

**Univerzita Karlova v Praze**  
**Evangelická teologická fakulta**

Bakalářská práce

Michaela Koubková

***VYUŽITÍ MEDITACE V PÉČI O KLIENTA***

Vedoucí: Mgr. Vojtěch Sivek SDB

2006

## **Prohlášení**

1. Prohlašuji, že jsem absolventskou (bakalářskou) práci „Využití meditace v péči o klienty“ zpracovala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů a literatury.
2. Tuto práci nepředkládám k obhajobě na jiné škole.
3. Souhlasím s tím, aby uvedená práce byla v případě zájmu pro studijní účely zpřístupněna dalším osobám nebo institucím.
4. Souhlasím s tím, aby uvedená práce byla publikována na internetových stránkách Jaboku.

V Praze dne 31. května 2006

Michaela Koubková

## OBSAH

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. PŘEDSTAVENÍ TÉMATU.....</b>                       | <b>6</b>  |
| <b>2. O MEDITACI OBECNĚ.....</b>                        | <b>7</b>  |
| 2.1. Co je to meditace ?.....                           | 7         |
| 2.2. Vývoj.....   | 8         |
| 2.3. Meditace a náboženství.....                        | 9         |
| <b>3. TYPY MEDITACÍ.....</b>                            | <b>9</b>  |
| 3.1. Základní typy podle Miluše Soudkové.....           | 9         |
| 3.2. Náboženská forma meditace.....                     | 9         |
| 3.2.1. <i>Křesťanská meditace</i> .....                 | 10        |
| 3.2.2. <i>Buddhistická tradice</i> .....                | 10        |
| 3.2.3. Koan.....  | 10        |
| 3.3. Univerzální forma meditace.....                    | 11        |
| 3.3.1. <i>Meditace zaměřená na dech</i> .....           | 11        |
| 3.3.2. <i>Meditace zaměřená na tělesné pocity</i> ..... | 12        |
| 3.3.3. <i>Meditace zaměřená na emoce</i> .....          | 12        |
| 3.4. Řízená meditace.....                               | 13        |
| 3.4.1. <i>Vizualizační cvičení</i> .....                | 13        |
| 3.5. Dynamická meditace.....                            | 13        |
| 3.6. Transcendentální meditace.....                     | 14        |
| <b>4. RELAXAČNÍ TECHNIKY.....</b>                       | <b>14</b> |
| 4.1. Co je to relaxace.....                             | 15        |
| 4.2. Rozdíl mezi relaxací a meditací.....               | 15        |
| 4.3. Hypnóza.....                                       | 15        |
| 4.4. Autogenní trénink.....                             | 16        |
| 4.5. Imaginace.....                                     | 16        |
| <b>5. ZAMĚŘENÍ POZORNOSTI.....</b>                      | <b>17</b> |
| 5.1. Předmět soustředění.....                           | 17        |
| 5.2. Mantra.....  | 17        |
| 5.3. Předmět vizualizace.....                           | 18        |
| 5.4. Mandala a yantra.....                              | 18        |
| <b>6. PROVÁDĚNÍ MEDITACE.....</b>                       | <b>18</b> |
| 6.1. Kde lze provádět meditaci.....                     | 18        |
| 6.2. Vhodná doba k meditaci.....                        | 19        |
| 6.3. Jak dlouho by měla meditace trvat.....             | 19        |
| 6.4. Učitel.....  | 19        |
| <b>7. VHODNÉ POLOHY PŘI MEDITACI.....</b>               | <b>20</b> |
| 7.1. Výběr polohy.....                                  | 20        |
| 7.2. Meditace v sedě.....                               | 20        |
| 7.2.1. <i>Vhodná pomůcka</i> .....                      | 20        |
| 7.3. Meditace v leže.....                               | 20        |
| 7.4. Meditace během chůze.....                          | 21        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>8. SOUVISEJÍCÍ POJMY.....</b>                                    | <b>21</b> |
| 8.1. Mysl.....  | 22        |
| 8.2. Zaměření pozornosti na dech.....                               | 22        |
| 8.3. Neschopnost meditoval.....                                     | 22        |
| 8.4. Zbavit se připoutanosti.....                                   | 22        |
| 8.5. Přítomnost.....  | 23        |
| <b>9. PŘÍNOSY MEDITACE.....</b>                                     | <b>23</b> |
| 9.1. Fyzická rovina.....  | 23        |
| 9.2. Mentální a emocionální rovina.....                             | 24        |
| 9.2.1. <i>Stav uvolnění</i> .....                                   | 24        |
| 9.3. Spirituální rovina.....  | 25        |
| <b>10. VYUŽITÍ MEDITACE.....</b>                                    | <b>25</b> |
| 10.1. Pomoc skrze meditaci.....                                     | 25        |
| 10.2. Využití v psychologii.....                                    | 26        |
| 10.2.1. <i>Transpersonální psychologie</i> .....                    | 26        |
| 10.2.2. <i>Satiterapie</i> .....                                    | 26        |
| 10.2.3. <i>Terapeutická pomůcka</i> .....                           | 27        |
| 10.3. Léčba závislostí.....   | 27        |
| 10.4. Široké uplatnění meditace.....                                | 27        |
| <b>11. VYUŽITÍ MEDITACE V PEDAGOGICE.....</b>                       | <b>28</b> |
| 11.1. Pojetí meditace dle Ruckerové-Voglerové.....                  | 28        |
| 11.2. Použití meditace ve školách.....                              | 28        |
| 11.3. Typy meditací vhodných pro děti.....                          | 29        |
| <b>12. PRO KOHO JE MEDITACE VHODNÁ.....</b>                         | <b>30</b> |
| 12.1. Nevhodnost meditace u určitých diagnóz.....                   | 30        |
| 12.2. Doporučení meditace.....                                      | 30        |
| 12.3. Další překážky bránící meditaci.....                          | 31        |
| <b>13. PŘEDPOKLADY PRO SPRÁVNÉ VYUŽITÍ MEDITACE</b>                 | <b>31</b> |
| 13.1. Nejvhodnější typ meditace.....                                | 31        |
| 13.2. Učitel a informovanost.....                                   | 32        |
| 13.3. Zařazení do programu.....                                     | 32        |
| 13.4. Dobrovolnost.....   | 33        |
| <b>14. PŘÍKLADY VYUŽITÍ MEDITACE V PRAXI.....</b>                   | <b>33</b> |
| 14.1. Jon Kabat Zinn.....   | 33        |
| 14.2. Učitelé meditace.....   | 34        |
| 14.3. Terapeut Marek Stránský.....                                  | 35        |
| 14.4. Psychosomatická klinika Eset.....                             | 36        |
| 14.5. MUDr. Karel Nešpor, Csc.....                                  | 36        |
| <b>15. ZAŘÍZENÍ VYUŽÍVAJÍCÍ MEDITACI.....</b>                       | <b>37</b> |
| 15.1. Psychiatrická léčebna Bohnice, odd. pro léčbu závislostí..... | 37        |
| 15.1.1. <i>Využití meditace</i> .....                               | 37        |
| 15.1.2. <i>Rozhovor s terapeutem</i> .....                          | 38        |
| 15.2. Denní stacionář Sananim.....                                  | 39        |
| 15.2.1. <i>Využití meditace</i> .....                               | 39        |
| 15.2.2. <i>Rozhovor s terapeutem</i> .....                          | 40        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>16. VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ.....</b>                       | <b>40</b> |
| 16.1. PL Bohnice, ženské oddělení pro léčbu závislostí..... | 41        |
| 16.1.1. <i>Shrnutí</i> .....                                | 41        |
| 16.2. Denní stacionář Sananim.....                          | 42        |
| 16.3. Skupina meditujiících.....                            | 42        |
| <b>17. SHRNU TÍ PŘÍ NOSŮ A LIMITŮ MEDITACE.....</b>         | <b>43</b> |
| 17.1. Situace v praxi.....                                  | 43        |
| 17.2. Limity meditace.....                                  | 43        |
| 17.3. Přínosy meditace.....                                 | 43        |
| 17.3.1. Předpoklady.....                                    | 43        |
| <b>18. ZÁVĚR.....</b>                                       | <b>44</b> |
| <b>RESUMÉ.....</b>  | <b>45</b> |
| <b>SEZNAM LITERATURY.....</b>                               | <b>46</b> |
| <b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>                                   | <b>48</b> |
| <b>PŘÍLOHY</b>  |           |

## 1. PŘEDSTAVENÍ TÉMATU

Tématem předkládané práce je „*Využití meditace v péči o klienta*“. Cílem je prozkoumat metodu meditace a identifikovat meze nebo naopak přínosy, které jsou spojeny s jejím využíváním v oblasti terapie.

Nejprve je nutné jasně vymezit, co se zde rozumí pojmem meditace. Přestože tato metoda vychází z náboženských či duchovních tradic, v této práci je hlavní důraz kladen na její univerzální, nenáboženskou formu. Tuto formu lze nazvat procesem, při němž se jedinec učí koncentrovat, zklidňovat mysl, pronikat do vlastního vnitřního světa a lépe ho tak poznat. Prakticky se může jednat například o soustředění se na vlastní dech, pozorování tělesných pocitů, emocí nebo soustředění pozornosti na určitou představu. Pro každý typ klientů může být vhodný jiný druh meditace.

Podrobněji je pojem meditace vymezen v dalších kapitolách této práce, včetně popisu základních typů meditačních technik a souvisejících pojmů. Také je učiněn pokus vymezit metodu meditace vůči jiným psychoterapeutickým metodám.

V neposlední řadě je blíže popsáno praktické provádění meditace (např. vhodné polohy při meditaci apod.).

Dále je vymezen typ klientů, o který se v této práci jedná. Všeobecně řečeno je meditace považována za možný terapeutický prostředek pro každého jedince (výjimku tvoří určité diagnózy duševních chorob, které budou později blíže vymezeny). Tato práce je zaměřena na klienty s diagnózou závislosti.

Jedna kapitola je věnována využití meditace v pedagogice, neboť to samo o sobě demonstruje použitelnost této metody i způsoby jejího využití. Jinými slovy, využívání meditace ve školách může sloužit jako model používání meditační metody v programech sociálních zařízení pro děti a mládež, popřípadě i pro dospělé klienty.

Termín využití, uvedený v názvu práce, zde vyjadřuje praktické zařazení meditace do léčebných režimů lůžkových zařízení a denních stacionářů.

Další kapitoly teoretické části jsou zaměřeny na prokázané účinky meditace v oblasti fyzické, psychické i spirituální a na její využití. V neposlední řadě jsou analyzovány předpoklady pro konkrétní a úspěšné využití meditace v péči o klienta.

Praktická část je zaměřena na sociální zařízení, ve kterých meditaci využívají. Na základě rozhovorů s odborníky, pracujícími v těchto či jiných zařízeních, a na základě zpracovaných dotazníků od klientů, jsou demonstrovány závěry, které buď svědčí v prospěch meditace či naopak. Podkladem byly také vypracované dotazníky od skupiny lidí, kteří se meditaci pravidelně věnují a dále poskytnuté rozhovory od odborníků, kteří meditaci sami vyučují. Nedílnou součástí praktické části bude také popis meditačního sezení v konkrétním zařízení. V příloze budou uvedeny ukázky popisu několika meditací.

V závěru práce jsou zhodnoceny přínosy a omezení meditace při práci s klienty.

Tuto práci lze použít jako podklad pro další rozsáhlejší studie či projekty, zaměřené na využívání meditace v sociálních zařízeních. V případě kladných přínosů této metody, by tato práce mohla nepřímo vést k obohacení současné nabídky služeb pro klienty.

## **2. O MEDITACI OBECNĚ**

V této kapitole předkládám všeobecné informace týkající se meditace, jejího vzniku a vývoje, díky němuž se tato metoda stala univerzální a celosvětově rozšířenou pomůckou na cestě vnitřního rozvoje. V závěru kapitoly se zmiňuji o vztahu mezi meditací a náboženstvím.

### ***2.1. Co je to meditace?***

Na meditaci se dá pohlížet jako na mentální disciplínu. Je to vlastně metoda koncentrace neboli zaměření pozornosti. Většinu jejích technik může využívat každý bez ohledu na svůj světový názor. Miluše Soudková ve své knize *Psychologie pomáhá každodennímu životu*, uvádí, že: „ I když meditace může mít několik významů, obecně označuje proces soustředění mysli na jednu věc, a to za účelem napomáhání mentálnímu, emočnímu, spirituálnímu, ale i fyzickému vývoji. Meditace se také může pojímat jako hluboké rozvažování nebo vážné studium nějakého konkrétního předmětu. Jde tedy o proces soustředění pozornosti a uvědomování. Tato schopnost zaměřit plnou pozornost, soustředit mysl na to, co je

„teď a pouze teď“, tedy plně na přítomnost, se může časem přenášet do všeho, co děláme v každodenním životě.“<sup>1</sup>

V indickém jazyce Páli je pro meditaci používán pojem „bhavana“. Toto slovo by se dalo přeložit jako „vývoj skrze mentální cvičení“. To podstatně lépe vysvětluje o co v meditaci jde.<sup>2</sup> Meditace lze také spíše pokládat za směr či způsob než za techniku či metodu. A to způsob bytí, způsob jak kráčet po stezce života, způsob jak být v harmonii s věcmi okolo nás.

