

# Je změna estetického vnímání a prožívání, která je výsledkem praxe kultivování soustředění a klidu (*samathá*), zachytitelná testem estetického úsudku?

---

**Roman Hytych**

Psychologický ústav Akademie věd ČR  
Katedra psychologie Fakulty sociálních studií MU

**Zdeněk Trávníček**

Ústav religionistiky Filozofická fakulta MU v Brně

## **Abstrakt:**

Příspěvek prezentuje výsledky prvních dvou stádií výzkumu zaměřeného na průzkum změny estetického prožívání a vnímání, které probíhá v důsledku aplikace konkrétních technik meditace klidu (*samathá*). Zdrojem těchto technik je buddhistická psychologie abhidhammy. V prvním stádiu byl realizován terénní výzkum meditačních technik v tradičních kulturách Srí Lanky a Barmy v letech 2002 – 2004. Na jeho základě se v roce 2005 uskutečnil desetidenní kurz nácviku meditačních technik soustředění a klidu (20 účastníků), který byl lektorován autory výzkumu. Předmětem zkoumaného nácviku meditace je estetika prožívání barev a elementů ohně, vody a dalších. Skutečnost, že se podařilo úspěšně aplikovat tyto techniky v evropském kulturním prostředí, vytváří podmínky pro třetí stádium výzkumu, jež je určeno výzkumnou otázkou tvořící nadpis pojednání.

## **Klíčová slova:**

Buddhistická psychologie abhidhammy, test estetického úsudku, zakotvená teorie, změna vnímání a prožívání.

## 1 Úvod

Motivem k přednesení pojednání je na jedné straně seznámení odborné veřejnosti s výsledky výzkumu tradičních buddhistických metod rozvoje klidu a soustředění (*samathá*)<sup>1</sup>, možností jejich aplikace v České republice a respondenty zaznamenaných účinků, na straně druhé předložení dosavadní práce a plánovaných výzkumných záměrů k odborné diskusi. Výzkumný projekt je rozdělen do tří stádií. První dvě stádia, terénní výzkum a aplikace jeho výsledků v České republice, jsou již dokončena. Realizace třetího stádia, které je neseno otázkou použitou pro název příspěvku, je plánováno na letošní rok.

## 2 Metodologické principy

Hlavní metodologické principy prezentovaného výzkumu jsou podrobně vysvětleny v pojednání (Hytych 2005), ve kterém je sice zkoumán jiný výzkumný předmět (sociální reprezentace smrti), nicméně proces výzkumu je postaven na stejných metodologických pilířích, které nyní jen stručně vymezení, čímž dáme větší prostor předmětu výzkumu a dosud získaným výsledkům kvalitativní analýzy vytvářených dat. Účelem výzkumu je jak osobní zájem autorů, což je dle Mayringa (1993) klíčovým faktorem pro provádění terénního výzkumu, tak vědecké ověření, zda tyto prastaré techniky (Ehara, Soma & Kheminda, 1977; Frýba, 1996, 2003; Nánamoli, 1975) jsou doposud živé a použitelné pro rozvoj moderního evropského člověka.

Metodologickými pilíři jsou především aplikované principy zakotvené teorie (Strauss & Corbinová, 1999) a pozice zaujatá vědcem při zkoumání předmětu jeho zájmu. Ve výzkumu použitý přístup Ratnapaly (1999) „žít ve výzkumu“ je kompatibilní například s konceptem „participatory paradigm“ (Hiles, 2005), přičemž oba poukazují na postoj vědce zkoumajícího předmět výzkumu na „vlastní kůži“. Dalším z pilířů je systematický rozvoj introspekce, který je při aplikaci kvalitativních přístupů ke skutečnosti žádoucí (Hájek, 2002; Mayring, 1990), vzhledem k předmětu výzkumu pak nezbytný. Z dvou dlouhodobě trénovaných introspektivních metod fokusingu (Hájek, 2002) a meditace všímavosti a vzhledu (Frýba 1996; Mahási Sayadó, 1993) byla autory vybrána poslední jmenovaná, která je vlastní kulturní zásobárně vědění zkoumaného terénu Srí Lanky a současně je již po mnoho desetiletí aplikovaná a zkoumaná v euroamerické kultuře (Frýba, 1996; Germer, Siegel & Fulton, 2005 aj.). Princip triangulace (Čermák & Štěpaníková, 1997) završuje výčet aplikovaných metodologických principů, je testem validity vytvářených dat, jejichž zdroji jsou pozorování, skupinové a individuální rozhovory s aktéry výzkumu, analýza relevantních textů a v připravovaném stádiu také test estetického úsudku (Child, 1965; Machotka, 2005).

