

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta filozofická**

**Bakalářská práce**

**Vědomí a subjektivní zkušenost**

Meditace jako cesta ke změněnému stavu vědomí

**Zinnerová Kateřina**

Plzeň 2019

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta filozofická**

**Katedra filozofie**

**Studijní program Humanitní studia**

**Studijní obor Humanistika**

**Bakalářská práce**

**Vědomí a subjektivní zkušenost**

Meditace jako cesta ke změněnému stavu vědomí

**Zinnerová Kateřina**

*Vedoucí práce:*

Mgr. Michal Polák Ph.D.

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2019

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

*Plzeň, duben 2019* .....

Poděkování patří vedoucímu mé bakalářské práce, kterým byl Mgr. Michal Polák, Ph.D.,  
za jeho vstřícnost, ochotu, věnovaný čas a cenné rady.

## Obsah

Úvod .....	8
1. Vědomí ve filosofii a v psychologii.....	9
1.1 Vědomí ve filosofii.....	9
1.2 Vývoj psychologického zkoumání vědomí.....	11
2. Změněné stavy vědomí.....	12
2.1 Definice změněných stavů vědomí.....	13
2.2 Reprezentativní příklady změněných stavů vědomí.....	15
3. Meditace.....	16
3.1 Rozdělení meditačních praktik dle náboženských systémů .....	17
3.2 Zaměření při meditaci.....	20
4. Současný stav poznání .....	21
4.1 Neurovědecký výzkum meditace.....	21
4.2 Výsledky neurovědeckého výzkumu meditace.....	22
5. Vizualizace v meditační praxi.....	24
5.1 Základní rozdělení meditací založených na vizualizaci.....	24
5.2 Výzkum meditace založené na vizualizaci.....	25
5.3 Účinky meditace založené na vizualizaci .....	30
6. Buddhistické meditace a vědomí.....	31
6.1 Meditační styly Shamatha a Vipassana.....	32
6.2 Buddhistické pojetí vědomí.....	32
6.3 Buddhismus, substrát vědomí a původní vědomí.....	33

6.4 Programy světské meditace.....	35
7. MEA – režimy existenciálního uvědomění.....	35
Závěr.....	39
Seznam použitých zdrojů.....	40
Resumé.....	44

## Úvod

V dnešní složité době, kdy na člověka běžně působí současně mnoho podnětů, je lidské vnímání vystaveno mnoha vjemům, na což lidská mysl není vždy připravena. Naše vědomí na dlouhodobé působení tolika vnějších vlivů není připraveno. Organismus reaguje stresem, frustrací a úzkostí, což jsou diskomfortní pocity, které patří mezi hlavní faktory přispívající k současné krizi duševního zdraví. Z hlediska psychohygieny je nutné se zklidnit, hledat cesty, jak se s těmito pocity vyrovnat. Jednou z možností, jak docílit zklidnění a usměrnění mysli, jsou meditační metody.

Téma práce jsem si zvolila z osobního zájmu o vědomí, jeho změněné stavy a zároveň meditaci. Oblast změněných stavů vědomí při meditacích není dosud zcela zpracovaná. V posledních desetiletích je ale o tuto problematiku patrný zvýšený vědecký zájem, a to zejména o buddhistické meditační praktiky. Cíl mé práce je poskytnout ucelenější pohled na meditaci, a z ní vyplývající změny stavu vědomí.

Při získávání a studiu podkladů jsem zjistila, že k tématu změněných stavů vědomí při meditacích v podstatě chybí odborná literatura v českém jazyce. Druhotným cílem této práce tedy je zpřístupnění zdrojů, publikovaných v anglickém jazyce, pomocí překladu vybraných pasáží do českého jazyka a jejich interpretace.

Práce je rozdělena do sedmi kapitol. V úvodu své práce se zamýšlím nad nutností zkoumat problematiku vědomí. K tomuto zamyšlení využívám především historický vývoj problematiky mysli a těla ve filosofii a v psychologii. V této části se pouze pokouším ukázat téma vědomí v pojetí filosofů napříč historií, a jaký zájem byl projeven o vědomí od 19. století v psychologii.

Na problematiku vědomí ve filosofii a v psychologii navazuje zvláštní kapitola věnovaná definicím změněných stavů vědomí, které jsou pro tuto práci stěžejním tématem, a je třeba si nejprve vymezit, co vlastně změněné stavy vědomí jsou.

Ve třetí kapitole jsou pro uvedení do tématu meditace, popsány typy meditačních praktik a jejich rozdělení dle náboženských systémů.

V nejobsáhlejší části práce bude zpracováno téma současného stavu poznání se zaměřením na změny mozkové aktivity při vizualizačních meditačních praktikách. Větší pozornost je také věnována meditačním stylům Shamatha a Vipassana a buddhistickému pojetí vědomí v samostatných kapitolách.

V závěru práce se zaměřím na režimy existenciálního uvědomění. Poznatky z této, zatím téměř neprobádané oblasti stupňů vědomí při meditacích, mohou v budoucnosti pomoci při snaze předcházet nemocem, zlepšit blahobyt nebo léčit nemoci.

Práce je teoretická, avšak pokouší se o začlenění nejnovějších vědeckých poznatků o studiu změněných stavů vědomí při meditaci. Pro její napsání jsou využívány zejména tyto metody práce: analýza, komparace, kompilace a interpretace textů z anglického jazyka do českého jazyka. Práce spadá do diskursu psychologie a filosofie.



## 1. Vědomí ve filosofii a psychologii

### 1.1. Vědomí ve filosofii

Existence vědomí je v současné vědě jedním z nejobtížnějších vědeckých problémů. Asi nenajdeme nic, co bychom znali tak důvěrně a zároveň by to pro nás bylo tak obtížné vysvětlit. Podle filosofa Johna Searla existuje určitá kulturní rezistence k chápání lidského vědomí jako fyzikálního či biologického fenoménu. Tato rezistence sahá daleko do minulosti a souvisí s náboženskými představami i filosofickými myšlenkami, které předpokládaly existenci nezávislé duchovní substance. (Searle, 1994, s. 14)

Nejstarší představy o duši a rozdělení lidské přirozenosti na dvě složky – *psýché* a *sóma*, nalezneme v evropské intelektuální tradici již v předfilosofickém období homérských eposů. V tomto období nemá *psýché* stejný význam jako dnes. Nachází se v eposech pouze v případech, kdy opouští tělo. *Psýché* (duše, duch) lze chápat jako oživující element, který do těla vstupuje, často prostřednictvím dechu, a v průběhu lidského života se nachází v lidském těle. Tento duch pak po smrti tělo opouští, což symbolizuje smrtelnost člověka, narození od nesmrtelnosti bohů. Homér nechápal duši, jako dnes chápeme lidskou mysl nebo psychiku. Nepřipisuje jí žádné psychické vlastnosti ani psychické funkce. „*Psýché* zemřelého je podle této tradice mdlá, neživotná, pasivní, bez vůle, iniciativy a jasného vědomí.“ (Polák, 2013, s. 18-19)

Starší Řekové používali pro netělesnou složku kromě výrazu „*psýché*“ také pojmy „*thýmos*“ (emocionální centrum jedince), „*noos*“ (moudrost a myšlení) a „*frénes*“ (místo vzniku paměti, rozhodování a kontaktu s ostatními moudrostmi). Teprve od Platóna se pojem *psýché* užívá analogicky k dnešnímu použití a jako proměňující se termín přetrval až do novověku. Pod vlivem vědeckého pojetí světa se pojem duše, který byl spojován s náboženskými představami, od 19. století přestal užívat v moderních teoriích a byl nahrazen jinými termíny. To souvisí i se zkoumáním lidské psychiky jako samostatného předmětu zájmu. (Polák, 2013, s. 19)

S lidskou zkušeností, a především náboženskou tradicí koresponduje ontologický dualismus. René Descartes, francouzský matematik a nejvýznamnější představitel ontologického dualismu „předpokládal existenci dvou radikálně odlišných substancí, jimiž jsou rozprostraněná hmotná substance (*res extensa*) a duchovní substance (*res cogitans*), jež nezabírá žádný prostor a jejímž hlavním atributem je myšlení. Podle Descarta je vědomí esencí ducha a zásadně se liší od těla, které je součástí hmotné substance.“ (Plháková, 2003, s. 57)

Dle části filosofů se dualismus potýká s obtížným teoretickým problémem, kterým je vzájemná interakce mysli a těla. Pokud je duchovní substance nehmotná a nelze ji prostorově lokalizovat, pak je tím prakticky vyloučena možnost, že by psychické děje mohly ovlivňovat tělesné procesy. Mentální kauzace je přípustná pouze v případě, že připustíme, že duševní akt je, alespoň částečně, fyzikální povahy. Dle Plhákové lze k dualismu přiřadit koncepce, které připouštějí existenci hmoty, ale za hlavní organizační, řídicí a tvůrčí princip pokládají duchovní substanci. (Plháková, 2003, s. 58)

V opozici k dualistickým filosofickým teoriím vědomí stojí monistické filosofické teorie. Jedním z prvních tvůrců monistické filosofické teorie byl Benedikt Spinoza. Ten předpokládal existenci jediné podstaty (substance). Substance je u Spinozy buď materiální, nebo spirituální povahy. (Plháková, 2003, s. 58) Mezi tvůrce idealistické (mentalistické) teorie můžeme zařadit George Berkeleyho. Dle George Berkeleyho, anglického filosofa a empirika, existuje pouze duchovní podstata, která vnímá a myslí. „Berkeley se podobně jako Schopenhauer domníval, že je naše skutečná podstata, nejbezprostředněji přístupná““. (Hill, 2016, s. 22)

„Od Berkeleyho a dalších filosofických velikánů, zejména Edmunda Husserla a Martina Heideggera, se odvíjí tradice fenomenologické psychologie, která považuje vědomí za centrum lidské existence, přičemž jeho vztah k hmotnému substrátu, tedy k mozku, v podstatě opomíjí. Vědomí je fakt sám o sobě, který je bezprostřední, autonomní a neredukovatelný. Je to princip subjektivity, jehož realita je intuitivně zřejmá (evidentní) a který nemá žádné prostorové umístění. Kromě fenomenologických škol

takto pohlíží na vědomí především transpersonální psychologie.“ (Plháková, 2003, s. 58)

Pomocí termínů přírodních věd se pokoušejí objasnit existenci vědomí filozofové v materialistických (naturalistických) teoriích. Tomáš Hříbek ve své knize věnované místu vědomí v materiálním světě *Jaké to je, nebo o čem to je?* popisuje termín vědomí takto: „Problém vědomí lze nahlížet jako typický lokalizační problém. Vědomí se obvykle považuje za jeden ze dvou aspektů mysli. Prvním je myšlení, chápáné jako schopnost reprezentovat stavy světa prostřednictvím přesvědčení, záměrů, přání apod. [...] Druhým aspektem jsou tedy vědomé stavy, které jsou standardně považovány nikoli za stavy, které svět nějak představují, nýbrž spíše za ty, jejichž prostřednictvím se nám svět různým způsobem jeví.“ (Hříbek, 2016, s. 17)

Materialistické teorie se potýkají s lehkými i „těžkými“ problémy (viz Chalmers, 1996). Mnohé současné teorie akceptují existenci vnitřní zkušenosti i možnost jejího vlivu na tělo. V této vnitřní zkušenosti nevidí nic, co by se nedalo vysvětlit pomocí fyzikálních termínů.