## **2.2. Vývoj**

Kořeny meditace sahají do doby staré více než 2 500 let. V té době tvořila součást různých náboženství, především v Číně a v Indii a byla považována za prostředek duchovního rozvoje. Po staletí ji příslušníci různých duchovních směrů uchovávali v tajnosti a využívali ji pro navození vyšších stavů vědomí na cestě k osvícení. Na veřejnost pak začaly pronikat četné informace o překvapivých zkušenostech s meditací, které zažívali například osvícení buddhisti. Velký zájem západního světa o meditaci, vycházející z východních náboženství, byl spojen především se zájmem o učení zen v padesátých letech dvacátého století. Dále s příchodem mnohých indických jogínů v šedesátých letech a v neposlední řadě se zájmem o přijímání buddhismu jako jedné z filozofií života. Meditace se také začala intenzivně studovat v psychologických laboratořích. K systematickým výzkumům této techniky dochází až v šedesátých letech minulého století.<sup>3</sup>

## **2.3. Meditace a náboženství**

Po mnohá tisíciletí se meditaci věnovali mystici a považovali jí za důležitý prostředek na své duchovní cestě. I v současné době je meditace v té či oné formě součástí všech náboženství a duchovních nauk. Přitom je zajímavé, že často úplně rozdílné tradice využívají podobné a mnohdy prakticky stejné techniky.

Velcí svatí mužové Indie, jako byli Kabir Sáhíb a Guru Nának, začali v patnáctém století vyučovat meditační praxi jako nauku. Učili, že umění povznést se nad tělo, za účelem zakusit věčnost, je disciplínou, kterou může provozovat každý, bez ohledu na vyznání. Proto učili této metodě stejně hinduisty jako muslimy. Jejich tradice

---

<sup>1</sup> Soudková 41.

<sup>2</sup> Viz Zinn 81.

<sup>3</sup> Viz Soudková 43.



byla udržována a meditační praxe je od té doby rozšiřována jako metoda, kterou mohou následovat lidé všech vyznání a národností.<sup>4</sup>

Meditaci je však možno vykonávat nejen v náboženské formě, ale také ve formě ryze světské, to znamená, že se při meditování nemusí uplatňovat žádná náboženská nebo filozofická dogmata. Právě naopak, meditovat by se mělo s otevřenou myslí a meditujícímu by neměly stát v cestě jeho názory a představy.

### **3. TYPY MEDITACÍ**

Existuje velké množství meditačních praktik. Uvádím zde proto pouze určitý všeobecných přehled nejzákladnějších typů. Některé z nich jsou více vhodné pro práci s klienty než ostatní a naopak.

#### ***3.1. Základní typy podle Miluše Soudkové***

Miluše Soudková ve svém pojednání o meditaci uvádí tyto základní typy: meditace soustředěním. Zde se mysl orientuje a soustředí na jeden jediný vjem (fokus), jako například počítání dechu, mantra nebo yantra. Tento typ meditace je nejvíce prozkoumaný západní vědou.

Dalším typem je meditace uvědomováním. Zde se jedná o rozšíření pozornosti a všímání si všeho, čeho je možné bez následného hodnocení.

Posledním základním typem je metoda kontemplace. Jedná se převážně o způsob rozjímání o významu pojmů, otázek a vztahů.<sup>5</sup>

Podrobněji se ještě budu uvedeným typům věnovat na jiném místě této kapitoly.

#### ***3.2. Náboženská forma meditace***

Dalším možným dělením je rozlišování meditace náboženské a nenáboženské (tzn. bez náboženských prvků a aspektů).

Náboženská meditace má své kořeny ve všech světových náboženstvích, jak už bylo řečeno na začátku. Následuje stručný popis několika náboženských forem meditace.

---

<sup>4</sup> Viz Singh 93.

<sup>5</sup> Viz Soudková 41.

### **3.2.1. Křesťanská forma meditace**

I když meditace není automaticky spojována s křesťanstvím, přesto tvořila od počátku jeho nedílnou součást. Určitou formou meditace je i modlitba.

V křesťanské tradici jsou známé dvě cesty - via positiva a via negativa, které propagovala například sv. Tereza z Avily. „Via positiva zahrnuje koncentraci mysli na vlastnosti Boha, jako je dokonalá láska, dobrota apod., abychom si mohli uvědomit význam boží velikosti. Při tomto druhu meditace křesťané dokáží překročit hranice vědomého myšlení a dosahují jednotu s Bohem v lásce a zbožnosti. Via negativa je dominantnější v křesťanské mystické tradici...Stoupenci této cesty nacházejí poznání prostřednictvím negace, odmítnutím přisuzování jakýchkoliv vlastností Bohu, ať už kladných nebo záporných...Jen tehdy, když se odpoutáme od všech myšlenek o božích attributech, se nám odhalí pravda a ten, kdo ji hledá, dosáhne jednotu s Bohem.“<sup>6</sup>

### **3.2.2. Buddhistická tradice**

Většina meditačních technik má svůj původ v buddhistické tradici. Za nejstarší buddhistickou praktiku se považuje vipassaná neboli meditace vhledu. Při této technice meditující umožňuje svému vědomí procházet jednotlivými částmi těla a uvědomovat si jakékoli vjemy, počínaje dotekem šatů na pokožce až po pocity chladu či tepla. Výsledkem této meditace je zvýšené vědomí, které se v pravý čas přenáší i do každodenního života. Další buddhistickou meditací je například mettá-bháváná, kde se člověk soustřeďuje na nějaký příjemný prožitek, na situaci kdy někomu pomohl nebo udělal radost a postupně posílá pocit lásky a štěstí sobě, svému okolí a nakonec celému lidstvu.

### **3.2.3. Koan**

Mezi meditace vycházející z tradic zenového buddhismu patří například koan. V této meditaci jde o rozjímání nad otázkami, které vymysleli mistři zenu. Jde většinou o otázky, které nemají logickou odpověď. Nejznámější koany jsou například „Jaký zvuk vydává jedna tleskající ruka“ nebo univerzální „Kdo jsem“. Odpovědi k nim poskytli jiní mistři a většinou to jsou ještě větší hádanky než otázky samotné. Žáci tak nad koany medituji týdny či měsíce. Nejde zde o hledání logické

---

<sup>6</sup> Smith, Wilks 104.

odpovědi, ta se většinou sama vynoří a je sama spíše prožitkem. Cílem této meditace je spíše sebezpozorování, rozpoznání a zbavení se falešných iluzí, které si člověk o sobě vytváří.

### ***3.3. Univerzální forma meditace***

Dále zde podrobněji uvádím takové typy meditací, které se dají využít jako nenáboženská forma. I když lze najít jejich ekvivalent v buddhistické meditaci klidu a vhledu, mohou být tyto meditace často velmi vhodné pro jedince jakéhokoli vyznání případně jedince, který nechce meditaci spojovat s žádným náboženstvím. Tak jako při ostatních formách meditací i zde se jedná především o uvědomění si toho, co se právě teď a právě zde odehrává. Jinými slovy je to způsob, jak si být vědom toho, co se děje ve vlastním těle, v mysli, v pocitech, ve světě.

#### ***3.3.1. Meditace zaměřená na dech***

V této meditaci jde o zaměření mysli na jeden předmět pozornosti, kterým je v tomto případě vlastní dech. Důležité je dýchání nijak neovlivňovat ani nekontrolovat, ale pouze ho pozorovat. Meditace se provádí v sedě, nejlépe se zavřenými očima. Někdy se doporučuje všimnout si oblasti nosních dírek, kde se nosu dotýká proud vdechovaného a vydechovaného vzduchu. Praktickou pomůckou pro lepší koncentraci je opakovat v duchu „nádech“ při nádechu a podobně „výdech“ při výdechu. Obdobnou formou je počítání při každém dokončeném dechu (tedy vdech a výdech). Počítá se vždy od jedné do tří nebo do devíti a poté se začíná znovu od začátku (tedy od jedné).

Během meditace se pravděpodobně stane, že se pozornost na dech brzy vytratí a meditující se začne zabývat svými myšlenkami (např. vzpomínkami na minulost, plánováním budoucnosti a podobně). V takovém případě se doporučuje jednoduše vrátit pozornost zpět k dýchání a zdržet se zbytečného hodnocení nebo kritizování.

Při této meditaci se jedinec učí, jak si být vědom přítomnosti, tedy tady a teď a dále se učí koncentraci a vnitřnímu zklidnění mysli. Je velmi důležité mít trpělivost s každým útekem mysli do sítě myšlenek a snažit se znovu a znovu přivádět svou pozornost zpět k procesu dýchání.

Tato meditace se doporučuje zejména začátečníkům. Avšak i ostatní ji mohou využívat na začátku jiných typů meditace, aby se lépe zkoncentrovali.

### **3.3.2. Meditace zaměřená na tělesné pocity**

Meditace je podobná té předešlé až na to, že zde se pozornost zaměřuje na všechny pocity, které přicházejí skrze tělo. Na začátku si medituující opět uvědomí přítomnost, zaměří svou pozornost na dech a v případě, že se v těle objeví nějaký pocit, přenesse svou pozornost na něj. Může se jednat o slabé či silné impulsy, vycházející z těla. Ty mohou být příjemné nebo naopak silně znepokojující. Ať už jsou jakékoli, důležité je nijak je nehodnotit ani nekontrolovat, ale pouze si je uvědomit a poté akceptovat. Jedinec se tak stává pouhým pozorovatelem. Vhodnou pomůckou je každý pocit jednoduše pojmenovat (např. tenze, svědění apod.). Je důležité zůstat u jednoduchého a krátkého pojmenování a více se jím nezabývat. V případě, že mysl zabloudí do sítě myšlenek, doporučuje se vrátit svou pozornost na dech a poté se opět vrátit k tělesným pocitům. V případě, že jedinec žádné tělesné pocity necítí, soustředí se pouze na svůj dech.

### **3.3.3. Meditace zaměřená na emoce**

Smyslem této meditace je mimo jiné naučit se lépe rozpoznávat své emoce a dále s nimi pracovat. Podobně jako u tělesných pocitů i zde je dobré emoce jednoduše pojmenovat (např. smutek, vztek, radost apod.). Základním principem je uvědomění a akceptování vlastních pocitů, nikoli jejich potlačování nebo hodnocení. Během tohoto procesu se za určitou emoci může objevit emoce naprosto odlišná a nečekaná. Tak může na povrch vyplavat mnoho užitečných informací z vlastního nevědomí, s kterými je možno dále pracovat.

Jack Kornfield ve své knize *Meditation for beginners* uvádí, že nejčastějším pocitem, který se v meditaci objevuje, je touha. Ani tuto emoci není vhodné potlačovat nebo kritizovat. Autor doporučuje, opět tento pocit pojmenovat a pouze pozorovat. Nakonec touha odejde, aby se zas objevila touha nová. Tak se člověk může naučit nereagovat automaticky na své chutě či tužby, ale vybrat si způsob, jak na ně bude reagovat.<sup>7</sup>

Další meditace tohoto typu se liší pouze v tom, na co se při nich zaměřuje pozornost. Může se jednat o myšlenky nebo o určité téma. Takovým tématem je

---

<sup>7</sup> Viz Kornfield 42.

například odpuštění. V tomto případě se člověk pokouší nejprve odpustit sám sobě a poté i okolí a nakonec třeba celému lidstvu.

### **3.4. Řízená meditace**

Řízenou meditací se rozumí taková technika, kdy někdo, pro koho lze použít označení učitel, meditaci vede neboli řídí. Na začátku může ostatním pomoci uvést se do stavu relaxace a poté jim pomůže navodit určitou představu, popřípadě jim říká, na co mají zaměřit svou pozornost. Učitel tak vlastně ostatním pomáhá, aby si snáze zúžili celkové pole své pozornosti do užšího pole a poté do jediného bodu. Tím se zvyšuje možnost zbavit se zbytečných myšlenek a snáze tak zklidnit mysl.

#### **3.4.1. Vizualizační cvičení**

V řízené meditaci se často pracuje s navozením určité představy. Jde vlastně o jakési vizuální cvičení ve stavu naprosté koncentrace. V literatuře je například uvedeno, citují: „Vizualizačním cvičením připravujeme svého ducha i tělo na zcela konkrétní úlohu. Mozku takto dáváme jisté podněty. Ten na ně ihned zareaguje a odevzdává všem zúčastněným orgánům a svalům ty nejjemnější nervové impulsy.“<sup>8</sup>

Řízená meditace s použitím vizualizace je vhodná zejména pro začínající meditující, kteří nemají ještě tolik zkušeností. Z toho důvodu by bylo její použití nejvhodnější volbou při práci s klienty.