## 3 Průběh a výsledky terénního výzkumu

Terénní výzkum tradičních technik zvládání a čištění mysli na Srí Lance tvořil první stádium výzkumu. Každé pokročilé rozvíjení soustředění je spojeno s prožitkem extáze charakterizované přítomností specifických složek mysli. K dosažení extáze je třeba dočasně překonat chtění a uvolnit blokové prožívání (Frýba, 2003; Nánamoli, 1975; Trávníček, 2006). K tomu slouží meditační předměty (*áramana*), „brány extáze“, s jejichž pomocí lze mysl sjednotit (*ekaggatá*) a zklidnit, což je podmínkou pro dočasné překonání chtivosti a nenávisti. Předměty meditace se rozlišují dle toho, jakého cíle chce meditující dosáhnout, zda kultivace klidu a soustředění (*dibba-vihára*), rozvíjení interpersonálních postojů (*brahma-vihára*) nebo odstranění patologických motivačních kořenů (*arija-vihára*).

Během terénního výzkumu prošli výzkumníci určitým procesem. Nejdříve bylo potřeba se sžít s cizí kulturou, co nejvíce se do ní integrovat. K tomu patří vybudování identity buddhistického mnicha, která mimo jiné umožňuje si vytvořit chráněné prostředí pro kultivaci meditačních technik, jak zmiňují původní pramenné texty Buddhova učení a jejich komentáře

---

<sup>1</sup> Kontrolovatelnost vytvářených pojmů vyžaduje uvedení nejdůležitějších termínů v jazyku páli (*kurzívou*).

(Ehara, Soma & Kheminda, 1977; Ānānāmolī, 1975). Tento postup potvrzuje metoda „žití ve výzkumu“ (Ratnapala, 1999).

Prvním předpokladem intenzivní praxe zkoumaných technik meditace je chráněný prostor, kde výzkumník není rušen sociálním okolím. V případě mnicha je vhodným prostředím odloučený klášter. V rámci chráněného prostoru jsou pak vybudovány laboratoře s potřebnými přípravky. Dalšími předpoklady je zkušený učitel, který doprovází meditujícího během nácviku, a jím předávaná instrukce. Uvedené podmínky vytvářejí meditační pracoviště (Ānānāmolī, 1975). Protože během nácviku je meditující v různé intenzitě konfrontován s rozličnými obsahy mysli, které mu dosud nemusely být známy, je třeba utřídit si vnitřní domácnost mysli, ujasnit si cíle, intence a především být kongruentní k sobě samému, k prožívané a vnímané skutečnosti. S tím souvisí i etický trénink, který je v rámci Buddhova učení vymezen pěti etickými rozhodnutími (Mahāsi Sayadó, 1993).

Nejvýznamnějším přínosem systematického nácviku zkoumaných technik je dovednost dočasně vystupovat z percepční mnohosti světa. S tím souvisí schopnost načerpat energii, protože během prvních stupňů meditačního pohroužení jsou přítomny složky mysli spokojené štěstí (*sukkhā*) a nadšení (*pīṭi*) způsobené kvanty uvolňující se energie, která je v běžném prožívání blokována. Klid mysli, jenž je výsledkem soustředění, pak umožňuje zaznamenávat i jevy, které před tím byly nepovšimnuty, např. vnímání detailů ve vnitřním i vnějším světě, jež může způsobit extatický estetický prožitek. Odbouráním roztržitosti a roztěkanosti mysli zahlcené obsahy vázanými na minulost nebo na předjímanou budoucnost má za výsledek prožívání přítomnosti „tady a tady“. Dovednost navodit si radostné a příjemné prožívání na tělesné i mentální úrovni způsobuje kvalitnější život a nárůst schopnosti soustředění, nejenom v meditaci, ale rovněž lepší soustředění při každodenních činnostech.

