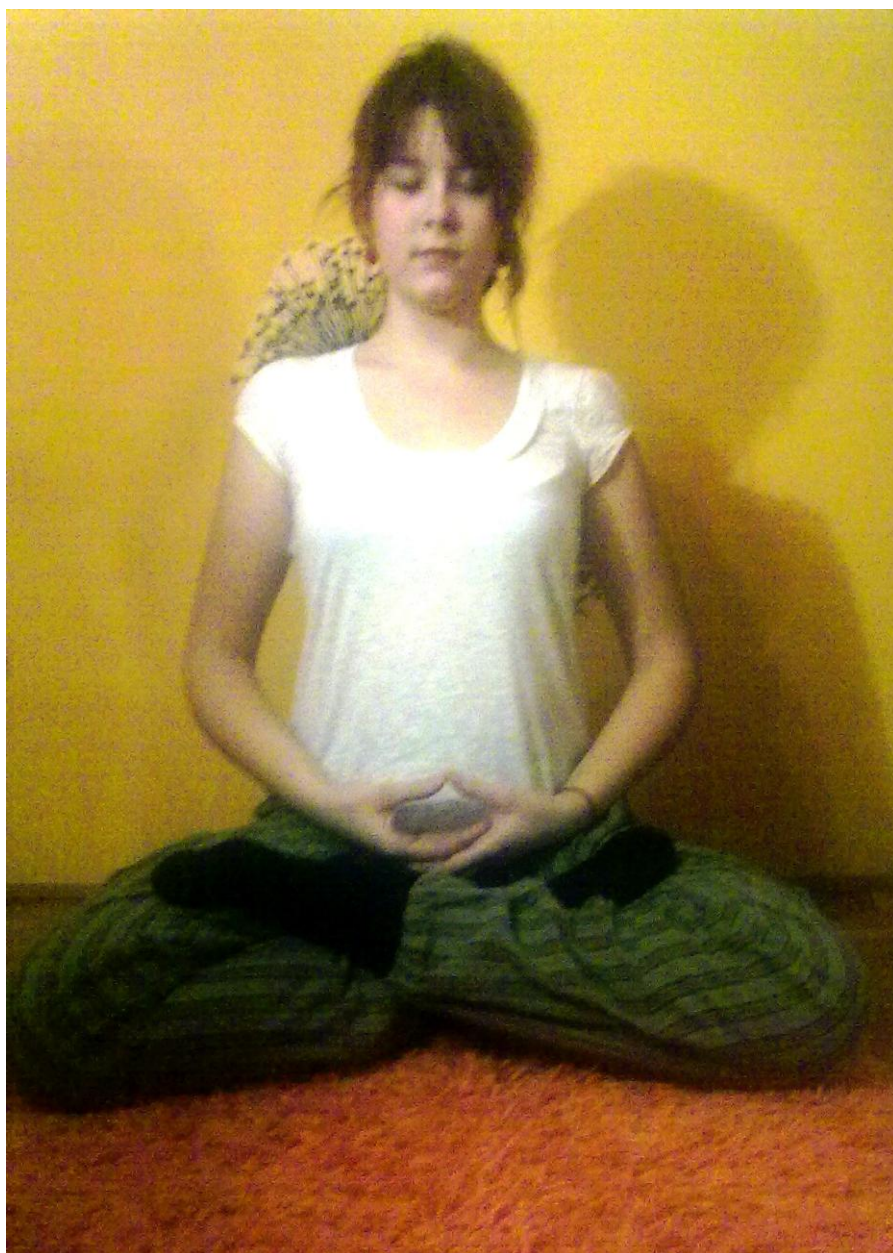
Príloha B: Kvalifikovaný láma západu – Ole Nydahl