### **3.5. Dynamická meditace**

Tento typ meditace zde uvádím zejména proto, že se podstatně liší od ostatních technik a to především tím, že se skládá ze čtyř odlišných částí, ve kterých se využívá hudba a pohyb.

První fáze je doprovázena hudbou a jejím předmětem je třepání. Jedinec se pomalu začíná třást, třesu se více a více poddává, až se „tělo třese samo“. Ve druhé fázi, rovněž za zvuku hudby, následuje tanec, který by měl být spíše vyjádřen tělem samotným, než aby byl příliš kontrolován. V těchto dvou fázích dochází k rozproudění energie, tělo se uvolňuje a zároveň tonizuje. Je možné, že právě tehdy může vyplavat mnoho věcí na povrch vědomí. Je důležité je nesoudit, nehodnotit, pouze pozorovat a vnímat. Ve třetí fázi hudba ustává a meditace se provádí v sedě,

---

<sup>8</sup> Vogelová 77.

přičemž se pozornost zaměří na dech a jedinec pouze pozoruje co se děje (v těle, emocích, myslí). Poslední fáze je podobná, s tím rozdílem, že se medituje v leže. Tato meditace pomáhá rozpouštět tzv. energetické bloky a zajišťuje velký přísun nové energie.

### **3.6. Transcendentální meditace**

Na závěr této kapitoly bych se ráda zmínila o transcendentální meditaci (často bývá označována zkratkou TM). Jde o velmi rozšířený směr v západním světě, zejména v USA.<sup>9</sup> TM jako jógickou techniku, zjednodušenou pro západní svět, představil kolem roku 1956 Maharishi Mahesh Yogi. Později ji dokonce začal propagovat jako vědeckou metodu a to až do doby, kdy byla v roce 1977 prohlášena soudem za náboženské hnutí.<sup>10</sup>

TM používá mantru (krátké slovo nebo frázi), která se opakuje za účelem soustředění pozornosti. Po úvodních setkáních následuje ceremonie, během níž každý dostává svou osobní mantru. Tu učitel přidělí dotyčnému na základě jeho temperamentu či povolání. S pomocí mantry pak osoba medituje dvakrát denně po dobu dvaceti minut.<sup>11</sup>

Zdeněk Vojtíšek dále uvádí: „ Maharishiho teorie jsou podporovány Maharishiho vědeckou univerzitou, která produkuje desítky pseudovědeckých studií. Ty mohou na některé osoby přes množství nepodložených slov a nesplnitelných nadějí působit docela věrohodně.“<sup>12</sup>

## **4. RELAXAČNÍ TECHNIKY**

V knize *Uvolněně a s přehledem* nám autor Karel Nešpor nabízí přehled relaxačních technik, mezi něž je zařazena například jógová relaxace, buddhistické meditační techniky, Jacobsonova progresivní relaxace, Schultzův autogenní trénink, biofeedback nebo Bensonova relaxační odpověď. V krátkosti se zmíním o některých z nich v souvislosti s meditací.

---

<sup>9</sup> Viz Soudková 50.

<sup>10</sup> Viz Vojtíšek 75.

<sup>11</sup> Viz Soudková 50.

<sup>12</sup> Vojtíšek 75.

#### **4.1. Co je to relaxace?**

I když se meditace považuje za jednu z uvolňovacích technik, je nutné odlišovat meditaci od relaxace. Schreiber ve své knize *Lidský stres* uvádí, že „relaxace znamená uvolnění, povolení napětí, uklidnění. Je to běžný pojem ze svalové fyziologie, kde označuje uvolnění svalů. Protože napětí ze svalů se přenáší do mozku a naopak napětí nervů se přenáší na svaly, směřuje relaxace k uvolnění napětí v obou systémech. Soustavou cviků, poloh a duševním soustředěním, které směřují k uvolňování svalů, se záměrně snažíme vnímat toto uvolnění, a tak směřovat k pocitu duševní pohody.“<sup>13</sup>

#### **4.2. Rozdíl mezi relaxací a meditací**

Na rozdíl od toho, meditace je proces, při němž se pozornost zaměřuje na předmět meditace (dech, plamen svíčky apod.). Během meditace nedochází k potlačování myšlenek ani emocí, ale spíše k akceptaci a pozorování všeho co probíhá. Před meditací je vhodné krátce se uvolnit pomocí relaxace, například zaměřením se na všechny části těla a jejich uvolněním. Ve všech relaxačních i meditačních technikách se přirozeně vyskytuje prvek soustředění neboli koncentrace.

Důležité je upozornit na to, že schopnost uvolnit se je důležitým aspektem pro meditaci. Na druhou stranu, pokud někdo bude cítit například napětí v těle nebo jiné nepříjemné pocity, i ty se stávají předmětem pozorování a možností lepšího poznání jejich příčin.

#### **4.3. Hypnóza**

I když snad hypnóza není řazena mezi relaxační techniky, často se stává, že bývá s meditací zaměňována. To je samozřejmě velký omyl. Během hypnózy dochází k uvolnění vědomí a zvýšení sugestibility. Jedinec ztrácí kontrolu sám nad sebou, je pasivní a otevírá se určitým sugescím. O toto se v žádném případě nejedná v meditaci. Člověk během ní není zbaven kontroly nad sebou samým a může vždy ovlivňovat danou situaci.

---

<sup>13</sup> Schreiber 90.

#### **4.4. Autogenní trénink**

V různých typech zařízení se mnohem častěji klientům nabízí autogenní trénink nežli meditace. I přesto, že lze u obou metod najít mnoho společných prvků, neměly by být mezi sebou zaměňovány.

Autogenní trénink je považován za základní evropskou relaxační a psychotherapeutickou metodu. Rozděluje se na tři stupně a to na stupeň základní, prostřední a vyšší. Základní stupeň, který je zároveň nejrozšířenější, lze cvičit individuálně nebo ve skupině. Principem je uvolnění celého těla, pomocí opakování autosugestivních formulek. Pracuje se především s pocity tíhy, tepla a klidu. V navazujícím prostředním stupni setrvává klient v relaxovaném stavu a opakuje si individuálně formulovaná předsevzetí, která působí autosugestivně a vztahují se přímo k jeho osobním problémům. Pro nácvik třetího stupně je nutné zvládnutí základního stupně. Pracuje se zde s vizualizací různých barev, lidí a situací v relaxovaném stavu. Tento stupeň se nejvíce blíží meditaci. Uvádí se, že doba potřebná k nácviku základního stupně je přibližně 3 měsíce, cvičit je však nutné každý den, zhruba 5 až 10 minut. Cvičení vyžaduje trpělivost a především pravidelnost.<sup>14</sup>

#### **4.5. Imaginace**

Jako jeden z typů meditace byla uvedena meditace s použitím vizualizace. Je proto vhodné zde odlišit techniku imaginace od vizuální meditace.

Například v katatymně-imaginativní psychoterapii je klient žádán terapeutem, aby si představil určité obrazové motivy, jež mají symbolický význam. Pacient je vybízen, aby obsah svých představ bezprostředně sděloval terapeutovi.

Rozdíl mezi těmito technikami přibližují autoři knihy *Tajemství meditace*, kteří uvádějí, že: „Tento druh meditace nemůžeme zaměňovat s vizualizací, která se využívá v rámci psychoterapie nebo za účelem samoléčby, sebezdokonalování atd. Když se delší dobu věnujeme takovému druhu vizualizace, obvykle se z ní vytváří některá z forem řízených představ, které mají za úkol podat osobě, která se jí věnuje, nebo terapeutovi vhled do charakterových nebo osobnostních problémů, nebo můžeme získat díky ní mnoho pozitivních reakcí apod. Právě tehdy nastává řízený myšlenkový proces. Zde se však hovoří o takovém druhu meditace, kde má objekt

---

<sup>14</sup> Viz Vymětal 69,70.



dosáhnout upokojení mysli a její osvobození od myšlenek a využívá přitom některé techniky, které pomáhají navodit tento bezmyšlenkový stav.<sup>15</sup>

## 5. ZAMĚŘENÍ POZORNOSTI

V této kapitole se zabývám různými cestami, které vedou k zaměření pozornosti. Neboť soustředěná mysl je v meditaci tzv. prvním krokem, po němž následuje zklidnění a poté proniknutí do vlastního nitra. Nejlepším způsobem, jak dosáhnout koncentrace, je zaměření pozornosti na jeden konkrétní bod. Za tímto účelem se dá využít mnoho objektů, jakožto předmět soustředění.

### 5.1. Předmět soustředění

Meditující se může soustředit například na opakování zvuku (mantry) nebo si může zvolit vizuální předmět, jímž je například plamen svíčky, náboženský symbol, obrazce v podobě mandaly nebo yantry. Dalším využívaným předmětem koncentrace je tzv. třetí oko, což je pomyslný bod umístěný uvnitř hlavy, mezi obočím.

Nejuniverzálnější způsob, jak dosáhnout koncentrace je zaměření pozornosti na vlastní dech.

### 5.2. Mantra

Mantra je většinou nějaký zvuk, který se během meditace potichu nebo v duchu opakuje či prozpěvuje. Rytmus mantry se může spojit s dýcháním, přičemž při každém nádechu se jednou či dvakrát zopakuje mantra a rovněž tak při výdechu.

Mantru obvykle tvoří krátké slovo, často pouze jednoslabičné. Nejznámější výraz, který se používá v sanskrtu jako nejvyšší hinduistická mantra je výraz *OM*. Existuje také grafické znázornění této slabiky (yantra), které se používá při vizuální meditaci. Je však na každém, jaký zvuk si zvolí. Mnozí křesťané používají jako mantru například slovo *Amen*, řeckou frází *Kyrie eleison*, nebo *Pane Ježíši Kriste, smiluj se nade mnou* (přičemž první část se říká při nádechu a druhá při výdechu). Pokud však

---

<sup>15</sup> Smith, Wilks 76.

někdo nechce používat mantru s duchovním podtextem, může například opakovat své jméno nebo výrazy, jako například *láska, pohoda, mír*.

### **5.3. Předmět vizualizace**

Při vizuální meditaci se používají různé předměty, na něž se zaměřuje pozornost zraku. Smyslem je opět, aby se mysl soustředila na konkrétní předmět a vymanila se tak z nekonečné spleti myšlenek. Neboť upřením očí do jednoho pevného bodu se upoutává nejen zrak nýbrž i myšlenky.

Pro tento účel existuje nekonečná řada objektů. Mezi ty nejjednodušší patří například plamen svíčky. Meditující nejprve zaměří svou pozornost na hořící svíčku a poté co zavře oči, si předmět představí ve své mysli. Nakonec je možné provádět tuto techniku bez reálného předmětu.

Dalšími používanými obrazy mohou být náboženské symboly, jako například kříž, půlměsíc, kruh života, symbol jing-jang, strom života a jiné.

### **5.4. Mandala a yantra**

Jistým druhem obrazců, které vznikly speciálně kvůli meditaci jsou mandaly. Ty bývají detailně vypracované a vyjadřují základní princip, jímž je zásadní jednota všech věcí. Na rozdíl od univerzálnější mandaly existují také yantry, které znázorňují určitý aspekt duchovního života, a jak už bylo výše zmíněno, tvoří grafický ekvivalent k mantře.

## **6. PROVÁDĚNÍ MEDITACE**

Tato kapitola se zabývá konkrétními požadavky na provádění meditace (např. místo, čas a způsob meditačního sezení).

### **6.1. Kde lze provádět meditaci**

Meditaci je možno provádět jak individuálně, tak ve skupině. Místo, kde se meditace provádí, nemusí mít žádné zvláštní zařízení. Je důležité, aby toto místo bylo pro člověka příjemné a klidné. Je žádoucí vypnout všechny přístroje, které by mohli během meditace vyrušovat (např. telefon). Je také vhodné mít tlumené

osvětlení nebo použít místo světla elektrického světla svíčky, ale samozřejmě je to pouze možnost, nikoliv nezbytnost.

### ***6.2. Vhodná doba k meditaci***

Nedá se říci, že by existoval nějaký nejlepší čas na meditaci. Někomu vyhovuje medítovat brzy ráno po probuzení, kdy cítí největší příval energie a kdy je ještě všude okolo klid a ticho. Meditace tak může ovlivnit začátek a průběh nového dne. Jiní upřednostňují medítovat večer před spaním. Je to možnost jak setřást stres a shon po celém dni. Ale zrovna tak lze použít jakýkoli jiný čas během dne.