## 1.2. Vývoj psychologického zkoumání vědomí

Zakladatelé vědecké psychologie v 19. století vůbec nepochybovali o tom, že vědomé zážitky by měly být předmětem jejich zkoumání. Za hlavní metodu zkoumání vědomí si vybrali introspekci, která se zaměřovala buď na hledání hypotetických elementů vědomí, nebo na přezkoumávání celostních psychických zážitků.

Počátkem 20. století vystoupili s myšlenkou nevědeckosti zkoumání vědomí Ivan Pavlov a John Watson. Neuznávali metodu introspekce a její obsahy (subjektivní, privátní zkušenosti) jako verifikovatelné. K tomu přidali další metodologický problém, jímž byl verbální popis mentálních stavů, který považovali za neúplný a nepřesný. Tyto uvedené problémy postačovaly k tomu, aby se psychologie přestala zabývat vědomím na dlouhá desetiletí. Vědomí však přežívalo alespoň v aplikované psychologii. V psychoanalytické teorii (K. G. Jung, S. Freud), kde jsou jádrem dynamické vztahy

mezi vědomými a nevědomými procesy, byly obsahy vědomí značně determinovány nevědomím.

Až v 60. letech 20. století došlo k rozhodujícímu obratu zpět k vědomí díky zrodu humanistické a kognitivní psychologie. Představitelé humanistické psychologie, především James Bugental, zastávali názor, že centrem lidské zkušenosti je kontinuální a víceúrovňové vědomí a že uvědomování si sebe sama je základní složkou lidského bytí. Problémem humanistických psychologů bylo, že neměli svá tvrzení podložena téměř žádnými systematickými výzkumy.

V 70. letech byly uveřejněny četné studie o vědomí od renomovaných autorů, např. amerického psychologa George Mandlera. Tento fakt byl výsledkem systematického zkoumání procesů zpracování informací, včetně jejich vědomých aspektů, které provedli kognitivní psychologové, a tím posunuli vědomí do popředí vědeckého zájmu. V té době se již o vědomí začali zajímat kromě filosofů také neurologové, fyzici a matematici. (Plháková, 2003, s. 60)

## **2. Změněné stavy vědomí**

Abychom byli schopni definovat změněný stav vědomí, je zapotřebí si nejprve ujasnit co je „normální“ stav vědomí: je to stav mechanismu vědomé reprezentace v mozku. V normálním stavu přinášejí mechanismy reprezentace informace ze "světa" až do vědomí. Celkový obsah vědomí reprezentuje vnější i vnitřní svět. V normálním stavu vědomí, obsahuje fenomenální vědomí vzorce subjektivní zkušenosti, které reprezentují vnější svět i vnitřní svět organismu způsobem, který je de facto znázorněním aspektů světa i organismu. (Revonsuo a kol., 2009, s. 194)

Dle Blocka rozlišujeme dva různé způsoby, jak porozumět pojmu "vědomí". První druh vědomí se nazývá " fenomenální vědomí" (viz Block, 1995, s. 224-247). To se týká subjektivních zkušeností *per se* (Revonsuo, 2006). Fenomenální vědomí se skládá ze subjektivních zkušeností neboli *qualii* (pocity, vjemy, emoce). Zahrnuje okamžitý fenomenální obsah vědomí jako takového. Druhý pojem vědomí se nazývá

„přístupové vědomí“ (Block, 1995, s. 224-247). Přístupové vědomí vyžaduje, abychom se zaměřili na určitý obsah fenomenálního vědomí a vybrali jej jako vstup pro další vědomé zpracování, jako je pojmenování, kategorizace, hodnocení, vyhodnocení nebo výběr dalšího postupu akce (Revonsuo, 2006). Jinými slovy jsme vzali něco z přístupového vědomí a jako objekt jsme to začali vědomě zpracovávat nebo jsme to podrobili další reflexi v myšlení. Oba dva uvedené druhy vědomí využívají funkci selektivní pozornosti a pracovní paměti. Rozlišování mezi dvěma různými významy "vědomí" je rozhodující pro definování pojmu ASC<sup>1</sup>.

## 2.1 Definice změněných stavů vědomí (ASC)

Farthing (1992, s. 205) definuje ASC následujícím způsobem: „změněný stav vědomí může být definován jako dočasná změna v celkovém vzorci subjektivní zkušenosti tak, že jedinec věří, že jeho nebo její duševní fungování je zřetelně odlišné od určitých obecných norem pro jeho nebo její normální bdělý stav vědomí.“

Tart (1990, s. 1) uvádí následující definici: „změněný stav vědomí pro daného jedince je ten, ve kterém jasně cítí kvalitativní posun ve svém modelu duševního fungování.“ To znamená, že cítí nejenom kvantitativní posun (více či méně výstrah, více či méně vizuálních obrazů, ostřejší vidění atd.), ale také to, že určitá kvalita nebo vlastnosti jeho duševních procesů jsou odlišné.

Aby se něco považovalo jako ASC, musí být podle těchto definic fenomenální vědomí i reflexní vědomí zapojena současně. To samo o sobě by však ještě neznamenalo vznik ASC, neboť obě tato vědomí bývají zapojena i v normálním bdělém stavu. U ASC však především ve fenomenálním vědomí existuje změněný vzor subjektivní zkušenosti. V reflexním vědomí musí být kognitivní úsudek o zažité zkušenosti uvědoměn tak, že vzor zkušenosti je subjektivně uznán jako nějak zásadně rozdílný od normálního.

---

<sup>1</sup> ASC - altered state of consciousness, změněný stav vědomí

Shapiro (1977) tvrdí, že „změněný celkový vzor zkušenosti není dostačující pro psychologický stav nazývaný ASC. Kromě změny zkušenosti na subjektivní úrovni, je povinný změněný vzor na objektivní neurofyzilogické úrovni.“ Základní myšlenkou v tomto návrhu se zdá být, že introspektivní verbální zprávy, které se týkají změněné subjektivní zkušenosti nejsou dostačující, pokud nemohou být objektivně potvrzeny pomocí konvergujících důkazů z oblasti neurofyzilogie. (Revonsuo a kol., 2009, s. 190)

Z výše uvedeného vyplývá, že být ve změněném stavu vědomí, znamená odchýlit se z přirozeného stavu vědomí zaměřeného na svět tím způsobem, že svět anebo Já mají tendenci být zkresleny. Výsledný reprezentační stav není funkčním, původním či přetrvávajícím stavem vědomí daného organismu, ale je vyvolán změnami ve vnějších nebo vnitřních biologických pochodech organismu, které mění původní, ke světu orientované reprezentační stavy vědomí. Zajímavé je, že to není obsah vědomí sám o sobě, který definuje, zda je stav " normální " nebo " změněn", ale jeho vztah ke světu. Při změněném stavu se tudíž vědomí vztahuje ke světu odlišně, a to způsobem, který zahrnuje rozsáhlé chybné reprezentace světa nebo Já. Podle názoru Revonsua by tedy ASC nemělo být definováno jako změněný fenomenální stav vědomí, ale pozměněný reprezentační stav vědomí.

Dále definice ASC odkazují na dočasnou (na rozdíl od trvalé) povahu změn v reprezentačních mechanismech vědomí. Změněný stav začíná v určitém specifikovatelném časovém úseku a normální stav vědomí a mozku se vrací později. Tento požadavek je v harmonii s našimi intuitivními myšlenkami na ASC, protože to není jistá (trvalá) patologická neuropsychologická nebo psychiatrická porucha *per se* (schizofrenie, bipolární porucha), která zahrnuje ASC, ale specifické symptomy nebo psychotické epizody, které jsou spojeny s těmito poruchami. (Revonsuo a kol., 2009, s. 196)

## 2.2 Reprezentativní příklady změněných stavů vědomí

K ASC dochází při spánku, hypnotických stavech, navození pomocí drog, při epileptických záchvatech a dalších životních zkušenostech. Pro tuto práci jsou však stěžejní ASC při meditacích a dalších mystických zkušenostech. Proto mezi reprezentativní příklady uvádím pouze je.

Meditace může vést k ASC, když zmizí smysl sebe sama nebo když meditující má vizuální halucinace světla, hluboké mystické zážitky atd. Avšak ASC během meditace je spíše výjimkou než pravidlem: u většiny z nich časové vědomí během meditace může být plně popsáno a vysvětleno s odkazem na pojmy jako pozornost, koncentrace, relaxace, vnitřní obrazy a řeč, stejně jako absence smyslové stimulace. Pouze když dosáhne meditující rozsáhlých zkreslení mysli během meditační zkušenosti, můžeme říct, že meditující vstoupil do ASC.

Existuje několik různých ASC při meditaci, které jsou považovány za pozitivní a žádoucí. Jsou jimi "vyšší" vědomí, tok vědomí, kosmické vědomí, osvícení. Ačkoli jsou tyto stavy vysoce pozitivní a žádoucí, zpravidla zahrnují zkreslení. Jeden z možných ASC definuje vlastnosti toku vědomí, kdy je zkreslený pocit času a sebe. Při toku vědomí se hodiny vnímají jako by byly minutami. Nebo se člověk může cítit neúnavně a silně i přes objektivní důkazy opaku (např. při běhu maratonu).