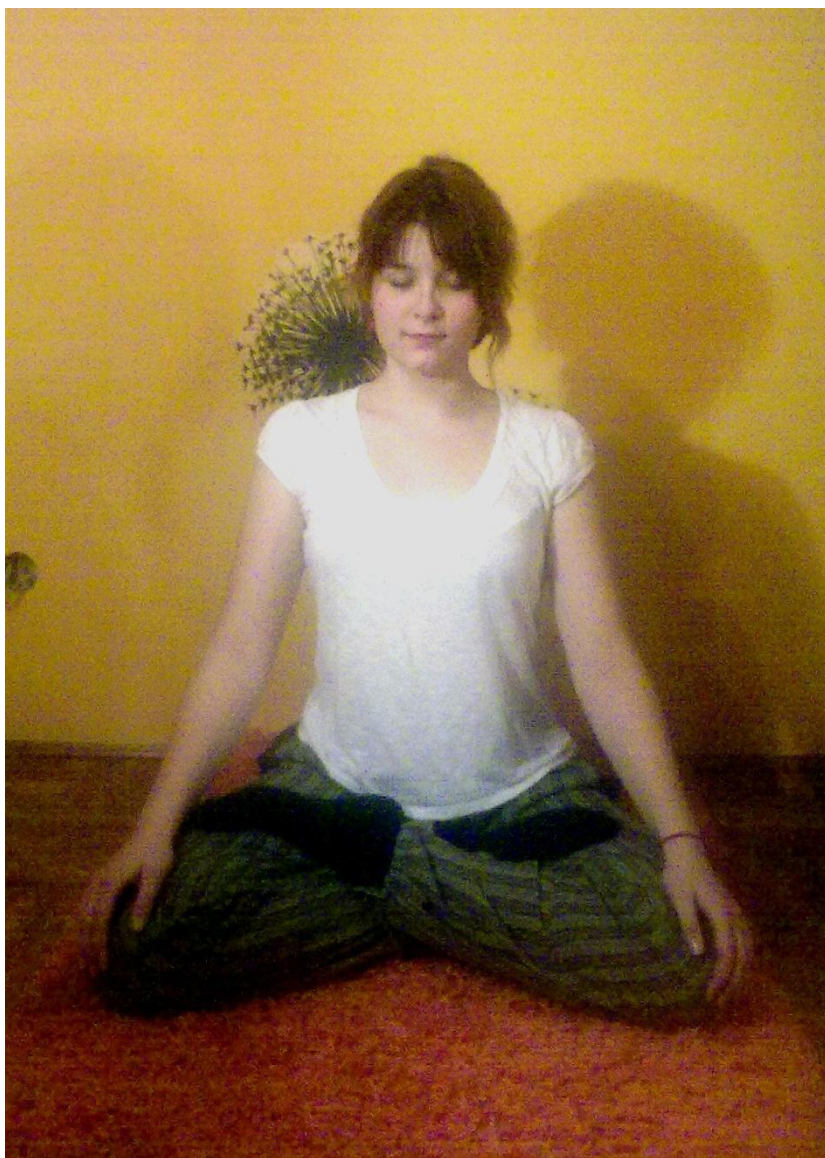
Príloha C: Portrét 16. Karmapu



Príloha C.1: Portrét 17. Karmapu



Príloha D: Meditačná pozícia – plný lotosový sed s rukami v lone



Príloha D.1: Meditačná pozícia - plný lotosový sed s rukami na kolenách



Príloha E: Dordže – jeden z rituálnych prostriedkov



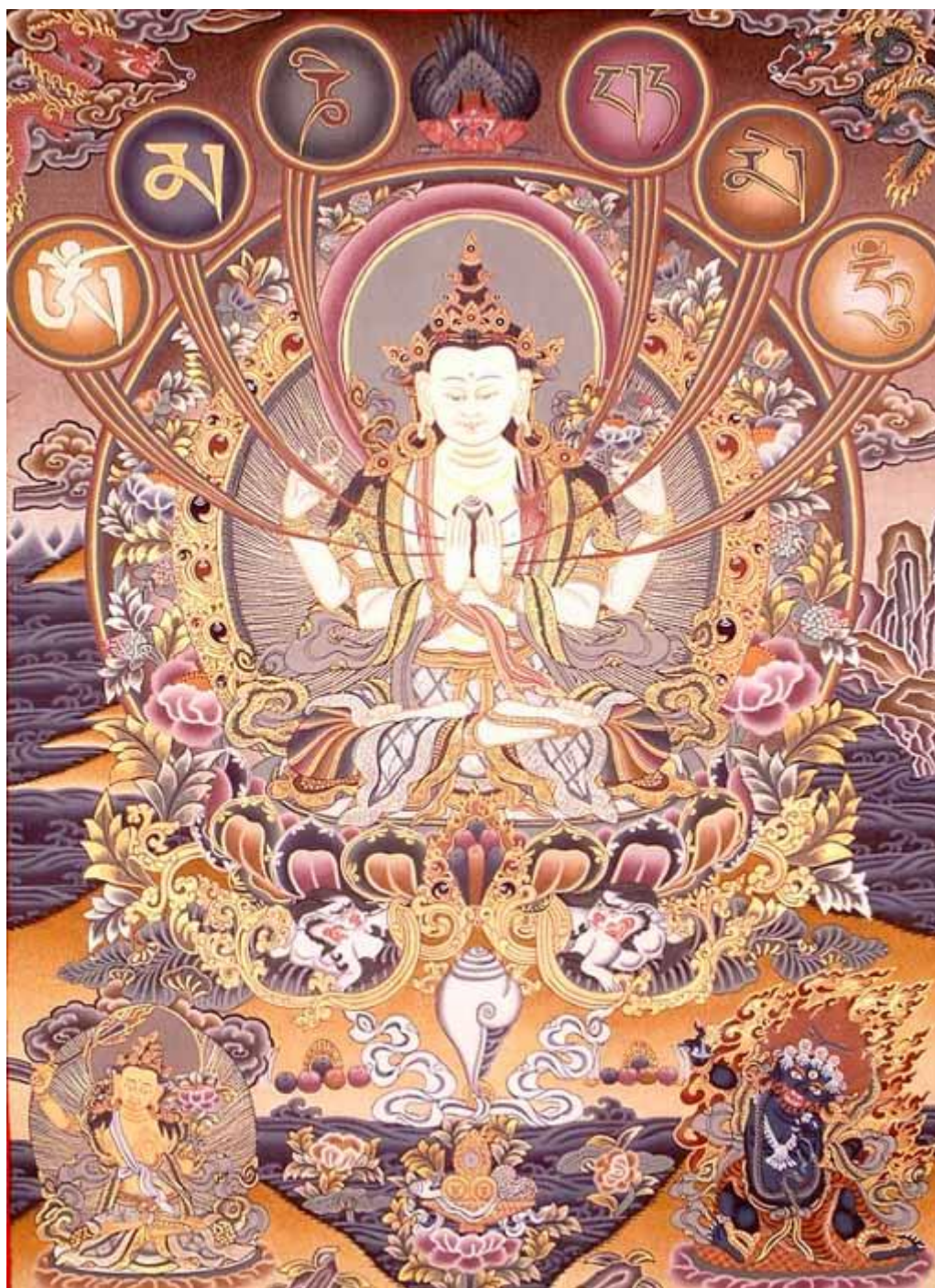
Príloha F: Zvonček – jeden z rituálnych prostriedkov



Príloha G: Meditačná poloha - polovičný lotosový sed s rukami na kolenách



Príloha H: Meditačná pozícia - polovičný lotosový sed z boku



Príloha č. I: Portrét Milujúcich očí

Anketa

1. Aké okolnosti Vás priviedli k používaniu buddhistických meditácií?
2. Ako dlho praktikujete tieto meditácie?
3. Ako často ich vykonávate?
4. V akom prostredí meditujete?
5. Zaznamenali ste zmeny týkajúce sa vášho telesného zdravia počas doby
6. praktikovania? Ak áno, aké?
7. Líši sa vaše prežívanie rôznych stresových situácií pred začatím používania
8. buddhistických meditácií a po určitej dobe vykonávania? Ak áno, ako?
9. Zlepšilo sa vaše sústredenie pri práci alebo pri štúdiu od doby, kedy používate meditáciu?
10. Postrehli ste zmeny pri riešení konfliktných alebo zložitých situácií?