Obecně se nedoporučuje medítovat po těžkém jídle, v tom případě je lépe počkat 3 až 4 hodiny, po menším jídle stačí 1 až 2 hodiny.

### ***6.3. Jak dlouho by měla meditace trvat***

Všeobecně platí, že spíše než na délce meditace záleží na její pravidelnosti. Pro začátečníky bude pravděpodobně vhodnější kratší doba, naopak těm, kteří jsou zvyklí medítovat bude vyhovovat delší doba. Jedno sezení tedy může trvat 5 nebo 10 minut, ale zrovna tak i celou hodinu případně déle. Přesto se však doporučuje medítovat například 10 minut každý den nežli celou hodinu, ale pouze jednou týdně.

### ***6.4. Učitel***

Medítovat může každý sám, individuálně, ale stejně tak je vhodné mít svého učitele. Ten může zodpovědět mnoho otázek, které se vyskytnou v průběhu meditace. Také fakt, že cvičí více lidí pohromadě, může mít své pozitivní výsledky, například při společném sdělování zážitků a zkušeností. Na druhou stranu, někomu nemusí být příjemné dělit se o své zážitky s druhými a může mu vyhovovat spíše meditace o samotě. Potřebné informace a rady je tak možné získat z mnoha dostupných a kvalitních knih.

V případě využívání meditace s klienty je nutné, aby ji vedl zkušený učitel. Ten klienty s touto technikou seznámí a vysvětlí jim případné nejasnosti, které se mohou v průběhu času objevovat. Dále může klienty povzbuzovat a být sám dobrým příkladem. Především však by s klienty v případě potřeby dále individuálně pracoval na základě jejich zážitků z meditace a jejich osobních pocitů, které díky ní získali.

## 7. VHODNÉ POLOHY PŘI MEDITACI

V této kapitole jsou uvedeny vhodné polohy, ve kterých je možné provádět meditační cvičení.

### 7.1. *Výběr polohy*

Meditace může probíhat v sedě, v leže nebo například při chůzi. Při výběru polohy je nejdůležitější, aby byla vybraná poloha pro daného jedince co nejvíce pohodlná a stabilní a aby v ní dokázal po určitou dobu setrvat. Dále je důležité mít při meditaci vzpřímenou páteř a uvolněnou oblast žaludku. Oči jsou většinou zavřené, v případě že jsou pootevřené je lepší směřovat jejich pohled před sebe na zem.

### 7.2. *Meditace v sedě*

Pro meditaci v sedě existuje mnoho možností. Mezi ně patří tzv. poloha lotosového květu (nohy jsou pevně spojené), dále poloha známá jako turecký sed a samozřejmě je také možné sedět na židli, s nohama volně spuštěnými na zem.

#### 7.2.1. *Vhodná pomůcka*

Jako vhodná pomůcka, díky níž lze snadněji dosáhnout správného držení těla při meditaci v sedě, se uvádí slovíčko „hrdost“ neboli pocit, že si daný jedinec váží sám sebe. Ve snaze demonstrovat tento postoj se tělo automaticky dostane do té nejvhodnější polohy, jakou je vypnutá hrud', svěšená ramena, uvolněný obličej a srovnaná hlava, krk i záda.

### 7.3. *Meditace v leže*

Meditace v leže může být také vhodnou volbou, avšak hrozí tu nebezpečí, že člověk usne.

Naopak výhodou je, že tato poloha poskytuje dokonalé uvolnění celého těla. Jednou z možností jak využít meditaci v leže je, že meditující postupně věnuje pozornost všem částem těla a to tak, že se nejprve na určitou část těla zaměří a následně se od ní odpoutá.

Existuje mnoho dalších způsobů využití této polohy, jedním z nich je například meditace, během níž se pracuje s vizualizací jezera (viz příloha č.1 ).

#### **7.4. *Meditace během chůze***

Pro některé lidi může být obtížné meditovat v sedě nebo v leže, v tom případě je vhodná meditace při chůzi. Při této metodě jde o to, aby si tělo odpočinulo, narovnálo se, prokrvilo, ale práce s myslí, aby zůstala neporušena. Jinými slovy, aby nebylo ničím narušeno to, co člověk cvičí, tedy docílení stále delšího setrvání u jedné myšlenky, například počítání dechu.

Možností meditace při chůzi je mnoho. Člověk například velmi pomalu, v rytmu zklidněného dechu, aniž by narušil své soustředění myslí, začne obcházet místnost ve směru hodinových ručiček. Nejen uvnitř, ale i v přírodě nebo v areálu zařízení, krok (nádech) za krokem (výdech), začne postupně zklidňovat tělo a mysl. Oči by měly být sklopeny směrem dolů.

### **8. SOUVISEJÍCÍ POJMY**

Následující kapitola se zabývá pojmy, které nějakým způsobem s meditačním cvičením souvisí a jejichž přiblížení může vést k lepšímu pochopení meditace.

#### **8.1. *Mysl***

Lidská mysl se neustále zabývá nepřetržitým proudem myšlenek. Lze pro to použít přirovnání k vodopádu. Smyslem meditace je pak dostat se před nebo za tento vodopád. To neznamená, že on sám by zmizel, naopak, člověk stále může slyšet jeho zvuky, ale on sám už není chycen v jeho proudu. Meditace je vlastně učení se, jak zacházet s myšlenkami. Ovšem účelem zde není měnit myšlení nebo potlačovat myšlenky, nýbrž je pouze pozorovat a být si jich vědom.

Fontana na toto téma uvádí: „(Při meditaci) nedochází k násilnému potlačování myšlenek, nepřisuzuje se jim žádná důležitost, ani se jimi nezaobíráme. Jak se bude meditace prohlubovat, začneme si postupně uvědomovat, že myšlení je sice činností myslí a je od ní neoddělitelné, mysl je ale mnohem víc než jen myšlení. Často se myšlenky dokonce na krátký či delší časový interval přestanou vynořovat a mysl se ocitne ve stavu velkého jasu a prožije to, co bychom mohli nazvat bezobsažným vědomím.“<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Fontana 78.

Podobně je to také s emocemi, zvuky či fyzickými vjemy. Během meditace se jedinec snaží, aby nebyl těmito jevy ovládnán, ale pouze se stal jejich pozorovatelem a nechal je nakonec úplně odejít. Také smysly se postupně jakoby vypínají a nedovolí tak vnějším vlivům, aby narušovaly vnitřní ztišení.

### **8.2. Zaměření pozornosti na dech**

Je nesporné, že dech reflektuje různé emoce, které daný jedinec prožívá. Například při rozčilení dýchá člověk rychleji, naopak v klidu je dýchání pomalejší, hlubší a celkově plynulejší. Platí to ovšem i obráceně, že totiž pomocí dechu lze ovlivňovat intenzitu emocí. Zaměření pozornosti na dech se využívá v mnoha meditativních, somatických a terapeutických disciplínách.

Libor Míček ve své knize *Duševní hygiena* na toto téma uvádí, že vědomé pozorování dechu (nikoliv jeho kontrola), vede ke zklidnění a prohloubení dechového rytmu, což následně vede k uklidňování a prohlubování celého životního rytmu. V dnešní době je tato metoda doporučována řadou mentálněhygienických odborníků.<sup>17</sup>

### **8.3. Neschopnost medítovat**

V podstatě neexistuje špatná nebo dobrá meditace. Neexistuje ani žádný způsob, jak by se meditace dala poměřovat a hodnotit. Každý jedinec dosáhne v meditaci právě toho, čeho zrovna dosáhnout má.

Za jeden z nejdůležitějších aspektů při meditaci se považuje trpělivost. Určitě nepomůže pokud se někdo bude chtít násilím uvést do určitého stavu nebo si bude dělat neustálé starosti s tím, zda dělá meditaci správně, popřípadě se bude cítit frustrován, pokud se nějakou dobu nebude nic dít. Jediné, o co by měl meditující usilovat, je aby meditaci prováděl systematicky, pravidelně a s notnou dávkou trpělivosti. Je lepší pouze se otevřít této nové zkušenosti, nežli se nechat rozptylovat zbytečným očekáváním.

### **8.4. Zbavit se připoutanosti**

Buddhistická tradice říká, že mnoho utrpení je způsobeno lidskou připoutaností, lpěním na věcech, lidech apod. Meditace naopak učí jak nechat věci být, jak si

---

<sup>17</sup> Viz Míček 49.

zachovat klidnou mysl uprostřed neustálých změn a proměn. Nechat být ovšem neznamená, že dotyčný se o nic nezajímá a že je mu všechno jedno. Z tohoto pohledu je to spíše umění, jak se o věci zajímat moudrým a flexibilním způsobem. Dalo by se to také popsat tak, že vše co přichází je přijímáno jako nedílná součást života. Meditace učí, že nic nezůstává neměnné, že vše podléhá změnám, tedy jak dobré věci, tak i ty bolestné. S tímto vědomím se medituující může lépe naučit překonávat těžké chvíle, zrovna tak jako se může naučit nelpět a nedychtit po hezkých, leč dočasných zážitcích.

### **8.5. Přítomnost**

Meditace také učí jak být opravdu přítomen v daném okamžiku. Na začátku každého sezení se medituující nejprve soustředí na vnímání přítomnosti „tady a teď“, aby poté mohl přenést svou pozornost na dech. Je známo, že meditace utiňuje mysl. Je to totiž právě mysl, která člověka odvádí od plného prožívání přítomnosti. V meditaci, když se mysl utiší, dochází k plnému prožití přítomného okamžiku.

Ovšem nejen během meditace je možno učit se prožívat přítomný okamžik. Například je možné zaměřit se krátce na svůj dech několikrát během dne. Může to trvat několik minut nebo i několik vteřin, důležité přitom je, plně si uvědomit přítomný okamžik.

## **9. PŘÍNOSY MEDITACE**

V této kapitole popisují přínosy meditace pro lidského jedince. Zabývám se zde nejen fyzickou a mentální úrovní, ale také emocionální a spirituální.

### **9.1. Fyzická rovina**

Během meditace je tělo v uvolněném stavu, který ho osvobozuje od napětí a stresu. Někteří odborníci proto označují meditaci, jako účinný prostředek při léčbě nemocí plynoucí právě ze stresu.

„Dr. John L. Craven ve své studii otištěné v časopise *Canadian Journal of Psychiatry* prohlašuje: „Ověřená zkoumání odhalila zásadní snížení stresu u jedinců, kteří se věnují meditaci...Během klinických pokusů s meditací prokázalo zlepšení několika

stresem způsobených postižení včetně: hypertenze, nespavosti, astmatu, chronických bolestí, srdeční arytmie, fobických úzkostí.<sup>18</sup>

V zahraničí existuje mnoho nemocničních center, kde poskytují meditační kurzy, které mají pacientům pomoci zlepšit jejich celkový stav.<sup>19</sup>

## **9.2. Mentální a emocionální rovina**

Meditace se používá pro zmírnění mnoha problémů, které postihují jedince v mentální a emocionální sféře. „V další studii prohlašuje Dr. Illan Kutz: s rozvojem schopnosti meditovat se rozvíjí hierarchie vjemů, sahající do hlubokého uvolnění k výrazným emocionálním a rozpoznávacím změnám...Fyziologické mechanismy, které následkem meditace alterují emoce a poznávací schopnost, nejsou přesně vymezeny...Mnohé z těchto periferních změn jsou kompatibilní se sníženou vzrušivostí sympatického nervového systému...Tyto fyziologické změny se ukázaly být cenné jako primární či doplňková léčba pro řadu zdravotních postižení, jako jsou hypertenze a srdeční arytmie, a stejně tak pro vzrůstající úzkostné stavy a bolesti.“<sup>20</sup> Meditace může pomoci zvýšit schopnost koncentrace a zvýšit tak výkonnost v mnoha činnostech.

Další přínosy meditace mohou souviset se zjištěním, že pomocí této metody se pravděpodobně vyrovnává činnost pravé a levé hemisféry a aktivují se i ty oblasti mozku, které byly dříve nevyužity.<sup>21</sup>

### **9.2.1. Stav uvolnění**

Tělo se v meditaci stává uvolněné jako ve spánku. V tomto stádiu má člověk pocit míru a naprostého uvolnění. Meditace tak umožňuje čelit mnoha životním nesnázím klidnějším a uvolněnějším způsobem.

Jak už bylo řečeno, tato metoda může být považována za způsob, jak odstraňovat ze života nedostatek rovnováhy způsobený vnitřním napětím a stresem. Avšak nejen během meditace, ale i následně poté přetrvává klid mysli a člověk je tak schopen ovládat své reakce a zůstat klidný v mnohých životních situacích.

---

<sup>18</sup> Singh 14.

<sup>19</sup> Viz Singh 14.

<sup>20</sup> Singh 15.

<sup>21</sup> Viz Smith, Wilks 36.