V mystických stavech existují zvláštní iluze a majestátnost; přesvědčení o zvláštním kontaktu s Bohem nebo vesmírem (universem). Jedinečné zkušenosti získané prostřednictvím takového mystického osobního prožitku vedou ke zkreslení smyslu pro čas a smyslu pro sebe sama. Také halucinace, procházení vesmírem nebo vidění celého světa, Boha nebo věčnosti atd., mohou být prožity při těchto stavech. A tak, navzdory jejich intenzivně pozitivnímu emočnímu tónu, pokud mají tendenci vyvolávat různé zkreslené představy o vědomém zážitku subjektu, jsou pro daný subjekt tyto stavy ASC.

Celkově se zdá, že reprezentační pojem ASC je užitečnou cestou k identifikaci zřetelného fenoménu v lidské mysli, který se projevuje různými forma-

mi a podmínkami, ale všechny jeho různorodé instance sdílejí společné jádro: obecně zvýšenou tendencí vytvářet zkreslené představy o vědomé zkušenosti. (Revonsuo a kol. 2009, s. 199 - 200)

### **3. Meditace**

V této kapitole budeme uvažovat o meditaci v různých náboženských souvislostech, napříč rozdílnými kulturami. Meditace může být definována jako cvičení, při kterém jedinec obrací pozornost nebo vědomí k jedinému předmětu, zvuku, obrazu, koncepci nebo zkušenostem s úmyslem získat větší duchovní, empirické a existenční poznatky, nebo dosáhnout lepšího psychologického blahobytu (West, 1987).

Meditace spočívá ve zvyšování povědomí o těle (vjemech), emocích, myšlenkách, mysli a duševních vlastnostech (např. jasnost, soustředěnost). V praxi je cílem tohoto uvědomění to, že je člověk stále více nereaktivní, i když pozornější k událostem a zážitkům – jako je zpěv ptáka, křik v dálce, pocit drobného fyzického nepohodlí, myšlenka způsobující rozzlobení, obava z nedokončeného úkolu, touha, primární strach. Existuje mnoho zkušeností a vědomostí o meditaci, které se vinou tisíce let zpátky. Přesto není jednoduché podat celistvou souhrnnou informaci o všech meditačních praktikách a nějak je rozdělit.

#### **3.1 Rozdělení meditačních praktik dle náboženských systémů**

Meditace napříč kulturami a skrze dějiny byla praktikována v různých formách po dobu nejméně 2500 let. Je pozoruhodné, že tyto praktiky byly zachovány tak dlouho a napříč mnoha různými kulturami. Také je zajímavé, jak složité metody navození meditace v jedné kultuře připomínají techniky v jiných kulturách.

V Botswaně lidé z Kung Zhu/twasi praktikují rituální tanec. Tito lidé věří, že rituální tanec aktivuje energii (n/UM) umístěnou u kořene páteře a vytvoří zážitek na bázi extáze (Katz 1973, s. 136–155).



Mnoho skupin na africkém kontinentu praktikovalo rituální tanec spolu s pokřikem k vytvoření pozměněného stavu vědomí. V šamanismu je svatým člověkem *Šaman*, který posvátným zpěvem dosahuje tranzu (změněného stavu vědomí), a který nabízí své znalosti a umožňuje uzdravení; toto je široce praktikováno v Severní a Jižní Americe, Indonésii, na Sibiři a v Japonsku.

Původní Američané procvičovali formu meditace podobnou té, jakou měla v Japonsku *shikantaza*. V zenovém buddhismu není neobvyklé, že *shikantaza* (jednoduše tiché uvědomění, bez komentáře čehokoli, co se děje tady a teď) může vést ke stavu, kdy nepocítujeme rozdíl mezi sebou a vnějším světem, či mezi myslí a jejím obsahem.

Některé verze zenové meditace nebo *zazenu* se shodují s meditací bdělosti neboli jasnoživosti. *Zazen* začíná stejně jako *vipassana* pevným základem v koncentraci. Používá se široká škála koncentračních technik. *Samádhi* nebo *džhána* je v zenové terminologii „stavem jednoty“, v němž se rozdíly mezi věcmi rozpouštějí, takže se meditujícímu jeví v aspektu stejnosti. Moudrost jasnozření následuje po *samádhi*, ze kterého vyplývá. (Goleman, 1988, s. 99) Ze všech tradic je zen pravděpodobně nejjasnější z hlediska důležitosti celkové pozornosti a jasného uvědomění. (Blackmore, 2004, s. 388)<sup>2</sup>

Podle hinduistické filozofie a učení o józe existují jemné psychické smyslové orgány a určitá síla, nazývaná *kundalini* (hadí síla), umístěná u kořene páteře. V *kundalinské józe* věnuje meditující pozornost tomuto zdroji energie a díky koncentraci tuto energii probouzí. Pak se předpokládá, že energie cestuje po páteři přes šest center - čaker, ve kterých v každé fázi evokuje vyšší stav vědomí. Nakonec doputuje do sedmé čakry (korunní čakra) a meditující dosahuje stavu „dokonalého osvícení“.

V tradici hinduistické *bhakti* se věří, že láska k Božství (*išta*), která je vyjádřena v pravidelné meditaci založené na jménu Boha, se mění v transcendentální lásku. *Bhakti* začíná v dualitě, vyznavač je oddělen od *išty*. Láska v *ištu* se postupně promě-

---

<sup>2</sup> Více se budu věnovat problematice meditace *vipassana* a vizualizaci v meditační praxi v šesté a sedmé kapitole.

ňuje přes přátelskou lásku ke stavu lásky vyvolané milovaným objektem. „Vikékánanda praví, že v té chvíli láska, milující a milované jsou Jedno.“ (Goleman, 1988, s. 61) Trvalé pamatování milovaného vyvolává extázi a pohroužení. „*Šrímadbhágavatam* (XI, 2) popisuje tento stav následovně: *Vyznavač ztratí veškerý smysl pro konvence a putuje světem bez připoutanosti... Jeho srdce se rozplývá láskou, když ze zvyku prozpěvuje jméno svého milovaného pána, a jako posedlý hned propuká ve výbuchy smíchu, hned pláče, zpívá nebo se dává do tance.*“ (Goleman 1988, s. 62)

V Súfismu (islámské tradici) je meditace stěžejní praxí ve snaze dosáhnout stavu zvaného *baqá* (život v Něm). Podle doktríny súfí jsou naše životy pouhou iluzí opravdového života. V našem životě jsme uvězněni tužbami a nekonečným utrpením (utrpením téměř identickým v obsahu s buddhistickým učením). Díky pravidelným praktikám meditací a vzpomínce na Boha můžeme dosáhnout zvýšené absorpce Boha. Na své cestě ke stavu bez tužeb súfí prochází stavy typickými pro pokrok v mnoha jiných typech meditace. Cílem rozjímání súfí nebo "zikr", je překonat svéhlavost mysli a náhodnou hru myšlenek a dosáhnout jediného zájmu o Boha, aby Bůh prostoupil aktivitu mysli. Možná, že na těchto různých cestách splynutí nebo sub-slučování sebe sama, existuje v ideálním případě shoda.

Podobný stav/zkušenost jako je *baqá* v súfismu, existuje také v srdci výuky transcendentální meditace. Prostřednictvím této formy meditace může meditující dosáhnout zkušeností s „čistou bytostí“, zbavovat se obsahu myšlenek, specifických pocitů, vzpomínek i reakcí. S běžnou praxí bude meditující dosahovat "kosmického vědomí", v němž se v průběhu probuzení, spánku a snění šíří vědomí čistého bytí. V tomto stavu trvalého čistého uvědomění je jedinec prostý touhy a potřeby osobního zisku. Chová se spontánně, v souladu s božským kosmickým smyslem. Kromě toho, v nejvyšších stavech vědomí, meditující prožívá všechny věci bez iluzí a prožívá úplnou jednotu s Bohem a vším stvořením.

Metody meditace se však neomezují pouze na náboženství na východě, nebo na oblasti „primitivnějších“ společností; meditace byla již v dávných časech součástí křesťanství. Příkladem nám může být citace *Philokalia* sv. Nila: „Ten, kdo si přeje

vidět, čím jeho mysl doopravdy je, musí se osvobodit od všech myšlenek; pak ji uvidí jako safír nebo nebeskou modř. [...] Useber svou mysl od běžného toulání a kolování venku a klidně ji veď do srdce pomocí dýchání a opakování následující modlitby - „Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou!“ - ve spojení s dechem“ (Goleman, 1988, s. 71). Mezi nejranějšími křesťany cvičili pouštní otcové tiché opakování "Kýrie eleison", které jim mělo pomoci dosáhnout stavu „očistěné duše“. Tichou modlitbu opakovali mlčky po celý den, až se stala spontánní a instinktivní jako jejich dýchání. Praktiky křesťanů jsou v jejich mechanice nerozeznatelné od mnoha praktik, které nazýváme meditací.

V židovské Kabale se věří, že existuje několik úrovní reality s odpovídajícími úrovněmi vědomí. Většina z nás je omezena na nejnižších úrovních a žije velmi mechanický život svázaný rytmem svého těla a zvykem s malým vědomím naší existence. Skrze meditaci, podle kabalistického pohledu, jsme nejprve rozčarováni mechanickými hrami života a pak si vytvoříme základnu pro vstup do „vnitřního ráje“ (vyššího vědomí). Konečným cílem na cestě kabalisty je "devekut" v němž jeho duše přilne k Bohu. Zde je už kabalista nadpřirozený světec, který unikl z řetězů vlastního ega a veškeré jeho chování je zaměřeno na to, aby sloužil Bohu.

### **3.2 Zaměření při meditaci**

Jedna z nejběžnějších forem meditace spočívá v opakování zvuku buď tiše, nebo nahlas (někdy je zvuk nazývaný "mantra"). Meditující se učí soustředit pozornost na zvuk, nikoliv na upřednostňování jiných myšlenek, vnějších podnětů a tužeb. Zvuk nebo mantru může zvolit učitel meditace jako zvlášť vhodný nebo výkonný postup pro jednotlivce; může se jednat o název nebo atribut Boha (Krišna, RAM), nebo se může jednat o jméno uctívaného učitele (další příklady jsou "so-hum", "om", "ona-am"). Stupeň zaostření nebo zaměření na mantru se liší podle učitelů, škol a systémů. Někteří meditující musí téměř „stisknout zuby“ a namáhavě vytěsňovat myšlenky a pocity, které ruší během meditace. Většina praktiků se však učí rozvíjet uvolněnější povědomí. Neřídí myšlenky ani pocity, ale také nezaměřovat pozornost na ně. Spíše je třeba trvale a jednoduše vrátit pozornost k původnímu zaměření (Hewitt, 1990)

Předměty meditace mohou být také vizuální, jako je plamen svíčky, obrázek učitele nebo guru, nebo smysluplné vizuální symboly, jako je křesťanský kříž nebo judaická hvězda. I pohyb lze použít jako ohnisko meditace; opakované doteky palce konečků zbývajících čtyř prstů jedné ruky, nebo jednoduchý pohyb ruky. Oba pohyby jsou využívány pro zaměřování pozornosti při meditaci.