#### 4 Aplikace v České republice a její výsledky

První fáze výzkumu byla výzkumem *par excellence*, zkušeností na vlastní kůži. Po návratu do Evropy vyvstala otázka, zda lze vytvořit podobné podmínky pro nácvik těchto technik také v evropském prostředí a ověřit tak, zda mohou být přínosem pro zkvalitnění života moderního Evropana. Uskutečnili jsme kurz, v jehož rámci byli účastníci instruováni k nácviku technik *samathā* na meditačních předmětech nádechu a výdechu (*ānāpāna-satī*), kasinách barev (*vanno-kasina*) a elementů (*dhātu-kasina*). V chráněných prostorách penzionu v klidném přírodním prostředí jsme připravili pracovní laboratoře (*kamatthāna*), podobně jak tomu bylo při výzkumu v Asii. Reflektování průběhu tréninku mysli probíhalo pravidelně při skupinových sdíleních a zároveň mohli účastníci kurzu individuálně konzultovat s učitelem. Délka kurzu byla stanovena na 10 dní, program byl tvořen čtyřmi bloky (ranní, dopolední, odpolední a večerní), dohromady asi 10 hodin intenzivní práce denně.

Zdrojem výsledků otevřeného kódování empirie druhého stadia výzkumu byla dle zmíněných metodologických principů zpracovaná skupinová sdílení v průběhu kurzu (dvakrát denně) a individuální rozhovor se dvěma účastníky půl roku po ukončení kurzu. Zjištění potvrzují některá ze zjištění vědců, jež byla uvedena výše. Mezi výsledky se objevila zvýšená citlivost k prožívání a rozšíření palety prožitků a vjemů. Systematický a metodický nácvik technik soustředění a klidu nejenom otevírá nové prožitky, ale zároveň jim „dává pevné hranice“ a umožňuje dle respondentů jejich kognitivní uchopení.

Možnosti přesažení běžně dostupné smyslové zkušenosti představují mnozí umělci (L. Carroll, A. Huxley aj.), což také sdílejí frekventanti provedených kurzů. Design výzkumu připravovaného stadia je nesen otázkou tvořící název pojednání. Jako metodické novum je zařazena kvantitativní metoda – test estetického úsudku (Child, 1965; Machotka, 2005) – o níž předpokládáme, že by mohla zachytit některé z aspektů změny vnímání a prožívání vyvolaných praxí zkoumaných technik, zachycené v předchozích stádiích kvalitativně. Test estetického úsudku je používán od šedesátých let, prošel systematickým ověřením transkulturní validity a očekává se od něj schopnost rozlišit od průměru odlišný estetický cit.

## 5 Závěr

Předmětem vědeckého zkoumání se mohou stát různé jevy a lze hledat a nacházet odlišné způsoby jejich zkoumání. Takzvané „paranormální jevy“, skutečnosti nezapadající do běžných způsobů vnímání a prožívání, fakta narušující „zdravý rozum“ vyvolávají nejružnější emoce a postoje, lze interpretovat z odlišných úhlů pohledu. I tyto skutečnosti lze při dodržení principů vědecké práce podrobit zkoumání, jak ukazuje práce, Brauda a Adneronové (1998) aj. Když zrekapitulujeme dosavadní výsledky výzkumu technik *samathá*, vystupují především dva aspekty. Jednak otevírání nových zkušeností či oživení skutečnosti a jednak její systematické zvládnutí a zařazení do dané osobě srozumitelného rámce. Jedním z aspektů tréninku technik *samathá* je rozvinutí estetického citu, který je předmětem našeho dalšího výzkumu. Jiným aspektem, který zůstává výzvou pro další výzkumy, je např. vliv zkoumaných technik na rozvíjení kreativity či kvality života.