### **9.3. Spirituální rovina**

Pokud se připustí myšlenka, že člověk má nejen svou fyzickou a psychickou dimenzi, ale i spirituální, je vhodné ji také krátce zmínit v souvislosti s meditací.

Meditace může být způsobem jak odvrátit svou pozornost od vnějšího světa a zaměřit se na spirituální oblast. Ta nemusí nutně znamenat vztah k učení nějakého náboženského směru, jako spíše určitý přesah běžného života. Spiritualitou se tak mimo jiné může rozumět i způsob života či pohled na svět.

Pro některé lidi se například drogy mohou stát pomocníkem při hledání odpovědí na otázky po smyslu existence či významu života. Podobně také meditace může sehrát významnou roli na této cestě hledání, přičemž se, na rozdíl od drog, jedná o metodu bezpečnou a zdraví neškodnou.

## **10. VYUŽITÍ MEDITACE**

Dle Marie Soudkové lze meditaci považovat za vhodný léčebný přístup k různým psychologickým, sociálním i psychosomatickým poruchám.<sup>22</sup>

Dále následuje popis několika oblastí, v nichž meditace nachází své uplatnění.

### **10.1. Pomoc skrze meditaci**

Mnoho lidí, kteří mají problémy v mezilidských vztazích nebo trpí nejrůznějšími potížemi jako je například úzkost, deprese, strach, vztek či malá sebedůvěra, utíká k alkoholu nebo drogám, aby zmírnili svou bolest. Meditace na druhé straně může nabídnout pomoc, která je oproti zmíněným prostředkům bezpečná, nenákladná a trvalá.

Meditace pochopitelně neodstraní všechny životní nesnáze, ale spíše pomůže podívat se na ně z jiného úhlu pohledu a díky tomu tak získat zcela jinou perspektivu. Díky meditaci může člověk získat vnitřní sílu, která mu pomůže vyrovnat se lépe s tím co přichází.

---

<sup>22</sup> Viz Soudková 54.

## **10.2. Využití v psychologii**

Meditační technika díky svým pozitivním účinkům nachází stále více své uplatnění v psychoterapii. „Mnozí psychiatři a psychoterapeuti začínají využívat meditaci jako doplněk tradičních léčebných metod. Nejsou k dispozici žádné objektivní vědecké důkazy o účincích meditace jako pomocné metody k psychoterapeutickým technikám, avšak terapeuti zaznamenávají lepší výsledky právě u těch, kteří pravidelně medituji.“<sup>23</sup>

Meditační techniky se dají využít například při léčbě depresí, nespavosti, hraničních poruch osobnosti, úzkostných stavů, poruch pozornosti či hyperaktivity u dětí.<sup>24</sup>

### **10.2.1. Transpersonální psychologie**

Z hlediska různých přístupů v psychoterapii se meditace využívá především v transpersonální psychologii. „Tento směr je založen na integraci spirituality (která může, ale nemusí zahrnovat náboženství) a vědecké psychologie. Z transpersonálního hlediska kompletní pojem mentálního zdraví, nutně zahrnuje nejen psychologickou, ale i spirituální dimenzi.“<sup>25</sup>

Z dalších psychoterapeutických směrů lze zmínit například Satiterapii.

### **10.2.2. Satiterapie**

Tento přístup byl založen českým psychologem M. Frýbou, který propojil mnoho podnětů z buddhistických meditací a buddhistické filozofie se západní psychoterapií. V Satiterapii je klient veden ke všímavému uvědomělému vnitřnímu prožívání. Frýba zde používá termín „kotvení“. Toto kotvení se děje ve čtyřech krocích. Prvním je tělesné kotvení, dále je to předjímání cílů jednání a smyslu života, znovuprožívání nosných mezilidských vztahů a uvědomování si společenské vázanosti vlastní osoby. Při kotvení dochází k řešení problémů, přičemž tomu všemu předchází důkladné prozkoumání „psychotopu“ (psychotop je popisován jako souhrn prožitků jednotlivých životních událostí, které klient vypráví a které jsou zpětně reflektovány terapeutem). Použitelnost těchto postupů bude do značné míry záviset na osobnosti klienta. Přičemž pro osoby zaměřené spíše na vnější činnost a

---

<sup>23</sup> Smith, Wilks 37.

<sup>24</sup> Viz Nešpor 13.

<sup>25</sup> Soudková 39.

sociální kontakty bude tato metoda málo podnětná. Naopak klientům, kteří jsou zaměřeni spíše „do sebe“, bude tento přístup vyhovovat.<sup>26</sup>

Tvrzení o aplikovatelnosti tohoto směru se může koneckonců rozšířit i na pojetí samotné metody meditace.

### **10.2.3. Terapeutická pomůcka**

Během meditace, podobně jako v některých terapeutických směrech, se pracuje s nevědomím a jeho skrytými obsahy. To znamená, že se z nevědomí mohou vyplavovat potlačené emoce, nepříjemné zážitky či prožitá traumata. To samo o sobě je terapeuticky žádoucí pro následnou fázi očišťování neboli uzdravování. Ovšem pouze za předpokladu, že klient má k dispozici kompetentního odborníka, který ho v této fázi doprovází.

Důležité je doplnit, že výše zmíněný proces, ke kterému během meditace dochází, je považován za přirozený a seberegulativní.<sup>27</sup>

### **10.3. Léčba závislostí**

Zajímavé zjištění na základě vědeckým výzkumů je, že meditace může pomoci lidem zbavit se závislosti na drogách. „Na meditaci se stále více nahlíží jako na účinný prostředek při léčení drogové závislosti a alkoholismu“.<sup>28</sup>

V již zmiňované knize *Uvolněně a s přehledem*, uvádí náš přední odborník na léčbu závislostí MUDr. Karel Nešpor, CSc., že jóga a meditační cvičení nacházejí uplatnění v prevenci i léčbě problémů působených návykovými látkami.<sup>29</sup>

Podobně tak učitel jógy a meditace, autor mnoha knih a v neposlední řadě lékař Deepak Chopra, uvádí v jednom z rozhovorů, že provádění meditace přináší podstatné změny v životním stylu a návycích, jakými jsou například konzumace alkoholu a cigaret. (Viz příloha č.2)

### **10.4. Široké uplatnění meditace**

Meditace se často stává součástí různých tréninkových programů. Psychologové doporučují tuto metodu sportovcům i laikům k dosažení lepších výkonů. Studentům může meditování pomoci při zkouškách a studiu.

---

<sup>26</sup> Viz Kratochvíl 105

<sup>27</sup> Dle ústního sdělení Jitky Hložkové (učitelka meditačních kurzů)

<sup>28</sup> Smith, Wilks 129.

<sup>29</sup> Viz Nešpor 68.

## 11. VYUŽITÍ MEDITACE V PEDAGOGICE

V této kapitole bych se chtěla zmínit o využívání meditace pro děti. Existují určité směry v pedagogice (např. Waldorfská nebo Montessori pedagogika), které si uvědomují velký přínos meditace, jako jedné z uvolňujících technik. Čerpám zde především z knihy *Učení bez stresu*, od autorky Ruckerové-Voglerové.

Autorka v úvodu knihy poznamenává, že ať se jedná o dechová cvičení, tělesná cvičení s masážemi, vědomé střídání fází klidu a uvolnění nebo meditační cvičení, jde o cvičební metody, které se navzájem překrývají a doplňují.

### ***11.1. Pojetí meditace dle Ruckerové-Voglerové***

Meditaci autorka vnímá jako cestu do svého vlastního středu. Jako možnost lépe poznat sám sebe a hlouběji pronikat do vlastního bytí, jako možnost jak na sobě tak na svém nitru kreativně pracovat. Naopak meditaci nepovažuje za únik ze světa, ale spíše za metodu jak zvýšit sensibilitu vzhledem k procesům probíhajícím uvnitř i mimo jedince. Podle ní to není vlastně nic jiného než bedlivé pozorování toho, co se děje. A dodává: „Naučím-li se sedět vzpřímeně a uvolněně, znamená to: „Vážím si sám sebe!“ To lze vyjádřit i jinými slovy: „Už nepřenechávám svůj osud pomíjivým vrtochům života, které mne jednou sklání k zemi a jindy napřimují, nýbrž přebírám svůj osud sám do svých rukou. Sám se vychovávám! Aktivně pečuji o své tělesné i duševní zdraví!“ Tímto způsobem sami vysíláme do své bytosti posilující a léčebné impulsy.“<sup>30</sup>

### ***11.2. Použití meditace na školách***

Autorka má mnoholeté zkušenosti s využíváním různých druhů meditací mezi dětmi a je proto přesvědčená o jejich značných přínosech. Například zaměření na dech, způsobující prodloužení nádechu a výdechu, vnímá jako procvičování výdechu, což má velmi pozitivní výsledky například u astmatiků. Naopak spojení koncentrace pozornosti na dech s vizuální představou napomáhá podle ní procesu zklidnění a zjasnění myšlenek.<sup>31</sup>

Jako důvod, proč by se podobné metody měly vyučovat ve škole, uvádí, že to především vyplývá ze samotné praxe. Děti mají po škole mnoho mimoškolních

---

<sup>30</sup> Voglerová 89.

<sup>31</sup> Viz Voglerová 85.

aktivit nebo naopak rodiče nemají na děti čas a ty pak tráví celé odpoledne ve družině. Na proti tomu děti, pocházející ze sociálně slabého prostředí ani nemají možnost navštěvovat podobné aktivity z finančních důvodů. Při uvážení, že děti tráví ve škole každý den, se nabízí optimální řešení, kterým je výuka umění uvolnit se ve školách. Existuje řada důležitých předpokladů, které zajišťují efektivitu používaných metod. Mezi primární patří přizpůsobení stupně obtížnosti možnostem jednotlivce. Dále je důležité si uvědomit, kdo by byl vhodným učitelem uvolňovacích technik. Jedná se o to, že například učitel meditace nemusí mít dostatečné odborné znalosti týkající se výchovy dětí a naopak, pedagogičtí pracovníci málo kdy mají doplňující vzdělání z oblasti meditace, jógy a jiných uvolňujících cvičení. Z dlouhodobého hlediska je tedy nejvhodnější, pokud by školy využívaly služeb autorizovaných odborníků s určitými pedagogickými znalostmi. Ti nakonec mohou vyučování uvolňovacích technik nabídnout i pedagogickému sboru. Z praktického hlediska, autorka navrhuje například zavedení tzv. relaxačních místností ve školách, kde by se mohla vytvořit vhodná atmosféra ( pomocí svíček, meditační hudby, apod.) nebo krátkého, pozitivního naladění žáků i učitelů na začátku každého dne.

### ***11.3. Typy meditací vhodných pro děti***

V citované knize je nabídnuto mnoho praktických ukázek meditací, obzvláště vhodných pro děti. Jedná se především o krátké meditace zaměřené na dech, na jeden určitý bod, na vizuální představy. Další nabízenou metodou je opakování slabiky HU (vyslovováno „hjuu“), vychází se zde z tradic islámského sufismu, kde se opakuje posvátná slabika OM.

V souvislosti s touto metodou popisuje autorka zajímavý postřeh, ke kterému dospěly vychovatelky s mladšími žáky. Při hře na strašidla se děti ploužily po zatemnělé místnosti a opakovaly zvuky „hju“. Po krátké době se vrhly na zem a pokračovaly v opakování této slabiky, které zároveň naslouchaly, i když to po nich nikdo nevyžadoval. Aniž by si to uměly vychovatelky nějak vysvětlit, začaly tuto techniku používat ve skupině, když zrovna potřebovaly děti zklidnit a upoutat jejich pozornost. Až později se dozvěděly, že se jedná o tisíce let známou techniku, která pochází ze staré tradice.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Viz Voglerová 90.

## **12. PRO KOHO JE MEDITACE VHODNÁ**

Obecně řečeno je meditace vhodná pro každého, neboť nevyžaduje zvládání žádných obtížných tělesných pozic ani jinak namáhavou fyzickou aktivitu. V literatuře se většinou uvádí, že se jedná o metodu tak přirozenou a jednoduchou, že ji zrovna tak dobře může zvládnout dítě, dospělý, mladý i starší člověk nebo tělesně postižený.

Vzhledem k tématu je však nutné se zde podrobněji zmínit, zda může být pro někoho meditace nevhodná a za jakých podmínek.

### ***12.1. Nevhodnost meditace u určitých diagnóz***

Existuje skupina klientů s určitou diagnózou, u kterých je doporučení meditace předmětem hlubšího uvážení. Jedná se především o pacienty trpící některým druhem psychózy. Uvolnění by totiž u nich mohlo vyvolat určité patologické symptomy (např. halucinace, pocity depersonalizace). Například u pacientů trpících schizofrenií, je na místě spíše krátká relaxace na uvolnění svalů. Ta je vhodná i pro osoby trpící epilepsií (je nutné brát zde na vědomí, že epilepsie je často pouze doplňková diagnóza jiného převažujícího onemocnění), neboť u této diagnózy je důležité dbát na dodržování pravidelného denního režimu. Z toho důvodu se nedoporučuje například spánek během dne, ke kterému by právě během meditace mohlo dojít.