Dále existují meditační praktiky, které se zaměřují na naši nestálost a na smrt. Jiné se zase zaměřují na předávání soucitu našim blízkým, nepřátelům, našim komunitám, všem rozumným bytostem a všem bytostem ve vesmíru. Existují praktiky, které se týkají vizualizace uctívaného Boha nebo učitele jako je Krišna, Buddha aj.

## **4. Současný stav poznání**

### **4.1 Neurovědecký výzkum meditace**

Tang, Hölzel a Posner (2015, s. 213–225) uvádějí, že většina dosavadních vědeckých výzkumů o meditaci zkoumala, jak meditace mění struktury mozku a jeho funkce, které jsou základem našich schopností soustředit pozornost a zvládnout naše emoce. Avšak velmi málo studií zkoumalo, jak takové změny mozku mohou být relevantní ve významu vytvoření hlubšího názoru na smysl života a jeho účel. Vzhledem ke statusu vznikajícího vědeckého oboru (jímž je neurovědecký výzkum meditace) se většina počátečních studií zaměřila na to, že meditace může mít měřitelný dopad na naše zdraví a pohodu. Podobně, většina vědeckých výzkumů v oblasti meditace byla zaměřena na to, aby ukázala, že výuka meditace může být spojena s rozpoznatelnými změnami v mozku, které by mohly být zdraví prospěšné. Tento počáteční výzkum poskytl užitečné důkazy, které vyzývají k většímu zájmu o jejich uplatnění a dalšímu výzkumu meditace. Vědecká literatura o meditaci v současnosti ročně roste téměř o tisíce studií v porovnání s několika desítkami ročně před třemi desetiletími (Dorjee, 2018, s. 9).

Pochopení a zachycení složitých systémů meditačního výcviku je velmi náročný úkol. V důsledku toho se většina výzkumu meditace zaměřila na konkrétní medi-

tační techniky, jako je např. technika pozornosti oddělená od složitých tradičních systémů, z nichž pochází. Tento přístup mohl být nezbytný v počátečních fázích výzkumu meditace, ale stává se restriktivním, jak se obor vyvíjí k vyspělé vědecké fázi a hledá své jedinečné postavení mezi jinými vědeckými disciplínami.

Jedním z možných vysvětlení kritických názorů části odborné obce může být to, že se meditační techniky zařazují do aspektu existenciálního zážitku, který zůstává většinou nepřijímaný jinými psychologickými přístupy a v širší míře i naší materialistickou společností a kulturou zaměřenou na soutěž o popularitu. Někteří kritici také upozorňují na to, že současný výzkum uměle izoluje meditační techniky od jejich kontemplativních systémů a prezentuje je jako prostředek k „ukončení“ (např. snížení stresu, úzkosti), spíše než jako cestu k hlubšímu existenciálnímu prožitku.

„Možná, že budeme muset vybudovat "novou vědu o meditaci", která by jednoznačně vymezila jedinečný předmět, cíle a metody disciplíny s existenciálním rozměrem meditace a jejím dopadem na naše zdraví a blaho v jejím středu. Budeme muset hledat společné širší vzorce změn v procesech mysli a souvisejících změnách v mozku při dlouhodobé meditační praxi“ jak připouští Dorjee (2018, s. 11).

Při uplatňování tohoto přístupu budou zejména zajímavé podobnosti a rozdíly ve změnách vyplývajících z různých meditačních přístupů, včetně všímovosti, soucitu, vizualizace, kontemplativní modlitby, praxe vhlédů atd. Takový výzkum a aplikace mohou vést k rozvoji vědy o meditaci jako k disciplíně se silnými základy a s důležitými důsledky pro dlouhodobé přístupy ke zdraví a blahobytu na individuální úrovni i mimo ni. Dosavadní výzkum se zaměřil buď na změny v mysli a mozku, nebo na změny tělesného fungování, ale ne na jejich sdružení.

## 4.2 Výsledky neurovědeckého výzkumu meditace

Neurovědecký výzkum pomocí MRI<sup>3</sup> a EEG<sup>4</sup> metod, při zjišťování neurální aktivity spojené s meditací, má jasně zdokumentované konkrétní změny v mozku. Neurovědecké studie nyní zdokumentovaly poměrně konzistentní změny alespoň v několika málo oblastech mozku v důsledku meditační praxe včetně v přední cingulární kůře, inzule a amygdale (viz. Tang, Hölzel a Posner, 2015, s. 213–225).

Výzkum Slagtera (2007, s. 138.) využívající ERP<sup>5</sup> například naznačuje, že meditační praxe zvyšuje efektivní využití zdrojů pozornosti. Většina výzkumu se zaměřila na procesy metakognitivní, vlastní regulační kapacity mysli (MSRC<sup>6</sup>).

Mnohem méně se výzkum věnoval zkoumání změn v koncepčním fungování s meditací, což je relativně nové téma pro meditační výzkum. Obdobně, výzkum v oblasti existenciálního uvědomění (MEA<sup>7</sup>) je velmi omezený. Většina studií, které vyšetřovaly nervové modulace relevantní pro konstrukci sebe sama, stejně jako např. Lutze a kol. (2016, s. 958–967.) v zásadě spoléhala na pozornost a emoční procesy, které přispívají ke konstrukci sebe sama a velmi málo neurovědeckých studií zkoumalo

---

<sup>3</sup> MRI je zkratka pro moderní neinvazní zobrazovací metodu (z anglického *Magnetic Resonance Imaging*). Metoda magnetické rezonance je založena na principu změny magnetických vlastností tkáně při jejím umístění do silného stálého magnetického pole (až 4 tesla). Vlastní zobrazení je získáno tak, že kromě stálého pole je použito i slabé časově proměnné elektromagnetické pole. Za této situace se projeví efekt tzv. magnetické vnímavosti protonů – atomových jader vodíku, které se snaží vyrovnat se zmíněnými vnějšími elektromagnetickými poli. (Kulišťák, 2011, s. 56-57)

<sup>4</sup> EEG – elektroencefalografie, patří k elektrofyziologickým postupům a zachycuje bioelektrické potenciály vznikající při činnosti mozku. Potenciálové vlny, snímané při EEG záznamech, jsou souhrnným projevem aktivity velkého množství dílčích neuronových obvodů, přičemž nejsou pouhou sumací jednotlivých aktivit, ale výslednicí složitého časoprostorového děje. (Kulišťák, 2011, s.52)

<sup>5</sup> ERP - *event related potential*, na událost vázaný potenciál; Opakováním stejného senzorickeho podnětu získáme odpověď z kůry, kterou tvoří několik vln. Tyto vlny vyjadřují cestu signálu senzorickehou dráhou z periferie do korového centra. Pro neuropsychologii mají velký význam kognitivní evokované potenciály, měřící tzv. pozdní negativní (N) nebo pozitivní (P) komponenty, které vyjadřují složitější jevy, např. očekávání, nejistotu, případně jiné kognitivní funkce, tj. pozornost, řeč, poznávání. (Kulišťák, 2011, s. 51-52)

<sup>6</sup> MSRC - *metacognitive self-regulatory capacity of the mind*; metakognitivní vlastní regulační kapacita mysli

<sup>7</sup> MEA - *modes of existential awareness*; režimy existenciálního uvědomění

vazby mezi změnami v samo-regulaci nebo existenciálním povědomí, ve vztahu ke změnám ve zdraví a blahobytu jako následek meditací (Dorjee, 2018, s. 31).

Neurovědecký výzkum ukazuje, že účinky meditace mimo bezprostřední změněné stavy vědomí, jsou mimo jiné spojeny se změnami ve struktuře mozku pozorovanými mimo meditaci, a to již po osmi týdnech praktikování meditace. Ve studii, kterou provedl Hölzel a kol. (2011, s. 36–43.) s MBSR<sup>8</sup> účastníky, byly nalezeny strukturální změny v mozku v oblastech zapojených do regulace emocí (zvýšená hustota šedé hmoty v zadní cingulárním závitě gyrus cinguli a spánkovo-temenní junkci) a paměti (zvýšená hustota šedé hmoty v hypotalamu).

## **5. Vizualizace v meditační praxi**

### **5.1 Základní rozdělení meditací založených na vizualizaci**

Meditace založené na vizualizaci jsou běžným typem kontemplativní praxe napříč kontemplativními tradicemi. Jedním z důvodů, proč jsou tak často používány, je jejich mnohostranná povaha a jejich účinky – vizualizace je založená na praxi a současně s dovednostmi vnímavosti a meta-povědomím kultivuje soucit a jiné zdravé emocionální kvality, a tak rozvíjí kontemplativní vhled.

Zobrazování je primárním zaměřením dvou konkrétních skupin meditačních praxí v tibetské buddhistické tradici, přičemž hlavní skupina zahrnuje vizualizaci božstev a druhá skupina pracuje s energií v těle. Meditace vizualizace božství jsou srdcem tibetského buddhistického meditačního tréninku. Jsou považovány za zvláště účinné, protože mohou současně rozvíjet stabilitu a kontrolu pozornosti, společně s meta-povědomím, emocionálními vlastnostmi milující laskavosti a soucitu, jakož i vhled.

---

<sup>8</sup> MBSR - mindfulness-based stress reduction; snížení stresu vycházející z plného vědomí

Konkrétně, božské praktiky zahrnují vizualizace složitých obrazů představujících různé kvality existenciální rovnováhy (osvícení), jako je bezpodmínečný soucit nebo pokročilé způsoby existenčního uvědomění. Vizualizace je doprovázena recitací mantry specifické pro božstvo a také představuje základní vlastnosti ztělesněné obrazem božstva.