11. Dokážete lepšie pracovať so svojimi emóciami a náladami?
12. Podľa vášho názoru, ako meditácia celkovo ovplyvňuje váš každodenný život?

Riadený rozhovor

- 1. Prečo si vybral za svoju životnú cestu práve buddhizmus diamantovej cesty?**
- 2. Ako si sa dostal k meditovaniu?**
- 3. Ako dlho praktikuješ?**
- 4. Aké etapy rozvoja si na sebe behom 10 rokov praxe buddhizmu pozoroval?**
- 5. Presne k nim som mierila. V buddhistických textoch sa často píše ako zvládať tento druh emócií. Máš nejaké tajné typy ako ich dostať z hlavy?**
- 6. Čo náš verný „priateľ“ stres? Ako sa ho snažíš eliminovať?**
- 7. Odrazilo sa meditovanie na tebe aj po fyzickej stránke?**
- 8. Zmenil sa Ti postoj k životu odvtedy čo si začal meditovať?**
- 9. Môže meditovať každý?**
- 10. Ako môže budhistický pohľad obohatiť súčasnú spoločnosť?**
- 11. Ako sa buddhizmus stavia k interrupciám?**
- 12. Čo používanie omamných látok? Je dovolené alebo nie je postoj k nemu až taký priateľský?**
- 13. Ako sa buddhizmus stavia k smrti a k posmrtnému životu?**
- 14. Môže buddhista vykonávať povolanie vojaka?**

Ďakujem za priblíženie budhistickej filozofie a aj za tvoj konkrétny príklad meditujúceho, Marek(úsmev).

Nie je začo. Aj na budúce (úsmev).