### ***12.2. Doporučení meditace***

Na druhou stranu, jak vyplývá z výše uvedených možností využití meditace, se tato technika doporučuje lidem, kteří trpí depresí, neurózami, fobiemi, úzkostnými stavy, chorobně nutkavým chováním nebo těm, kteří se léčí z nějakého druhu závislosti. Přesto se například u neurotiků mohou ve stavech uvolnění vynořit určité konflikty, které byly jinak utlumeny. Na druhou stranu to může být někdy terapeuticky žádoucí, neboť s těmito stavy je pak možné dále pracovat.

Nejen z tohoto hlediska je u jedinců s jakýmkoli psychickými problémy nutné, aby meditaci vedl zkušený učitel, který by byl zároveň vzdělaný v některé oblasti psychologie. Určení vhodného typu uvolňovacího cvičení je vždy bezesporu v kompetenci ošetřujícího lékaře, respektive psychiatra nebo psychologa.

### ***12.3. Další překážky bránící meditaci***

Mezi určité situace, které by mohly zkomplikovat meditování patří například, když je člověk nadměrně vyčerpaný. V takovém případě s největší pravděpodobností usne. Dále, jak už bylo řečeno na jiném místě, není vhodné medítovat ihned po jídle.

Také tělesná indispozice pramenící z nachlazení nebo jiného typu fyzického onemocnění může narušit průběh meditace.

Samozřejmě je naprosto nevhodné pokoušet se o meditaci, pokud je člověk pod vlivem alkoholu nebo nějakých drog. Zde je důležité upozornit na to, že pacienti, pro které má být meditace určená, mohou zároveň užívat nějaký typ léků. V literatuře se uvádí, že meditace vede ke zvýšené vnímavosti a právě to může způsobit zvýšení účinků léků nebo drog i ve chvílích, kdy jedinec nemedituje.<sup>33</sup>

Z toho důvodu je velmi důležitá spolupráce všech členů týmu. Specialisté, kteří pečují o jednoho klienta, by měli být v kontaktu s učitelem meditace, zejména jedná-li se o lékaře, kteří ordinují léky.

## **13. PŘEDPOKLADY PRO SPRÁVNÉ VYUŽITÍ MEDITACE**

Aby bylo dosaženo žádoucích výsledků při využívání meditace, je potřeba dbát určitých zásad. Mnohé z nich už samy o sobě vyplynuly v předcházejících kapitolách, přesto však je dobré krátce je shrnout a některé z nich blíže rozvinout.

### ***13.1. Nejvhodnější typ meditace***

Při využívání meditace v programu pro klienty je nutné, aby se jednalo o řízenou meditaci. To znamená, že odborník vede skupinu (případně jednotlivce) po celou dobu meditačního sezení. Na začátek je vhodné zařadit meditaci pracující s řízenou představou a poté je možné přejít na jiné výše uvedené typy (např. se zaměřením pozornosti na dech, tělesné pocity atd.). Na začátku sezení učitel uvede meditující do uvolněného stavu pomocí krátké relaxace a dále jim pomalu, polohlasem sděluje na co mají soustředit svoji pozornost. Nebo jim může pomoci navodit určitou představu s kterou se dále pracuje (viz příloha č.1 ).

---

<sup>33</sup> Viz Smith, Wilks 129.

Po skončení meditace by učitel měl dát prostor pro otázky a postřehy meditujících a rovněž tak by měl být k dispozici k případné individuální práci s těmi, kteří tuto péči potřebují.

### ***13.2. Učitel a informovanost***

Vzhledem k uvedenému je nutným předpokladem pro úspěšnost této metody, vhodný výběr osoby, která meditaci povede.

Měl by to být především kvalifikovaný odborník, který má rozsáhlé zkušenosti s touto specifickou oblastí. Dále je vhodné, aby byl daný jedinec zároveň vyškolen v oblasti psychologie, popřípadě v jiném zdravotnickém oboru. Jak už bylo uvedeno, je nutná vzájemná spolupráce mezi učitelem a ostatními členy týmu, který má klienta na starosti.

Učitel meditace by měl na začátku všechny přítomné informovat co nejobsáhleji o této metodě. Měl by jim sdělit všeobecné informace týkající se meditace, z čeho vychází, co všechno se pod tímto pojmem skrývá, jaké jsou přínosy meditace a podobně. Dále by mělo být názorně vysvětleno, co všechno s procesem meditace souvisí, s jakými překážkami je možné se při meditaci setkat a čemu je tedy lépe se vyhnout hned ze začátku (například špatné sezení, záměrné potlačování myšlenek apod.). V neposlední řadě by měl být poskytnut dostatečný prostor pro zodpovězení jakýchkoli otázek a to nejen na úvodním setkání, ale i na závěru každého sezení.

### ***13.3. Zařazení do programu***

Při zařazení této metody do programu je nutné, aby se nějaký čas věnoval nejprve nácviku uvolnění a relaxace a například po pár týdnech je možné začít s nácvikem samotné meditace.

Z počátku by šlo patrně o velmi jednoduché a krátké formy meditace, které by se mohly postupem času, pokud by to bylo žádoucí, prodlužovat a dále rozvíjet.

Meditační sezení mohou probíhat ve skupinách, ale zrovna tak jsou vhodná i pro jednotlivce. V případě, že medituje celá skupina, je nutné, aby se druh meditace přizpůsobil všem jejím členům a taktéž její vývoj se musí odrážet od schopností a možností všech členů meditující skupiny.



### **13.4. Dobrovolnost**

Pokud je meditace zařazena v programu jakéhokoli zařízení, je žádoucí, aby tato činnost byla pokud možno dobrovolná. Klienti by měli mít možnost seznámit se s touto metodou, dozvědět se všechny dostupné informace a dále by jim měla být poskytnuta možnost, zúčastnit se ukázkové hodiny. Poté však by mělo být pouze na rozhodnutí klienta, zda se této metodě chce osobně věnovat. Ve strukturovaných programech se dá tato situace řešit tak, že se meditace zařadí do programu, který má i další alternativy a pokud se tedy jedinec nerozhodne pro meditaci, má možnost vybrat si místo toho jinou činnost, která je k dispozici. Pokud však takovéto zajištění není v daném zařízení možné, pak i přesto, že jedinec je účasten sezení nedobrovolně, je možné, že se mu stane zdrojem uvolnění, relaxace či odpočinku.

## **14. PŘÍKLADY VYUŽITÍ MEDITACE V PRAXI**

V této kapitole bych ráda shrnula závěry z několika rozhovorů, které mi poskytli učitelé meditace a dále odborníci, pracující v různých sociálních zařízeních. Přesto, že je tato práce zaměřená na klienty léčící se z nějakého druhu závislosti, uvádím zde také zkušenosti terapeutů z Výchovného ústavu Klíčov a z Psychosomatické kliniky Eset. Důvodem je to, že vzhledem k nízkému počtu zařízení ve kterých s meditační technikou pracují, považuji tyto informace za cenný a vhodný doplněk k danému tématu.

Ještě předtím však představím jednoho zahraničního odborníka a jeho využívání meditace v praxi.

### **14.1. Jon Kabat-Zinn**

Jon Kabat – Zinn je zakladatelem a ředitelem kliniky s názvem Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center (Klinika zabývající se redukcí stresu při Univerzitě Medicíny ve státě Massachusetts, USA). Tato klinika byla založena v roce 1992 především pro sociálně slabší jedince a pro příslušníky menšin. Dále působí jako profesor medicíny (lékařský obor zabývající se prevencí a chováním - Division of Preventive and Behavioral Medicine). Také se zabývá výzkumem, jehož hlavním předmětem je interakce těla a mysli v procesu

uzdravování a dále klinická aplikace meditace pro lidi, trpící chronickými bolestmi a potížemi spojenými se stresem.

Kabat-Zinn představil techniku meditace v řadě zařízení pro výkon trestu, za účelem snížení jejich návykového, sebedestruktivního chování, násilí a recidivy.

V minulosti také vyučoval meditaci skupiny soudců, katolických kněží, olympijských atletů a profesionálů z oblasti medicíny. V neposlední řadě je pak sám autorem mnoha knih, které se věnují tématu meditace.

V jedné z kapitol knihy *Wherever you go there you are* uvádí, že nejdůležitějším aspektem ve snaze dosáhnout lepšího zdraví (ať už fyzického nebo duševního) je jednoduše pozorně poslouchat a důvěřovat řeči vlastního těla, mysli a pocitů. Používá pro to termín „zmobilizování vnitřních zdrojů pacienta“. Podle něj však tento přístup v medicíně chybí a i když zcela nemůže nahradit odbornou zdravotní péči, přesto by měl tvořit její nedílnou součást. Meditace je dle autora způsob, jak zmíněného aspektu dosáhnout.<sup>34</sup>

#### **14.2. Učitelé meditace**

Na následujících řádcích uvádím závěry z rozhovorů, které jsem vedla se dvěma učiteli meditace.

První z nich je Jitka Hložková, která ve své poradenské praxi nabízí esoterní léčení, detoxikaci organismu a metodu One brain. V neposlední řadě vede kurz meditace. Ta se jí osobně stala přirozenou součástí každého dne. Dle jejího názoru je meditace velmi vhodným psychoterapeutickým prostředkem. Ona sama vidí v této metodě určitý návod pro klienty, kterého lze využít i mimo meditační sezení. Aby byla metoda úspěšná, je nutné dodržovat dobrovolnost a pravidelnost, s kterou se klienti meditace účastní. Další zásada, kterou je nutné brát v potaz, je tzv. ukotvení. Při vedení meditace dbá vždy na to, aby se medituující spojili s energií země pod sebou, univerzální energií kosmu nad sebou a aby se zaměřili na své srdeční centrum uvnitř sebe.

Druhým učitelem meditace, s kterým jsem se setkala je pan Břetislav Batěk. Ten v minulosti vedl meditační kurz v neziskové organizaci v Olomouci, pro klienty léčící se z drogové závislosti. Účinky tohoto kurzu hodnotí velmi pozitivně.

---

<sup>34</sup> Viz Zinn 192.

Dokonce i ti, kteří zpočátku neměli o meditaci zájem, se připojili poté, co viděli kladnou odezvu u ostatních členů skupiny.

Dle jeho názoru je pro lidi, trpící některým druhem závislosti důležité, aby se dostali do stádia, v němž převezmou zodpovědnost sami za sebe a aby byli schopni učinit vnitřní rozhodnutí. Posun do tohoto stádia je možný právě skrze meditaci. Neboť tu považuje za prostředek, jak se dostat do úzkého kontaktu s vlastním bytím. Součástí meditace je vždy i relaxace. Pro lepší pochopení uvádí příklad pomyslné osy, na jejímž jednom konci je technika relaxace a na konci opačném je hluboká meditace. Mezi tím existuje mnoho možností. To je třeba brát v potaz při nabídce určité techniky konkrétním klientům. Platí zde samozřejmě zásada, že se postupuje od nejjednoduššího stádia k obtížnějšímu. V závěru dodává, že je vhodné skloubit dohromady všechny účinné metody, přičemž nejdůležitějším hlediskem je láskyplný přístup ke klientovi.

### ***14.3. Terapeut Marek Stránský***

Na tomto místě uvádím závěry, které vyplynuly z rozhovoru s psychoterapeutem Markem Stránským z Výchovného ústavu pro mládež, Klíčov. Klientelu zde tvoří chlapci ve věku od 15 do 19 let, kteří mají výchovné problémy. Chlapci většinou trpí poruchami chování, hyperaktivitou, LMD a často pochází ze sociálně slabého prostředí.

Pan Stránský má s meditací dlouholeté osobní zkušenosti. S klienty provádí pouze relaxaci a to 1x týdně. V minulosti měl klienta, který ho sám požádal, aby ho v meditaci vedl. Tento chlapec trpěl depresí, která se střídala se stavy mánie a vysokým stupněm hyperaktivity. Meditací se spolu zabývali po dobu 4 měsíců a to 1-2x týdně, jedno sezení trvalo přibližně 1 hodinu. Klient v tom prý viděl určité prvky magie, což mohlo být důvodem, proč se o to zajímal. Podle terapeuta v tom však také spatřoval určitou jistotu a především šanci, jak se alespoň na chvíli zklidnit. Neboť po meditacích u něj opravdu docházelo ke značnému zklidnění, které mu vydrželo po zbytek dne.