Druhá skupina praktik založených na vizualizaci vychází z teorie energie, která protéká tělem. Jedná se o energii *Čchi*. Při zapojení do meditačních postupů, které pracují s těmito energiemi, může praktikující posílit svůj existenciální vhled a postoupit směrem k pokročilejším stavům existenčního vědomí. Meditace pracující s energiemi jsou obvykle prováděny v ústraní, pod pečlivým vedením zkušeného meditačního mistra, který může posoudit, zda je praktikant připraven se zapojit do tohoto typu meditačního tréninku. Vizualizace má jasnou plnohodnotnou kvalitu; nezaměřuje se na neutrální meditační objekt, jako je dechové zaostření, neutrální zvuk nebo oblázky. Vizualizované božstvo má pevné spojení se zdravými vlastnostmi existenciální rovnováhy, které jsou reprezentované v obrazu osvícené bytosti.

## **5.2 Výzkum meditace založené na vizualizaci**

Zatímco praktiky meditace založené na vizualizaci byly většinou opomíjeny ve výzkumu meditace, v praxi se rozvíjejí bohaté a mnohostranné techniky. Tyto techniky mohou podpořit pokrok meditujících, kteří rozvíjejí svou praxi dlouhodobě v tradičním i světském kontextu. Vizualizační meditační praktiky se používají také v kontemplativních tradicích (např. Křesťanská Ignatianská tradice), i když vědecké poznání těchto meditací a jejich účinky z psychologické a neurovědné perspektivy prakticky chybí. Omezený výzkum se nyní zaměřuje na dopad buddhistických meditačních metod na pozornost, přičemž ignoruje možný široký dopad meditace, založené na vizualizaci, na různé procesy mysli v průběhu meditace a na meditační účinky.

Ze západní psychologické perspektivy mohou být mentální obrazy popsány jako smyslový zážitek bez vnějších informací. Je zajímavé, že duševní i emoční výzkum



provedený Pearsonem a kol. (2015, s. 590-602) v oblasti mentálních obrazů ukázal, že mentální obrazy využívají stejné procesy a mechanismy, které stimulují vnější objekty. Mentální obrazy tak mohou ovlivňovat naše duševní fungování způsobem, který je podobný skutečnému vnímání. Zejména srovnatelné jsou s účinky slabého (rozmazaného) vnímání. Navíc mohou mentální obrazy ovlivnit fyziologii, stejně jako vnímání, jak ukázali ve své studii Laeng a Sulutvedt (2013, s. 188–197). Jejich studie zkoumala změny rozšiřování zornice v reakci na mentální obrazy různých stupňů jasnosti.

Nedávný výzkum naznačuje, že techniky založené na zobrazování mohou být efektivnější při řešení emočního obsahu v terapii spíše, než mluvicí terapie (Holmes, Lang a Shah, 2009, s. 76). Není překvapením, že praktiky založené na vizualizaci, byly aplikovány po mnoho staletí v kontextu výcviku meditace jako prostředku pro zlepšení pozornosti, úpravu kognitivních schémat, posílení pozitivních emocí a umožnění existenčního vnímání. Vzhledem k jejich mnohovrstevným účinkům, nejsou praktiky založené na vizualizaci klasifikovány v konkrétní kategorii typu meditace.

Podle Kosslyna, Ganise a Thompsona (2001, s.635–642) se aktivace mozkových oblastí během vizualizace zdá být velmi podobná aktivaci mozku během skutečného vnímání vizualizovaného objektu. Takže například, když pohlédneme na obraz božstva nebo jej vizualizujeme, jsou aktivované části mozku během obou procesů velmi podobné. Existují však malé rozdíly v rozsáhlosti překrývání mezi různými oblastmi mozku, které se podílejí na vizuálním vnímání a zobrazování. Tyto oblasti zahrnují hierarchii oblastí mozku, které postupují z primárních zrakových oblastí, jako je V1 okcipitální kůry, až po nejvyšší úroveň vizuálního zpracování ve ventrálním temporálním laloku, jak uvádí Pearson (2015, s. 590–602.). Tato progresivní vizuálních oblastí je označována jako hierarchie, protože primární vizuální oblasti se specializují na nízkourovňové zpracování prvků, jako jsou periferie viděné scény nebo umístění tvarů na sítnici, zatímco vizuální zpracování na vyšší úrovni zahrnuje více abstraktních reprezentací, například o tom, jak objekty jako celky vypadají. Takže hierarchie sleduje trajektorii rostoucí abstraktnosti a smysluplnosti vizuálních reprezentací. Výzkumné studie uvádějí silné překrývání aktivace vyšších vizuálních obrazů při meditaci. Oproti

tomu aktivace mozku v primárních zrakových oblastech sledují, jak se zdá, stejné vizuální vzory, avšak liší se jejich intenzitou – vizuální obrazy mají slabší intenzitu. Mohlo by to být způsobeno anatomickou blízkostí a také neurálními spoji mezi vizuálními oblastmi vyšší zrakové kůry a oblastmi středního temporálního laloku, které zakódují vzpomínky včetně vzpomínek na obrazy. Avšak, větší jasnost a živost obrazů byla spojena s aktivací zrakových oblastí V1 a V2, prokázáno ve výzkumu Cuia a kol. (2007, s. 474–478). Důležité je, že tyto nižší vizuální oblasti nejen posílají, ale také přijímají informace z vyšších vizuálních oblastí, které mohou informovat o jasnosti vizualizace. Toto chápání procesů, které se podílejí na vizuálním zobrazování, zřejmě podporuje průběh dlouhodobého výcviku meditace ve vizualizačních praktikách, které začínají s nízkou jasností detailů ve vizualizaci a spoléhají na abstraktnější reprezentace toho, co se vizualizuje. S opakovanou praxí je praktikující schopen vizualizovat božský obraz ve stále větším detailu, což může být podpořeno rostoucí účastí raných vizuálních oblastí při vytváření vizualizace podporované zpětnovazebními smyčkami z vizuální reprezentace vyšší úrovně vizualizovaného obrazu.

Na základě této teorie by se očekávalo, že nejpokročilejší úrovně učení v meditačních praktikách založených na vizualizaci, by byly spojeny s modely aktivace jak ve vizuálních oblastech s vysokou, tak nízkou úrovní vizualizace, což by bylo velmi podobné aktivaci mozku v reakci na percepční scénu.

Aktivace mozku během mentálních obrazů se také velmi překrývá s aktivací mozku spojenou s vizuální pracovní pamětí, to bylo prokázáno ve výzkumu Pearsona a kol. (2015, s. 590–602). Studie skutečně ukázaly, že pokud účastníci výzkumu jsou instruováni, aby podrželi vizuální obraz ve své paměti nebo vytvořili mentální obraz, vedou oba pokyny k velmi podobné aktivaci zrakové vizuální oblasti V1 mozku. Vzhledem k překrývání vnitřních obrazů s vizuální pracovní pamětí lze očekávat, že rozsáhlé zkušenosti s meditační praxí založenou na vizualizaci budou spojeny s lepším výkonem v úlohách mentálního zobrazování (mentální imaginace). Takové vylepšení výkonu může být způsobeno zlepšením zpracování snímků nebo vyšší kapacitou pracovní paměti.

Dřívější případová studie Lehmana a kol. (2001, s.111–121) s jedním zkušeným meditujícím naznačila, že vizualizace božství je spojena se zvýšenou gama aktivitou v XY části mozku. V této studii byl meditující požádán, aby se zapojil do několika různých druhů meditace, včetně vizualizace Buddhy, recitace mantry a rozpuštění sebe sama. Aktivita gama při frekvenci 40 Hz napříč mozkiem byla měřena během meditačních postupů a zdroje aktivity gama byly odvozeny v dalších *post-hoc* analýzách. Aktivita gama byla cílem výzkumů, protože jiní vědci naznačovali, že jde o index vědomé aktivity.

V případě vizuálního zpracování byly sledovány také vazby vizuálních obrazů na smysluplné vyobrazení objektu nebo scény. Závěry studie ukázaly rozdílnou lokalizaci aktivity gama v různých typech meditační praxe. Výsledky při vizualizační meditaci naznačovaly zřetelnou aktivaci v pravých posteriorních oblastech zrakové kůry. Pro srovnání při recitaci mantry byla aktivita lokalizována v pravém středním temporálním laloku. Výsledky této studie naznačují, že praxe božství vede k aktivaci oblastí vizuálního zpracování na vysoké úrovni.

Dosavadní studie poskytly zajímavé počáteční výsledky, ale měly také omezení, pokud jde o zkoumání účinků na jednoho účastníka spíše než na skupinu účastníků, a měření aktivity mozku pouze během meditace, nikoli před a po meditaci. To neumožňuje vyvodit závěry o možných zvláštních vlastnostech mimo meditační praxi, které vyplývají z dlouhodobého výcviku meditace na základě vizualizace.

Uvedené nedostatky byly řešeny v jiné studii Kozhevnikova a kol. (2009, s. 645–653), která zkoumala výkonnost meditujících v počítačově zpracovaných úlohách mentální obrazové a vizuálně-prostorové pracovní paměti před a po božské meditační praxi. Účastníci studie, rozdělení následně do dvou skupin, byli meditující se zkušenostmi s božskými praktikami, meditující se zkušenostmi v jiných typech meditace (otevřená přítomnost) a meditační novici. Konkrétně byla srovnávána výkonnost účastníků ve skupinách před a po meditacích. První skupina meditujících se zabývala po dvacet minut božskou praktikou a druhá skupina dvacet minut otevřenou přítom-

ností.<sup>9</sup> Ve výchozím stavu nebyly nalezeny žádné rozdíly v činnosti vizuální pracovní paměti v rámci skupin, kromě u účastníků zabývajících se meditační praxí. To je poněkud překvapivé, protože by se dalo očekávat, že pravidelná praxe založená na vizualizaci by mohla vyústit ve vlastnosti podobné zlepšení v oblasti mentálních obrazů nebo vizuální pracovní paměti, která by byla přítomna v průběhu meditace i po ní. Nicméně velké rozdíly mezi meditujícími, kteří jsou kvalifikováni v božské praxi, a dalšími skupinami, byly pozorovány po meditační praxi. Meditující ve skupině božských praktik ukázali významné zlepšení ve svém výkonu, jak v úloze mentálních obrazů zahrnující prostorovou rotaci, tak v úloze vizuálně prostorové pracovní paměti. Tato zjištění byla interpretována z hlediska božské meditace, která měla za následek dočasné zlepšení přístupu ke způsobům pro zpracovávání vizuálních dat. Taková interpretace se jeví být v souladu s efektivnějším využíváním větší kapacity vizuálně prostorové pracovní paměti. Vzhledem k absenci tohoto účinku před meditací božství se zdá, že zlepšený výkon závisí na zlepšení vyvolaném stavem při meditaci.