## Literatura

- Braud, W., Anderson, R. (1998). *Transpersonal Research Methods for the Social Sciences: Honoring Human Existence*. London: Sage Publications.
- Child, I. L. (1965). Personality correlates of esthetic judgement in college students. *Journal of Personality*. 33, 476–511.
- Čermák, I., Štěpaníková, I. (1997). Validita v kvalitativním psychologickém výzkumu. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. 6, 503–512.
- Ehara, N., Soma, T., Kheminda, T. (1977). *The Path of Freedom – Vimuttimagga*. (autor: Upatissa Thera). Kandy: Buddhist Publication Society.
- Frýba, M. (1996). *Psychologie zvládnání života*. Brno: Masarykova universita.
- Frýba, M. (2003). *Umění žít šťastně*. Praha: Argo.
- Germer, Ch. K., Siegel, R. D., Fulton, P. R., (Eds.). (2005). *Mindfulness nad Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Hájek, K. (2002). *Tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Karolinum.
- Hiles, D. (2005). *Establishing a Participatory Paradigm for Human Science Research*. Přednáška přednesena dne 9. 12. 2005 na FSS MU, Brno.
- Hytych, R. (2005). Využití principů zakotvené teorie při etnopsychologickém výzkumu: Sociální reprezentace smrti v České republice a na Srí Lance. In: Miovský, M., Čermák, I., Chrz, V. (Eds.), *Kvalitativní výzkum ve vědách o člověku IV. – vybrané aspekty teorie a praxe* (pp. 339-351). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mahási Sayadó (1993). *Meditace všímavosti a vhledu*. Praha: Stratos.
- Machotka, P. (2005). *Psychologie estetického hodnocení*. Přednáška přednesena dne 21. 10. 2005 na FSS MU, Brno.
- Mayring, Ph. (1990). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. München: Psychologie Verlag Union.
- Ñānamoli, B. (1975). *The Path of Purification – Visuddhimagga*. (autor: Buddhaghosa Thera). Kandy: Buddhist Publication Society.
- Ratnapala, N. (1999). *The Beggar in Sri Lanka*. (2nd revise ed.). Ratnalana: Vishva Lekha Sarvodaya Publisher.
- Strauss, A.L., Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert.
- Trávníček, Z. (2006). Tělo jako nástroj emancipace v Buddhově nauce. In: Doležalová, I., Hamar, N. (Eds.). *Náboženství a tělo*. Brno: Masarykova univerzita. (v tisku).

# **Is the change of aesthetic perceiving and experiencing, which is one of the results of tranquility cultivating practice (samatha), noticeable by the test of aesthetic judgment?**

---

**Roman Hytych**

Institute of psychology, Academy of Sciences of the Czech Republic,  
Department of psychology, Faculty of Social Studies, Masaryk university, Brno

**Zdeněk Trávníček**

Department for the Study of Religions, Faculty of Arts, Masaryk university, Brno

## **Abstract:**

The contribution presents the results of the first two stages of the research that is focused on the inquiry of aesthetic perceiving and experiencing change caused by an application of tranquility meditation techniques (samatha). Buddhist psychology of Abhidhamma is their source. In the first stage the field research of meditation techniques was executed in the traditional cultures of Sri Lanka and Burma in 2002 - 2004. On this base a ten-day course of tranquility meditation technique training was realized in 2005 (20 participants), which was lead by the authors of the research. Experiencing the aesthetics of colors and elements of fire, water and others is the subject of meditation training inquiry. The fact that those techniques were successfully applied in the European culture creates conditions for the third stage of inquiry, which is determined by the research question forming the title of the text.

## **Key words:**

Buddhist psychology of Abhidhamma, grounded theory, test of aesthetic judgment, change of perceiving and experiencing