Mezi hlavní problémy související se zařazením meditace do programu ve výchovném zařízení, řadí terapeut malou motivaci klientů. Ti jsou zde nedobrovolně a je tedy velmi těžké je do činností motivovat. Další problém vidí v tom, že by pro ně účinky meditace byli příliš abstraktní. Neboť tito chlapci jsou zvyklí na rychlé uspokojení, neustále vyhledávají zážitky, které by jim přinesly značnou dávku

adrenalinu a které hledají především ve vnějším okolí. Celkově jim chybí vazba na vlastní pocity a na svůj vnitřní svět. Tak se zde otevírá začarovaný kruh. U klientů převažují takové vlastnosti, které jim „brání“ provádět meditaci, ale na druhou stranu, právě skrze meditaci by se jich mohli zbavit a posílit žádoucí stránky své osobnosti.

#### **14.4. Psychosomatická klinika ESET**

Z rozhovoru s psychoterapeutkou Frankovičovou, Mgr., vyplynulo následující.

Klienty na klinice jsou lidé trpící neurotickým onemocněním. Ti využívají jejich služeb formou stacionární péče. Meditaci zde neprovádějí pravidelně, ale pouze občas v rámci relaxace. Používají přitom meditační CD s názvem *Meditace, mluvené slovo*. Klienti však preferují, když vede meditaci někdo osobně. Pro názornost popisuje terapeutka krátkou kasuistiku. Na klinice se léčila klientka, která se stala obětí znásilnění. V rámci terapie ji tým odborníků pomáhal zbavit se potíží, kterými trpěla. Ke konci léčby se účastnila meditace, která byla zaměřena na téma odpuštění. Během tohoto sezení prožívala pacientka velice nepříjemné stavy, které však poukázaly na skutečnost, že stav pacientky není ještě zcela uspokojivý a že je proto potřeba pokračovat v léčbě.

Dle terapeutky je při zavádění meditace nejdůležitější, dbát na odborné zajištění. Učitel meditace musí mít odbornou kvalifikaci a zároveň mu musí být umožněna vzájemná spolupráce mezi ním a ostatními členy týmu. V závěru dodává, že dechové cvičení, ať už probíhá v rámci meditace či jiné techniky, je velmi důležité při práci s neurotickými pacienty, neboť oni si tak lépe uvědomují rozdíl mezi napětím a uvolněním.

#### **14.5. MUDr. Karel Nešpor, Csc.**

Primářem mužského oddělení pro léčbu závislostí v PL Bohnicích je MUDr. Karel Nešpor, Csc. Dále uvádím stručné shrnutí rozhovoru s tímto odborníkem.

Pan primář nabízí svým klientům kurz jógy, která v sobě zahrnuje prvky relaxace i meditace. Během cvičení dochází k pocitu fyzického uvolnění i k pocitu klidu a soustředění. V souvislosti s meditací uvádí, že základem úspěchu je zvládnutí relaxace. To tvoří základ, který nelze přeskočit. Přičemž i relaxace sama o sobě může přinést klientům mnoho užitečného. Ve spojitosti s léčbou závislostí a využíváním meditace přirovnává jeden z jejích aspektů k metodě, v psychoterapii

známé jako *surfing*. Jedná se o neztotožňování se s vlastními myšlenkami, což je účinná zbraň proti cravingu (chtění). Dále se vyjadřuje ke dvěma problémům, které se mohou objevit při nabídce meditační techniky klientům. Jedním je náboženský podtext meditace. Uvádí, že z hlediska lékaře, by bylo ošemetné někomu doporučovat metodu, která je spojována s náboženstvím. Je zde proto na místě dobrovolnost, s kterou by se jí měli klienti účastnit. Druhým problémem je neschopnost klientů vydržet po určitou dobu sedět v klidu a ve vzpřímené pozici. Proto by například doporučoval zvolit meditaci při chůzi. V závěru připouští možnost využití krátké formy meditace v rámci terapie, s prvotní přípravou klientů pomocí relaxace či jógy.

## **15. ZAŘÍZENÍ VYUŽÍVAJÍCÍ MEDITACI**

Na tomto místě, bych ráda představila dvě zařízení, která v rámci programu nabízí meditační techniku svým klientům. Mimo jiné zde také uvádím závěry, které vplynuly z rozhovorů s odborníky, kteří meditační sezení vedou.

### ***15.1. PL Bohnice, ženské oddělení pro léčbu závislosti***

V areálu Psychiatrické léčebny Bohnice se nachází pavilon č. 7 - oddělení následné péče. Ta je poskytována klientkám, které se léčí ze závislosti na alkoholu nebo jiných nealkoholových drog. Dolní věková hranice je 15 let, horní není stanovena. Kapacita oddělení je 40 lůžek. Pacientky jsou zde na dobrovolném nebo ochranném pobytu, případně využívají toto oddělení formou stacionáře. Stanovení doby léčby je individuální, obvyklá doba je 3 měsíce, maximální doba je půl roku. Základ léčby zde tvoří psychoterapie.

#### ***15.1.1. Využití meditace***

Meditační sezení je od ledna tohoto roku zařazeno pravidelně do programu a to 1x týdně. I předtím však byly některé meditační prvky využívány například v rámci neverbálních technik.

Jak vyplývá z dotazníků vyplněných klienty, tak i z rozhovorů se zaměstnanci, přináší tato metoda vesměs pozitivní výsledky. Podle staniční sestry Podhorské je

meditace důležitou součástí léčby. Klientkám pomáhá především k vnitřnímu zklidnění, převedení myšlenek a odreagování.

V praxi to vypadá tak, že každé úterý v 8 hodin se všechny klientky sejdou v tělocvičně a stráví zde 1 hodinu v meditačním sezení pod vedením terapeutky. Ta pomáhá klientkám nejprve uvolnit tělo relaxací a poté soustředit svou pozornost na určitý bod (dech, představa atd.). Po skončení meditace je prostor pro otázky a sdělování zážitků. Podle potřeby pracuje terapeutka s klientkami individuálně.

### ***15.1.2. Rozhovor s terapeutkou***

Lída Pražáková je terapeutka, která na tomto oddělení prosadila používání meditace. Ona sama se jí věnuje již více než 17 let a podle jejích slov ji tato technika pomohla nejen v duševní a psychické rovině, ale i po zdravotní stránce.

O výsledcích, které přináší meditace v práci s klienty uvádí, že jsou vesměs pozitivní. Dále vysvětluje, že se při meditaci vytváří prostor pro to, co bylo skryté. Tím se odstartují fyzické i psychické procesy, které nemusí být sice vždy příjemné, ale na druhou stranu jsou žádoucí, neboť tak dojde k urychlení odкрыtí těch problémů, které by jinak zůstaly skryté nebo se vynořily až za delší dobu. Důležité je připomenout, že se vždy jedná o procesy, které je klient schopen zvládnout.

Na otázku zda je něco, co ji při práci s klienty nevyhovuje, uvedla, že program je povinný. To znamená, že na něj musí chodit i ty klientky, které nemají o meditaci zájem nebo například klientky, které jsou zdravotně lehce indisponované, což může ostatní rušit (např. nachlazení). Na meditačním sezení se tak sejde přibližně 35 lidí a to je dle terapeutky příliš velký počet. Přičemž je přesvědčená, že kdyby byla meditace dobrovolná, více než 10 klientek by se na ní zcela jistě přihlásilo.

Ze zkušenosti uvádí, že největším problémem při zařazení meditace do programu v nějakém zařízení bývá obvykle personální zajištění, neochota ze strany vedení, které tuto metodu považuje za nepřilíš vědecky podloženou, či prostá pohodlnost se zaváděním nové techniky.

Na závěr uvádí, že i když ona sama nedá na meditaci dopustit, uvědomuje si, že není možné používat pouze tuto techniku. Na druhou stranu je přesvědčená, že by měla tvořit doplněk k jiným formám terapie, jako jsou skupiny, arteterapie a jiné.

## **15.2. Denní stacionář Sananim**

Druhým zařízením, kde využívají meditaci při práci s klienty je Denní stacionář Sananim. Jedná se o ambulantní psychoterapeutické centrum poskytující pomoc, poradenství a léčbu lidem ohroženým důsledky užívání nealkoholových drog a jejich sociálnímu okolí. Denní stacionář může předcházet, doplňovat, případně nahrazovat ústavní léčbu a usnadňovat postupný přechod z léčby dlouhodobé do fáze doléčovací. Stacionář nabízí denní program formou skupinové psychoterapie a socioterapie pro max. 12 osob v rozsahu 3 měsíců.

### **15.2.1. Využití meditace**

Meditace se zde využívá v rámci relaxace a neverbálních technik. Z hlediska používaného typu se jedná především o dynamickou meditaci v pohybu, vizuální meditaci a zpěv manter.

V praxi to vypadá tak, že po společné komunitě, která se koná každý den, terapeut seznámí skupinu s určitou mantrou a legendou, která se k ní vztahuje. Ten, kdo se chce připojit, zavře oči a začne zpívat mantru, celé sezení trvá přibližně 10 minut.

Podobně je také zpěv manter zařazen do programu neverbálních technik, v tomto případě trvá meditace přibližně 30 minut. Jako mantra se většinou používá některá z českých lidových verzí (např. se opakuje *lásko, bože lásko*). Někdy se přidá také hra na tibetské mísy.

Výše zmíněná dynamická meditace probíhá tak, že klienti vyjadřují své pocity nebo určitou představu pomocí pohybu.

V neposlední řadě se s klienty provádí řízená meditace s představou. Klienti leží nebo sedí se zavřenýma očima, terapeut jim pomůže pomocí krátké relaxace uvolnit své tělo a poté jim říká, co si mají představit. S touto představou je však nechá samotné a dále už ji nerozvádí. Po dobu sezení hraje tlumeně meditační hudba. Z praxe vyplývá, že se osvědčuje především zpěv manter. Klienti, kteří by nevydrželi po delší dobu v klidu sedět s tím touto formou nemají žádné problémy. Také dynamická meditace je u klientů značně oblíbená. Terapeuti se s klienty snaží prostřednictvím meditace, pracovat v první řadě na uvědomování si svých tělesných pocitů a až poté se zabývají také myšlenkami a emocemi.

### **15.2.2. Rozhovor s terapeutem**

Pan Hovorka je jedním z terapeutů, kteří vedou meditační sezení v Sananimu. On sám se meditací věnuje již od svého mládí. Od té doby vyzkoušel mnoho jejích druhů. S používáním meditačních technik při práci s klienty však vidí i některá úskalí. Dle jeho názoru je značně problematický sám název této metody. Jak dále vysvětluje, slovo meditace v sobě nese duchovní podtext a to může být pro mnoho klientů samo o sobě odrazující. V Sananimu proto volí zastřešující výraz relaxace nebo neverbální techniky.

Další negativum může vyplývat z toho, že meditace je často asociována s různými filozofickými směry. Někteří klienti, kteří si v minulosti prošli hledáním nějakého životního směru, to mají spojeno právě s užíváním drog.

Co se týče pozitivních účinků, uvádí terapeut jako stěžejní termín uvědomění. Klient si díky meditaci najde lépe cestu sám k sobě. To je velmi důležité, neboť mnoho uživatelů drog trpí tím, že se odcizili sami sobě, svým pocitům, svému prožívání.

Dále uvádí, že když například klient pocítí nějakou bolest, řeší to pomocí léků a dále už se nezabývá tím, z čeho tyto pocity můžou pramenit (např. bolest hlavy před návštěvou úřadu atd.). Díky lepšímu pochopení svých pocitů tak může dojít i k jejich lepšímu zvládnutí.

Na závěr terapeut upřesňuje, že se nepokoušejí s klienty o nějaké náročné formy meditace, neboť se v rámci terapie snaží především o jejich uzemnění a spojení se s realitou. Na druhou stranu, prostřednictvím jednoduchých forem meditace se klient lépe dostane sám k sobě a je tak schopen v realitě snáze obstát.

## **16. VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ**

Na následujících řádcích předkládám výsledky z malého průzkumu, který jsem osobně provedla formou dotazníků. Průzkum probíhal na třech místech. Prvním z nich bylo oddělení léčby závislostí v PL Bohnice, dále Sananim a srovnávací skupina lidí, kteří se meditací pravidelně zabývají. Podrobnější vypracování dotazníků uvádím v příloze. (Viz příloha č. 3,4,5)



### **16.1. PL Bohnice, ženské oddělení pro léčbu závislosti**

Dotazník vyplnilo celkem 35 klientek. Kromě jiného vyplynulo následující.

24 klientek (tedy zhruba 2/3 dotázaných) se s meditací nikdy předtím nesetkala.

Z celkového počtu dotázaných hodnotila meditaci více než polovina kladně (24), pouze 2 z nich spíše negativně a 2 z dotázaných výslovně negativně (7 klientek se vyjádřilo neutrálně). Pouze 5 klientek si myslí, že jim meditace vůbec nic nepřináší.