Celkově omezené vědecké důkazy o účincích meditace založené na vizualizaci naznačují, že tento typ praxe je spojen s odlišnými vzory aktivací mozku ve vyšších vizuálních oblastech mozku, než jaké bychom očekávali během jakékoliv úlohy mentálního zobrazování. Ještě důležitější je, že meditace božství se také ukázala, že významně zvyšuje výkon zkušených meditujících u úlohy mentálního zobrazování a u úloh s vizuální pamětí ihned po dokončení meditace.

„Dosud však nejsou známy žádné studie, které by hodnotily vývoj trvalých změn v mozku způsobených meditacemi založenými na vizualizaci. Mohlo by se očekávat, že změny ve vyšších vizuálních oblastech mozku se postupně rozšiřují i na nižší vizuální oblasti, protože jasnost detailů v praxi se zvyšuje. Konečně žádná studie doposud nezkoumala možný dopad těchto praktik na rozvoj soucitu nebo jiných zdra-

---

<sup>9</sup> Otevřená přítomnost je jednou z kontemplativních praktik, kterou využívají buddhisté. Viz. Goleman (2001)

vých emocionálních kvalit a na kultivaci vzhledů co do povahy sebe a skutečnosti.“ (Dorjee, 2018, s. 117)

Zdá se, že meditace založená na vizualizaci má pozitivní vliv především na pozornost a meta-uvědomění, ale může také podporovat rozvoj emočních kvalit a pochopení. Takové změny pravděpodobně budou mít velký dopad na rozvoj našich schopností sebeovládání (self-regulation). Konkrétně praktiky založené na vizualizaci mají za cíl zvýšit stabilitu a jasnost pozornosti u mistrů, kteří postupně dokáží udržet soustředění na meditaci po delší dobu a s větší pozorností na detaily vizualizovaného obrazu. Stejně jako ostatní meditace vybízejí k pozornosti, mistr současně sleduje rozptýlení a přeměruje pozornost zpět do vizualizovaného obrazu/zkušenosti, která má za cíl zvýšit meta-uvědomění a kontrolu pozornosti, jako klíčové aspekty metakognitivní samoregulační kapacity (MSRC) dle Dorjee (2016, s. 1–15.).

### **5.3 Účinky meditace založené na vizualizaci**

Meditace založené na vizualizaci se také zaměřují na rozvoj soucitu, láskyplnosti, radosti a rovnováhy/kvality, které jsou reprezentovány vizualizovanými obrazy božstev. Mnohé z těchto vizualizací zahrnují představu, že božstvo vysílá světlo soucitu všem vědomým bytostem, které jim poskytuje pohodlí a „čistí příčiny jejich utrpení“<sup>10</sup>. Praktici také vizualizují své vlastní utrpení, které má být prostřednictvím takové praxe transformováno či odstraněno. Tímto způsobem meditace založené na vizualizaci božství explicitně kultivují zdravé emocionální kvality. Proto se také očekává, že vzdělávání v těchto typech meditace zlepší emocionální pohodu a emoční regulační doved-

---

<sup>10</sup> Souvisí s buddhistickým učením o utrpení za tohoto života. Na cestě Buddha k osvícení, mu je odhalena příčina lidského utrpení – tzv. žízeň po životě, touha, která je zdrojem všech lidských problémů. Buddha dospěl k závěru, že lidská touha a strast mají svůj základ v nevědění a v tom, že člověk není schopen poznat pomíjivost tohoto světa. Toto zjištění vyjádřil v tzv. čtyřech ušlechtilých (vznešených) pravdách a učení o střední osmidílné cestě. První vznešená pravda je pravda o utrpení. Druhá vznešená pravda je pravda o původu utrpení. Třetí vznešená pravda je pravda o překonání utrpení a poslední vznešená pravda je pravda o cestě k zániku utrpení. (Demjančuková, Kompendium, 4.1. Raný buddhismus - návod k životu)

nosti praktikujících, které jsou druhou dimenzí MSRC. Postupy založené na vizualizaci pravděpodobně významně ovlivňují konceptuální systémy, které přispívají k MSRC. Je to proto, že tento typ meditace zahrnuje vizuální obrazy, a tím snižuje zapojení do ruminativních slovních způsobů myšlení a mluvení. Vizualizace mohou také vyvolat vývoj nových kognitivních schémat. Svým opakováním mohou tato nová schémata nahradit původní, obvyklá schémata obyčejné bolestné reality (viz. Buddhistické učení).

## **6. Buddhistické meditace a vědomí**

I přes rozdílné cíle buddhismu, filozofie, psychologie a neurovědy, stal se zenový buddhismus od osmdesátých let dvacátého století jedním z nejsledovanějších a nejstudovanějších náboženství. (Blackmore, 2004, s. 403) To, co vědce na buddhistických metodách meditace nejspíše nejvíce zajímá je, že zen čelí stejným paradoxním problémům, se kterými se konfrontuje věda o vědomí. Zdá se, že v naší mysli existuje jak soukromý vnitřní svět, tak vnější veřejný svět. Z této duality vzniká těžký problém, ale jakmile se pokusíme popsat náš vnitřní svět, zjistíme, že poskytujeme data třetí osoby vědě o vědomí a zvláštní vnitřní svět je pryč. Přímá zkušenost nonduality, prožívaná při změněných stavech vědomí při meditaci, může být využita v neurovědě, která pouze intelektuálně tuší, že dualismus musí být nepravdivý. (Blackmore, 2004, s. 414)

### **6.1 Meditační styly Shamatha a Vipassana**

Buddhistické učení rozlišuje mezi dvěma základními meditačními styly: ztišující praktiky rozvíjející se koncentrace (Shamatha) a praktiky, které kultivují vhled do povahy sebe sama a skutečnosti (Vipassana), jak uvádí Wallace (1999, s. 175–187.). Vědomí a meta-uvědomění (meta-awareness) jsou dvě hlavní dovednosti vyvinuté v praxi Shamatha V té jsou hlavní používané techniky meditace založené na dechu nebo vizualizaci. Naproti tomu praktiky Vipassany vycházejí ze základů uvědomění (vhled do nestálé, neustále se proměňující povahy zkušenosti, zvláště pak do povahy zkušenosti

– vědomí „Já“ a meta-povědomí a využívají těchto schopností (vyvažování soustředěnosti, zaznamenávání změn pomocí rozvinuté všímavosti) při zkoumání procesů mysli, povahy sebe sama a povahy reality. Praktiky Vipassany se zaměřují na rozvoj vhledů založených na předpokladech stabilní pozornosti a zvýšeného meta-uvědomění kultivovaného ve Shamathě.

## 6.2 Buddhistické pojetí vědomí

Jeden z přístupů ke konceptualizaci různých úrovní vhledu může být založen na buddhistických teoriích vědomí. Je to proto, že základním důsledkem praktických poznatků je to, že umožňují posun ve vědomí směrem ke stále více pokročilému zkušenostnímu chápání hlubších vrstev vědomí.

Konkrétně tibetská buddhistická tradice Dzogčchen popisuje tři hlavní vrstvy vědomí. První vrstva je často označována jako obyčejná mysl; to je vrstva vědomí, se kterou jsme všichni obeznámeni. Projevuje se myšlenkami, pocity, vnímáním, vzpomínkami a vlivem na naše chování. Jedná se o vrstvu vědomí, kterou zkoumá většina výzkumu v psychologii a neurovědy. Meditační metody vhledu, pracující s běžnou úrovní vědomí, umožňují praktikujícím lépe se seznámit se vzory vědomých tendencí, které máme (např. obvyklé způsoby, jak reagujeme na některé spouštěče; typické vzpomínky, které vznikají v určitých situacích; společná témata, která vznikají v naší mysli, když čelíme chvále, kritice, nudě atd.) Z tohoto důvodu mohou naše znalosti pracovat s touto úrovní vědomí a nám umožnit získat introspektivnější, metakognitivní znalost toho, jak funguje naše normální mysl. Tento proces bližšího pozorování myšlenek a afektivních vzorců v naší mysli je umožněn stabilizací naší pozornosti a posílením meta-vědomí prostřednictvím praxe Shamathy.

Stav vyrovnanosti, který vzniká na normální úrovni mysli, může být považován za jeden z prvních stavů zkušenostního vhledu charakterizovaného udržením zdravého odstupu od duševního obsahu a procesů, pocitu uzemnění<sup>11</sup> a spokojenosti.

Jak praktikující pokračuje ve výcviku Shamathy, prahová hodnota meta-uvědomění duševního obsahu a procesů se může pomalu začít posouvat směrem k další vrstvě vědomí. Tato vrstva je někdy označována jako vědomí substrátu (*Sanskrit: ālayavijñāna; Tibetan: kun gzhi nams shes*; Wallace, 2006) a typicky není v oblasti vědomí. Pokud jsme většinu času ponořeni do první vrstvy vědomí/mysli, není snadné se odvrátit. Je to proto, že procesy a obsahy této vrstvy mysli automaticky a mohutně přitahují naši pozornost, pokud nevyrovnáme tuto vrstvu vědomí a nevyvineme pokročilé úrovně nereaktivního meta-uvědomění. Vědomí substrátu uchovává jemnější vzory tendencí a vzpomínek a může být popsáno jako příčina našeho chování a temperamentu.

### 6.3 Buddhismus, substrát vědomí a původní vědomí

Podle tibetských buddhistických přesvědčení o reinkarnaci, se v substrátu vědomí uchovávají vzpomínky, otisky myšlenek a akcí po celý život. Když praktik začne pracovat s touto vrstvou vědomí ve své praxi, nové vzory emocí a myšlenek se mohou objevit v podvědomí poté, co se obyčejná mysl dobře stabilizovala. Tato zkušenost může být překvapením pro praktikujícího, protože se nyní může většinou držet v klidných stavech Shamatha, takže tyto nové potíže mohou být zpočátku vnímány jako odklonění v praxi. To je důvod, proč v tomto stadiu pomáhá vedení zkušeného učitele.

---

<sup>11</sup> Jsme bytosti z masa a kostí, fyzicky jsme součástí přírody, pro vnitřní pocit ukotvení potřebujeme cítit uzemnění, stát pevně nohama na zemi. Umět prožívat přítomný okamžik, neunikat někam do minulosti, ani „neulétat“ do budoucnosti.



Vedení je také nezbytné poté, co praktikující stabilizuje vystoupení na úroveň vědomí substrátu a začíná přistupovat ke zkušenostem, z nichž vychází běžná mysl. To může být spojeno se zkušenostmi bez vzájemných souvislostí, blažeností a jasností, které praktikující dříve nezažil, a proto jej tyto zkušenosti mohou mýlit tím, že zůstávají v původním vědomí (nedotčeném vědomí), které je nejhlubší vrstvou vědomí.

Zde jsou tři hlavní rozdíly mezi substrátem vědomí a původním (nedotčeným) vědomím. První rozdíl se týká aspektu jednoty vhledu, který je charakteristickým znakem původního uvědomění (awareness), ale není přítomen ve vědomí substrátu. Rozdíl je ale poměrně jemný, protože vědomí substrátu stále ještě obsahuje zbytkový smysl pro individuální samostatné „Já“. Naproti tomu rozdíl mezi pozorovatelem a pozorovaným předmětem, tedy předmětem poznávání se rozpouští na úrovni původního uvědomění. Druhý rozdíl se týká toho, jak se projevují vlastnosti substrátu a nedotčené uvědomění. Zde je důležité zdůraznit, že jak zkušenosti, tak původní vědomí, jako zkušenostní stavy, nejsou spojeny s intelektuálním uvažováním a analýzou. Takže všechny koncepční popisy těchto stavů a jejich rozdíly jsou ve své podstatě omezené. S ohledem na tuto skutečnost lze popisovat hlavní rysy jak půdy substrátu, tak nedotčeného povědomí (nekonceptualitu, jasnost, blaženost a klid). Nicméně tyto vlastnosti jsou oddělitelné ve stavu vědomí substrátu, ale jsou integrální jako součást celé zkušenosti ve stavu původního povědomí. Klíčovým znakem nedotknutelného povědomí je, že praktikující "rozpozná" povahu své mysli, což znamená, že v jeho mysli není pochyb o dosažení stavu. To znamená, že existuje zkušenostní jistota, která nepotřebuje další zpochybňování.

#### **6.4 Programy světské meditace**

Ve své současné podobě programy světské meditace nemají motivační / úmyslné zakotvení meditačního výcviku v tradičním buddhistickém kontextu. Nemají také modely výuky učitelů, které by braly v úvahu celou meditační cestu a načrtly způsoby práce s pokročilými aspekty vhledů. Nicméně, mnoho světských učitelů meditace současně obdrží podporu od meditujiících buddhistických mistrů, pro rozvoj vlastní meditační

praxe, v rámci jejich zvláštní, často buddhistické, duchovní tradice. Vzhledem k rostoucímu počtu sekulárních dlouhodobých praktiků a popularitě těchto metod se zdá být velmi vhodné, aby oblast světských meditačních přístupů začala řešit otázky týkající se vývoje a řízení pokročilejších etap vzhledů v sekulárním kontextu.

## **7. MEA<sup>12</sup> -režimy existenciálního uvědomění**

Účinky meditačních postupů by mohly být zkoumány z hlediska změn metakognitivních samoregulačních schopností mysli (MSRC) a posuny v režimech existenciálního uvědomění (MEA), jak uvádí Dorjee (2016). V tomto rámci by se postupy, které se zaměřují na rozvoj meditativního vhledu, považovaly především za snahu vyvolat posuny v MEA. MEA definuje náš zastřešující smysl pro sebe a vnímanou skutečnost, a proto by se mělo očekávat, že pouze praxe vzhledů, která má vliv na náš smysl pro sebe-konstrukt, povede ke změnám v MEA.

Dlouhodobá meditační praxe může být spojena s řadou postupně pokročilejších změn v MEA. Tyto posuny lze také popsat v souvislosti s čím dál hlubším přístupem z hlediska tří vrstev vědomí: běžného vědomí, vědomí substrátu a povahy mysli (nedotčeného vědomí). Proto hlavní směry MEA zahrnují jako první důležitý krok existenciální vzhled do interpretované, nestálé a proměnlivé povahy našich myšlenek, pocitů a pocitů vznikajících v průběhu postupného přesunu z běžné mysli do vědomého substrátu. Toto je následováno stále pokročilejšími posuny v MEA zaměřenými na dekonstrukci podmíněných pojmů sebe sama na úrovni vědomí substrátu. Tento proces vyvrcholí zásadním posunem od základů vědomí substrátu k úrovni povahy mysli, když se rozvinutý smysl pro sebe rozpouští. Na úrovni povahy mysli konečný existenciální vzhled překračuje tuto realizaci zážitkovým rozpuštěním rozdílů mezi sebou a

---

<sup>12</sup> MEA - Modes of existential awareness, režimy existenciálního uvědomění

druhým (pozorovatelem a pozorovaným) do stavu znalosti jednoty, který se setkal s původním vědomím.

Zdá se, že praktiky založené na vizualizaci fungují napříč třemi hlavními součástmi MSRC (regulace emocí zaměřených na pozornost, meta-vědomí a koncepční zpracování) a také kultivují existenciální vhled. Rafinované procesy MSRC vytvářejí podmínky pro posuny v MEA prostřednictvím stabilizace pozornosti, což umožňuje bezproblémové sledování hlubších vrstev vědomí. To také vyžaduje vylepšené meta-uvědomění jako hlavní aspekt MSRC, díky kterému si může meditující všimnout svého rozptýlení a vzorů duševních procesů. Rozvíjení zdravých emočních vlastností dále stabilizuje emocionální procesy mysli a také redukuje fixaci na rozdílech mezi sebou a ostatními prostřednictvím rozvoje rovnováhy při kultivaci milující laskavosti a soucitu.

Vizualizace praktikuje pozornost a meta-uvědomění, kultivuje zdravé emoce a současně povzbuzuje existenciální vhled tím, že rozvíjí zkušenostní chápání iluzorní povahy mysli a reality. Podporuje také spojení s pokročilými stavy existenčního uvědomění prostřednictvím příkladů ve formě meditace božské mysli. Na základě této celkové stabilizace a zdokonalení mysli mohou být praktiky existenciálního vnímání dále zaměřeny na hledání nejrozšířenější zkušenostní konkretizace povahy mysli a reality. V navrhovaném rámci je zlepšení MSRC jako předpoklad pro praktiky, které pěstují existenciální vhled společně se stále pokročilejšími posuny v MEA, spojeno se zlepšením celkového blaha. Je to proto, že sebeovládání a existenční blahobyt jsou základními pilíři lidského blahobytu s praktikami existenciálního vnímání, které dále zlepšují existenční blahobyt (který může být kultivován v jiných praktikách jen v omezené míře).

To naznačuje přístup, jehož cílem je předcházet nemocem, zlepšit blahobyt nebo léčit nemoci. Je třeba se zaměřit na zlepšení jak sebeovládání, tak existenčního blahobytu. Dlouhodobý výcvik meditace zpočátku převážně rozvíjí sebeovládání a v omezené míře existenční blaho. Po dostatečném posilování sebeovládání se rozsáhlejší

výcvik v meditaci zaměřuje především na zlepšení existenčního blahobytu, prostřednictvím praktik existenčního vhledu.

Nejpokročilejší stavy existenčního vhledu a odpovídajících posunů v systémech existenčního vědomí (MEA) jsou v západní vědecké literatuře prakticky neprobádané. Tyto posuny v MEA, které jsou vyvrcholením dlouhodobé meditační praxe, jsou zřídka diskutovány v současném výzkumu meditace a je proto možné, že nejsou adekvátně pochopeny. To je částečně způsobeno obtížemi v překladu buddhistických konceptualizací nejpokročilejších MEA do pojmů západní psychologie a neurovědy.

Podíváme-li se hlouběji na tuto translační výzvu, zdá se, že by to mohlo být alespoň částečně způsobeno skutečností, že západní psychologie byla většinou zpočátku zaměřena na zkoumání toho, co buddhistická tradice nazývá *obyčejnou myslí*, zatímco pokročilé posuny v MEA se objevují na hlubších úrovních vědomí. V důsledku toho západní věda nemá dokonce ani pojmy, které by mohly popsat pokročilou MEA. Navíc, západní výzkum mysli byl primárně zaměřen spíše na duševní dysfunkce než na různé úrovně duševní rovnováhy. Takže úvahy o tréninku a gradientech duševní rovnováhy, zejména v kontextu existenčního blaha, jsou novým tématem v evropském psychologickém kontextu. V kontrastu, buddhistická psychologie upřela větší důraz na jemné odlišnosti stavů duševní rovnováhy než na bolestivé stavy.

Buddhistická literatura a učení obsahují podrobný popis stupňů dosaženého vědomí na cestě meditačního výcviku, které pravděpodobně souvisí s rostoucím pokrokem MEA. Mahayana tradice popisuje 11 takových stupňů, zatímco ve výuce školy Dzogčchen je popsáno 16 etap. Tyto fáze nejsou nastíněny jako příklady nedosažitelných ideálů; specifikují stavy, které byly opakovaně prováděny dlouhodobými meditačními praktikami po mnoho staletí. Nejvyšší úrovně vědomí vymezují výjimečné životní podmínky v obou stavech pomocí pojmů sebeovládání a existenčního blaha (stavy existenční rovnováhy).

## Závěr

Cílem mé práce bylo zpřehlednit meditační systémy a popsat dosahování změněných stavů vědomí při meditaci. Existence vědomí je v současné vědě jedním z nejobtížnějších vědeckých problémů. V práci jsem se ale nesnažila o samotné definování vědomí. Pokusila jsem se zjednodušeně ukázat téma vědomí napříč historií, a připomenout, že v 19. století nedocházelo pouze k prudkému rozvoji hospodářství, ale patří sem i počátek vědeckého zájmu o vědomí (taktéž prostřednictvím vznikajícího oboru psychologie).