Z výrazů, kterými klientky popisovaly jak se cítí po meditaci, převažovaly nejvíce pocity: uvolnění (24), dobrá nálada (8), energie (7) a pozitivní pohled (6).

Z negativních pocitů převažovaly: únava (7), rozmrzelost (3), smutek (1)

Na otázku, zda je něco v čem jim meditace nevyhovuje, odpovědělo 11 klientek záporně, dalších 6 neodpovědělo. Velké množství odpovědí se týkalo především technických záležitostí, dále bolesti zad, únavy. Dvě klientky uvedly, že se nesoustředí, další klientka si stěžovala, že měla během meditace nepříjemnou představu a jedna klientka uvedla, že ji nevyhovují nadpřirozené jevy, spojené s meditací, blíže je však nespecifikovala.

V pořadí oblíbených činností se meditace umístila na 3. místě (spolu s relaxací) z celkového počtu 12 uvedených aktivit (na prvním místě byl uveden autogenní trénink).

Mezi pozitivními přínosy klientky nejčastěji uváděly uvolnění (8), zklidnění (2), nadhled, a dále například sblížení se se svým já, psychickou rovnováhu, uvědomění si svého těla a dechu, energii, odpoutání. Zajímavá, byla odpověď, že by meditace mohla nahradit závislost na alkoholu a drogách.

#### **16.1.1. Shrnutí**

Z výše uvedeného vyplývá, že klientky hodnotí meditaci velice kladně a žádná z nich by ji nevyřadila z programu (kromě jedné klientky, která podotýká, že by z ní udělala dobrovolnou aktivitu). Klientky dále uvádí mnoho přínosů, které jim meditace poskytuje. Z negativních zážitků převládají spíše technické záležitosti a možná spíše pochybnosti či obtíže pramenící z toho, že klientky nemají ještě mnoho zkušeností s touto metodou.

## **16.2. Denní stacionář Sananim**

Dotazník vyplnilo celkem 6 klientů. Kromě jiného vyplynulo následující.

5 klientů uvedlo, že se s meditací již někdy dříve setkalo (zejména v PL nebo prostřednictvím literatury).

5 klientů hodnotilo meditaci pozitivně. 4 klienti uvedli, že jim meditace určitě přináší něco pozitivního, 1 klient označil možnost, že mu meditace nic nepřináší. Z výrazů, kterými klienti popisovali, jak se cítí po meditaci, převažovaly nejvíce pocity: uvolnění (5), energie (3), pozitivní pohled a dobrá nálada (2) a dále smíření, sebevědomí a nadhled (1).

Z negativních pocitů převažovaly: únava (4) a rozmrzelost (1).

Během meditace klientům nevyhovuje hudba (2), vymezení příliš krátké doby, leh na zádech a bolest kolen. Mezi pozitivními přínosy meditace klienti uváděli, například: „cesta k poznání sebe sama“, „mnoho odpovědí na moje otázky“, „uvědomění a uspořádání si věcí, které zůstávaly opomíjeny“, nebo „ovládání myšlenek a soustředění“. Na otázku, zda chtějí, aby meditace nadále zůstala v programu, odpověděli všichni kladně.

## **16.3. Skupina meditujících**

Pro srovnání uvádím závěry z dotazníků, které vyplnili lidé, jenž se pravidelně každý týden scházejí ke společné meditaci. Záměrem je především porovnání hodnocení meditace a jejích přínosů. Zajímavé jsou také důvody, pro které meditující poprvé tuto techniku vyzkoušeli. Dotazník vyplnilo celkem 8 lidí.

Meditace byla samozřejmě hodnocena velmi kladně. Jako důvody první meditace uvedli respondenti následující: touha po růstu osobnosti, zdroj uvolnění, nástroj jak se vyrovnat s fyzickou bolestí, forma terapie po nehodě, způsob jak zvýšit koncentraci před závodem, relaxace po tréninku, pomůcka při studiu a jiné.

Na otázku, zda je na meditaci něco nevyhovujícího odpověděla pouze jedna osoba, že ji trápí bolest kyčlí.

Součástí dotazníku byla doplňující otázka ve znění: „Zde máte možnost doplnit cokoli, co jste v dotazníku nenašli.“ Zajímavá byla odpověď, že meditace je technikou, která dotyčnému pomáhá žít v reálném světě a vyrovnávat se s problémy a dále názor, že meditace je nástroj sebepoznání, který zajišťuje růst ve fyzické, psychické i duševní rovině jedince.

## **17. SHRNU TÍ PŘÍNOSŮ A LIMITŮ MEDITACE**

### ***17.1. Situace v praxi***

V ČR neexistuje mnoho sociálních zařízení ve kterých by se meditace využívala.

I přes značné množství kontaktovaných míst (cca 30), jsem nebyla v tomto směru příliš úspěšná. Tamní pracovníci většinou uváděli, že s využíváním meditace na svém pracovišti nemají žádné zkušenosti. Důvody vyplývají z následující kapitoly.

### ***17.2. Limity meditace***

Jedním z limitů meditační techniky se zdá být její náboženský podtext. Z tohoto důvodu převládá mezi pracovníky kontaktovaných pracovišť názor, že je vhodnější uvádět tuto metodu pod jiným názvem (ať už kvůli klientům nebo vedoucím pracovníkům).

Za další limit meditace se dá považovat určitá kontraindikace této techniky s některými druhy diagnóz a dále s podáváním určitých léků.

Jako další důvod pro nevyužívání meditace bylo uvedeno, že nejsou k dispozici kvalifikovaní odborníci. V neposlední řadě je nutné brát v úvahu názor, že pro některé klienty může být metoda meditace příliš náročná. A to zejména z toho důvodu, že vyžaduje setrvat po určitou dobu v klidu a v určité poloze.

### ***17.3. Přínosy meditace***

Klienti, kteří se s meditací setkávají ve svém programu hodnotí většinou tuto metodu velmi kladně. Také pracovníci z těchto míst potvrzují pozitivní výsledky spojené s touto technikou. Většinou ji považují za přirozenou a nenáročnou metodu, která může přinést klientům mnoho přínosů. Mezi ně řadí například uvolnění, získání nadhledu, lepší sebepoznání apod. Zároveň se však shodují na určitých předpokladech, které je nutné dodržovat.

#### ***17.3.1. Předpoklady***

Při práci s klienty je nutné používat meditaci vedenou zkušeným instruktorem. Forma meditace by měla být univerzální, aby ji mohli využívat klienti rozdílných vyznání, popřípadě bez vyznání. V praxi by se měly využívat spíše jednoduché a kratší formy meditačních sezení.

Meditace by měla být vždy dobrovolná. Dále je nutné, aby klienti byli co nejvíce informováni o všech aspektech této metody a aby měli možnost se vždy s důvěrou obrátit na svého instruktora s otázkami, obavami a dále s ním v případě potřeby individuálně pracovat.

Pro správný průběh meditačního sezení je žádoucí zajistit vhodné místo, čas i počet meditujících.

Další podmínkou je, aby učitel meditace spolupracoval s ostatními členy týmu. Při neurotických a psychotických diagnózách klientů je vždy nutné, aby o vhodnosti meditace rozhodl kompetentní odborník.

## **18. ZÁVĚR**

V předchozích kapitolách byla prozkoumána metoda meditace a také limity a přínosy, jež jsou spojeny s jejím využíváním v oblasti terapie, neboť právě to bylo cílem této práce.

V závěru tak mimo jiné vyplývá, že i přesto, že některé výzkumy dokazují přínosy meditace pro fyzické i psychické zdraví člověka, zůstává tato metoda nadále předmětem vědeckého zkoumání. I to může být jedním z důvodů, proč meditace nenachází širší uplatnění v sociálních zařízeních v ČR.

Navzdory určitým limitům meditačních technik je možné, při dodržování určitých předpokladů, považovat meditaci za vhodný doplněk terapeutické léčby. I když v žádném případě nemůže nahradit její ostatní složky, přesto však by mohla tvořit její nedílnou součást.

Je samozřejmé, že meditace nemusí vyhovovat každému. I když mnohým může přinést pozitivní výsledky, ostatní ji mohou odmítnout a dále v ní nepokračovat.

Tato metoda by měla být pojata spíše jako nabídka pro klienty, kteří by měli mít možnost sami se rozhodnout, zda ji budou využívat či nikoliv.

Byla by však škoda, kdyby klienti neměli příležitost seznámit se v rámci terapie s touto technikou, která by mohla mnohým dopomoci k vyléčení, inspiraci či k nalezení doživotního zdroje vnitřní síly.

## **RESUME**

The thesis titled, "The Use of Meditation in the Care of Clients," explores the benefits and limitations in using meditation as a supplemental tool in the field of psychotherapy, with an emphasis on clients dealing with addiction. The report first gives some general background about meditation, recognizing its religious origin. The focus of the study, however, then narrows to a more universal aspect of meditation, which can be understood as achieving a higher state of awareness of the self in present circumstances. Certain essential guidelines in the use of practical meditation are also highlighted in the report. The practical portion of the study presents interviews with therapists using meditation in their practice and answers obtained from questionnaires given to clients being treated. The thesis concludes by stating that although evidence does suggest that meditation practices could help clients, the technique should be used in addition to more conventional practices rather than replacing any of them.

## SEZNAM LITERATURY

Constantineová, Elisabeth. *Světelné meditace pro každý den*. Přel. L. Břízová. 1. vyd. Brno : Alman, 2006. neustránkováno. ISBN 80-86766-17-9.

Fontana, David. *Cesty ducha v moderním světě : možnosti duchovního růstu z pohledu psychologie a spirituálních tradic*. Přel. L. Jarošová. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 232 s. ISBN 80-7178-239-4.

Kabat-Zinn, Jon. *Wherever you go there you are*. 1. vyd. NY, USA : Hyperion, 1994. neustránkováno. ISBN 0-7868-8070-8.

Kornfield, Jack. *Meditation for beginners*. 1. vyd. Boulder CO, USA : Sounds True, 2004. neustránkováno. ISBN 1-59179-148-0.

Kratochvíl, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 4. vyd. Praha : Portál, 2002. 392 s. ISBN 80-7178-657-8.

Křivohlavý, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1.vyd. Praha : Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.

Matoušek, Oldřich. *Potřebujete psychoterapii?* 2.rozš.a upr.vyd. Praha : Portál, 1999. 136 s. ISBN 80-7178-314-5.

Míček, Libor. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakl., 1984. 208 s. ISBN 14-400-84.

Nešpor, Karel. *Uvolněně a s přehledem : relaxace a meditace pro moderního člověka*. 1. vyd. Praha : Grada publishing, 1998, 96 s. ISBN 80-7169-652-8.

Nhat Hank, Thich. *Being peace*. 2. vyd. Berkley CA, USA : Parallax Press, 1987. neustránkováno. ISBN 0-938077-00-7.

Rückerová Voglerová, Urshula. *Učení bez stresu*. Přel. J. Bumbálek. 1. vyd. Praha : Portál, 1994. neustránkováno. ISBN 80-7178-013-8.

Říčan, Pavel. *Psychologie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2005. 288 s. ISBN 80-7178-923-2.

Schreiber, Vratislav. *Lidský stres*. 2.vyd. Praha : Academia, 2000. neustránkováno. ISBN 80-200-0240-5.

Singh, Rajinder. *Vnitřní a vnější mír cestu meditace*. Přel. Z Hulvová. 1. vyd. Praha : Pragma, 1997. neustránkováno. ISBN 80-7025-469-4.

Smithová Erica; Wilks, Nicholas. *Tajemství meditace*. Přel. K.Uherčíková. 1. vyd. Bratislava : Ekokonzult, 2000. 137 s. ISBN 80-88809-80-0.

Soudková, Miluše. *Psychologie pomáhá každodennímu životu*. 1. vyd. Brno : Doplněk, 2004. 168 s. ISBN 80-7239-164-X.

Vojtíšek, Zdeněk. *Netradiční náboženství u nás*. 1. vyd. Praha : Dingir, 1998. nestránkováno. ISBN 80-902528-0-X.

Vymětal, Jan. *Duševní krize a psychoterapie*. 1. vyd. Hradec Králové : Konfrontace, 1995. nestránkováno. ISBN 80-901773-4-4.

### **Článek z časopisu**

Hughes, Dennis. The power of meditation: An interview with Deepak Chopra. *Share guide*. 2004, roč. 15, č. 5, s. 14.

## **SEZNAM PŘÍLOH**

- Příloha č. 1 Praktické ukázky meditací
- Příloha č. 2 Článek z novin
- Příloha č. 3 Vypracovaný dotazník – Ženské odd. závislostí, PL Bohnice
- Příloha č. 4 Vypracovaný dotazník – Denní stacionář Sananim
- Příloha č. 5 Vypracovaný dotazník - Skupina meditujících