Popsala jsem typy meditačních praktik, které jsem rozdělila podle náboženských systémů. Praktiky jsem v práci takto rozdělila z toho důvodu, že většina meditačních metod má náboženské kořeny. Zejména buddhismus, hinduismus a sufismus mají dlouhé tradice disciplinované meditace, ale srovnatelné metody se nacházejí i v mystických tradicích křesťanství, judaismu a islámu. Zmínila jsem i trendy nové doby – světské metody, kdy se lidé meditaci věnují i bez náboženského přesvědčení. Nejoblíbenější z nich je transcendentální meditace odvozená z hinduistických technik.

Věnovala jsem se současnému stavu poznání se zaměřením pozornosti na změny mozkové aktivity při vizualizačních meditačních praktikách. Současný neurovědecký výzkum meditace ukazuje, že je možné při meditaci dosáhnout změněného stavu vědomí. Nejvíce probádané vizualizační techniky meditace nám o tom přinášejí konkrétní vědecké důkazy.

Stále častěji se k popisu vznikajícího oboru výzkumu meditačních postupů používá termín kontemplativní věda. Ta může hrát ústřední roli v posunu paradigmatu směrem k dlouhodobě udržitelnému pohledu na lidské blaho. Dlouhodobý výcvik meditace hraje klíčovou roli v tomto posunu nejen proto, že může posílit naše samoregulační schopnosti, ale možná ještě důležitější je, že přináší rozvoj našeho smyslu pro existenciální spojení a účel našeho bytí a umožňuje tak realizaci našeho existenciálního blaha.

Doufám, že jsem svou prací přispěla k pochopení toho, že meditace je jednou z možností, jak se chránit před přebujelými vnějšími podněty, ze kterých se musíme naučit vybírat to nejdůležitější, a podružné vlivy rozeznat, nenechat se jimi manipulovat, zneužívat a ničit, což je ale již jiné téma.

## Seznam použitých zdrojů

Blackmore, S. J., 2004. *Consciousness: an introduction*. Oxford: Oxford University Press. ISBN: 0-19-515342-1.

Block, N., 1995. On confusion about a function of consciousness. *Behavioral and Brain Sciences*, 18(2), pp. 227–247.

Block, N., 2001. Paradox and cross purposes of recent work on consciousness. *Cognition*, 79(1-2), pp. 197–219.

Chalmers, D. J., 1996. *The conscious mind: in search of a fundamental theory*. New York: Oxford University Press. Philosophy of mind series.

Cui, X., Jeter, C. B., Yang, D., Montague, P. R. and Eagleman, D. M., 2007. Vividness of mental imagery: Individual variability can be measured objectively. *Vision Research*, 47(4), pp. 474-478.

Demjančuková, D., Kompendium – KFI/DNH, Dějiny náboženství, 4.1 Ranný Buddhismus – návod k životu. [online] [cit. 12. 4. 2019].

Dostupné z:

[https://www.esf.kfi.zcu.cz/kompendium/?course=kfi\\_dnh&page=00000018](https://www.esf.kfi.zcu.cz/kompendium/?course=kfi_dnh&page=00000018)

Dorjee, D., 2016. Defining contemplative science: The metacognitive selfregulatory capacity of the mind, context of meditation practice and modes of existential awareness. *Frontiers in Psychology*, 7(1788), pp. 1-15.

Dorjee, D., 2018. *Neuroscience and psychology of meditation in everyday life: searching for the essence of mind*. New York, NY: Routledge, Taylor and Francis Group. 208 p. ISBN: 978-1-315-46197-7.

- Farthing, G. W., 1992. *The Psychology of Consciousness*. Prentice-Hall.
- Goleman, D., 2001. *Meditující mysl: typy meditační zkušenosti*. Překlad Jaroslav Vacek. Vyd. 1. V Praze: Triton. 212 s. ISBN: 80-7254-165-X.
- Hewitt, J., 1990. *Meditation*. 9th Impr. Sevenoaks: Hodder and Stoughton. Teach Yourself, 198 p. ISBN: 0-340-35242-6.
- Hill, J., 2016. *Berkeleyho filosofie ducha*. Překlad Lukáš Kollert. Vydání první. Praha: Filosofia, 235 s. ISBN: 978-80-7007-464-0.
- Holmes, E. A., Lang, T. J. and Shah, D. M., 2009. Developing interpretation bias modification as a 'cognitive vaccine' for depressed mood: Imagining positive events makes you feel better than thinking about them verbally. *Journal of Abnormal Psychology*, 118 (1), pp. 76-88.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T. and Lazar, S. W., 2011. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191 (1), pp. 36-43.
- Hříbek, T., 2017. *Jaké to je, nebo, O čem to je?: místo vědomí v materiálním světě*. Vydání první. Praha: Filosofia, 345 s. ISBN: 978-80-7007-487-9.
- Katz, R., 1973. Education for transcendence: Lessons from the Kung Zhu/Twasi. *Journal of Transpersonal Psychology*, 5, pp. 136-155.
- Kosslyn, S. M., Ganis, G. and Thompson, W. L., 2001. Neural foundations of imagery. *Nature Reviews Neuroscience*, 2 (9), pp. 635-642.
- Kozhevnikov, M., Louchakova, O., Josipovic, Z. and Motes, M. A., 2009. The enhancement of visuospatial processing efficiency through Buddhist deity meditation. *Psychological Science*, 20 (5), pp. 645-653.
- Kulišťák, P., 2011. *Neuropsychologie*. 2., aktualiz. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 380 s. ISBN: 978-80-7367-891-3.



Laeng, B. and Sulutvedt, U., 2013. The eye pupil adjusts to imaginary light. *Psychological Science*, 25(1), pp. 188-197.

Lehmann, D., Faber, P. L., Achermann, P., Jeanmonod, D., Gianotti, L. R. and Pizzagalli, D., 2001. Brain sources of EEG gamma frequency during volitionally meditation-induced, altered states of consciousness, and experience of the self. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 108 (2), pp. 111-121.

Lutz, A.; Dunne, J. D. and Davidson, R. J., 2007. Meditation and the neuroscience of consciousness. In Zelazo, P. D., Moscovitch, M. and Thompson, E. (eds.), *Cambridge Handbook of Consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 19-497.

Lutz, J., Brühl, A. B., Doerig, N., Scheerer, H., Achermann, R., Weibel, A., Jäncke, L. and Herwig, U., 2016. Altered processing of self-related emotional stimuli in mindfulness meditators. *NeuroImage*, 124 (PtA), pp. 958-967.

Pearson, J., Naselaris, T., Holmes, E. A. and Kosslyn, S. M., 2015. Mental imagery: Functional mechanisms and clinical applications. *Trends in Cognitive Sciences*, 19 (10), pp. 590-602.

Plháková, A., 2005. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 472 s. ISBN: 80-200-1387-3.

Polák, M., 2013. *Filosofie mysli*. Vyd. 1. Praha: Triton, 259 s. ISBN: 978-80-7387-742-2.

Revonsuo, A., 2006. *Inner Presence: Consciousness As a Biological Phenomenon*. MIT Press. ISBN: 02-625-1341-2.

Revonsuo, A., Kallio, S. and Sikka, P., 2009. What is an altered state of consciousness?. *Philosophical Psychology*, 2(2), pp. 187–204.

Searle, J. R., 1994. *Mysl, mozek a věda*. Překlad Marek Nekula. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. 129 s. Váhy; sv. 13. ISBN: 80-204-0509-7.

Slagter, H. A., Lutz, A., Greischar, L. L., Francis, A. D., Nieuwenhuis, S., Davis, J. M. and Davidson, R. J., 2007. Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS Biology*, 5 (6), pp. 138.

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K. and Posner, M. I., 2015. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16 (4), pp. 213-225.

Tart, C. T., 1990. Introduction to the first edition. In Tart, C. T. (Ed.), *Altered states of consciousness*. San Francisco: HarperCollins. Teach Yourself.

Wallace, B. A., 1999. The Buddhist tradition of Samatha: Methods for refining and examining consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 6 (2–3), pp. 175-187.

West, M. A. ed., 1987. *The psychology of meditation*. Oxford: Clarendon Press, Oxford science publications, 252 p. ISBN: 0-19-852169-3.

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta filozofická**

**Bakalářská práce**

**2019**

**Kateřina Zinnerová**

## Resumé

Práce je zaměřena na poskytnutí ucelenějšího pohledu na meditaci, a z ní vyplývajících změn stavu vědomí. V úvodu práce je popsán historický vývoj problematiky mysli a těla ve filosofii a v psychologii. Na problematiku vědomí navazuje zvláštní kapitola věnovaná definicím změněných stavů vědomí, které jsou pro tuto práci stěžejním tématem. Dále jsou popsány typy meditačních praktik a jejich rozdělení dle náboženských systémů. V nejobsáhlejší části práce je zpracováno téma současného stavu poznání se zaměřením pozornosti na změny mozkové aktivity při vizualizačních meditačních praktikách. Samostatná kapitola je věnována meditačním stylům Shamatha a Vipassana a buddhistickému pojetí vědomí. Dalším tématem jsou režimy existenciálního uvědomění. Poznatky z této, zatím téměř neprobádané oblasti stupňů vědomí při meditacích, mohou v budoucnosti pomoci při snaze předcházet nemocem, zlepšit blahobyt nebo léčit nemoci. Druhotným cílem práce bylo zpřístupnění zdrojů, publikovaných v anglickém jazyce, pomocí překladu vybraných pasáží do českého jazyka a jejich interpretace. Práce je teoretická, avšak pokouší se o začlenění nejnovějších vědeckých poznatků o studiu změněných stavů vědomí při meditaci.

## **Abstract**

This bachelor thesis attempts to provide a closer look at the meditation phenomenon and the changes of consciousness, which are consequent upon this issue. The historical development of mind and body in philosophy and psychology is described in the introduction of the thesis. After that, the definitions of altered state of consciousness, which are the main topic of this thesis, are being dealt with in the special chapter. The meditation practices and their classification according to particular religion are also described. The largest section of the thesis deals with the current state of knowledge, with focus on the changes in brain activity during the visualization meditation. An extra chapter is dedicated to Shamatha and Vipassana meditation and the Buddhist concept of consciousness. Existential awareness is another topic covered by this thesis. The knowledge of the degrees of meditation, which has not been sufficiently explained by now, may help to prevent the illnesses (and even to cure them) or simply improve one's welfare in the future. The secondary aim of this thesis is to make the relevant English sources more accessible to Czech addressees by translating chosen excerpts into Czech language and interpreting them. This thesis is rather theoretical. It attempts, however, to make use of the latest scientific discoveries about the altered states of consciousness during the meditation process.