

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Diplomová práce

**Nauka dzogčhen v souvislosti
s životní cestou**

Ing. Bc. Monika Veselá

Katedra religionistiky
Vedoucí práce: PhDr. Zdeněk Vojtíšek, Th.D.
Studijní program: magisterské studium
Křesťanská humanitární a pastorační práce
Studijní obor: Diakonika

Praha 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci s názvem „Nauka dzogčhen v souvislosti s životní cestou“ napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna pro účely výzkumu a soukromého studia.

V Praze dne 06.06.2016

Ing. Bc. Monika Veselá

Celková bibliografická citace

Nauka dzogčhen v souvislosti s životní cestou [rukopis]: bakalářská práce
/ Ing. Bc. Monika Veselá; vedoucí práce: PhDr. Zdeněk Vojtíšek, Th.D.
– Praha, 2016 – 109 s.

Anotace

Diplomová práce „Nauka dzogčhen v souvislosti s životní cestou“ se zabývá konkrétní provázaností teorie životní cesty s aplikací na nauku dzogčhen. Cílem práce je zkoumání vlivu nauky dzogčhen na životní cestu jednotlivců.

V práci jsou nejprve mezioborově postihnuty převládající teorie životní cesty z pohledu psychologie i mimo oblast psychologie, které jsou následně posouzeny pro své klady i zápory a z hlediska možnosti použití pro dané téma. Jelikož není možno si vybrat pouze jeden náhled, v práci je zvolen interdisciplinární přístup. Zaměřujeme se zejména na biodromální teorii, která nejvíce odpovídá moderní longitudinální metodě zpracování. Jako nosná teorie životní cesty je v souladu s cílem práce zvolena teorie P. B. Baltese. V práci je zpracován její unikátní tříložkový model a dále rozpracovávány zejména nenormativní vlivy životních událostí. Tyto jsou význačné díky jejich pocitovanému významu pro respondenty. Nenormativní vlivy jsou dále propojeny s metodou životní čáry.

Po teoretickém zpracování tematiky tibetského buddhismu a starobylé duchovní cesty, nauky dzogčhen, jako jeho vrcholné vědomosti, jsou obě témata životní cesty a nauky dzogčhen vzájemně propojena a posuzována ve společném kontextu na praktické aplikaci životních cest jednotlivých praktikujících dzogčhenu. Tento kontext je v praktické části odborně a detailně rozebrán v jednotlivých zpracováních rozhovorů. V závěru je vyjádřeno ovlivnění životní cesty jednotlivců praktikujících dzogčhen a možnost využití práce.

Klíčová slova

Biodromální teorie
Bon
Buddhismus
Čára života
Dzogčhen
Klasické teorie životního vývoje
Longitudinální metoda
Moderní teorie životního vývoje
Namkhai Norbu rinpoče
Narativní paradigma
Narativní přístup
Paradox konceptualismu
Tibetský buddhismus
Transmise
Tranzitní biodromální fáze
Vývojová věda
Životní cesta

Summary

The diploma work of „The teaching of dzogchen in the context of the life span“ is dealing with the matters of the life span with application of the dzogchen teaching.

The goal of the work is the investigation of the influence the teaching of dzogchen to the life-span of respondents. In the work there are firstly elaborated the main used theories of the life-span from scientific approach of psychology and outside of psychology point of view. These are analyzed for their benefits and also negative characteristics and from the point of view to be useful for the selected theme and goal. As far as there is no possibility to choose just one theory to work with, I have decided to work with the interdisciplinary approach. Focus is especially to the biodromal theory, which has most corresponding view to the modern longitudinal methodology.

With the aim of work, the life-span theory of the P. B. Baltes has been chosen as a main theory. In the work is elaborated unique 3 phases model of this

theory and continues with the non-normative influences of the life-span. These are important for the importance given them by respondents. The non-normative influences are connected with the life-drawing methodology.

After the theoretical elaboration of the themes of tibetan buddhism and ancient spiritual teaching of dzogchen, as its peak knowledge, are both interconnected and analyzed in common context of the practical application of the respondents life-spans. This context is in detail described and focused on each narrative discussion with respondents. At the end is declared influence of respondents life-spans and communicate exploitation of work.

Keywords

Biodromal theory

Bon

Buddhism

Classical life span theories

Dzogchen

Life line (draw)

Life span

Life span science

Longitudinal methodology

Modern life span theories

Namkai Norbu rinpoche

Narrative approach

Narrative paradigm

Paradox of conceptualization

Tibetan Buddhism

Transit biodromal phase

Transmission

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucímu mé práce panu PhDr. Zdeňku Vojtíškovi, Th.D., za vedení práce, rady a uvedení do celkového kontextu tématu, za jeho poukazování na jiné náhledy a uchopení problematiky.

Další mé poděkování patří PhDr. Bohumile Baštecké, Ph.D. která byla celou dobu tvorby mé diplomové práce mojí konzultantkou a rádkyní, pomáhala mi se zpracováním psychologické stránky mé práce a poskytovala mi potřebný nadhled a vědomí širších souvislostí.

Moje díky patří rovněž socioložce Haně Janečkové, která mi pomáhala se na danou problematiku dívat více sociologickým pohledem a vnímat moderní sociálně-ekologické aspekty problematiky.

Velmi ráda bych poděkovala Mgr. Jindřichu Veselému, Ph.D., za jeho jazykovou a odbornou konzultaci, podporu, lidskou a duchovní útěchu v pátém roce zpracování a přepisování této diplomové práce.

Dále bych ráda poděkovala Zuzaně Ondomišiové z organizace Potala za podporu a praktické náměty pro zpracování a přátelské diskuze nad tématem.

Poděkování bych také chtěla věnovat ing. Michalu Kunešovi za jeho pomoc při formátování textu a jeho celkové podpoře práce.

V neposlední řadě bych ráda poděkovala všem respondentům z občanského sdružení Dzogchen (nově přejmenované na Mezinárodní komunita dzogčenu Kunchab Ling, z. s.) a za věnování jejich volného času, trpělivost a porozumění při výzkumu a zpracování mé diplomové práce.

Obsah

1. Úvod.....	10
1.1 Uchopení práce s tématem	11
2. Životní cesta.....	13
2.1 Práce s teoriemi životní cesty.....	13
2.2 Narativní paradigma.....	13
2.3 Narativní přístup	13
2.4 Souhrn náhledů na teorie životní cesty	14
2.5 Teorie klasické	18
2.5.1. Psychoanalytické teorie, Sigmund Freud.....	19
2.5.2. Psychoanalytické teorie, Erik H. Erikson	19
2.5.3. Robert J. Havighurst, teorie vývojových úkolů	20
2.5.4. Jean Piaget, teorie kognitivního vývoje	21
2.5.5. Lawrence Kohlberg, Teorie morálního vývoje.....	21
2.5.6. Carol Gilliganová, teorie založená na principu péče	22
2.6 Moderní teorie celoživotního vývoje	22
2.6.1. Teorie vývojových systémů	24
2.6.2. Teorie lifespanového vývoje.....	25
2.6.3. Lifespanová teorie kontroly	25
2.6.4. Teorie životní dráhy	27
2.7 Výběr teorie životní cesty	29
2.8 Biodromální teorie	29
2.8.1. Rozdělení lidského života a pohled dle P. Ríčana	30
2.9 Teorie životní cesty dle P. B. Baltese	31
2.9.1. Hierarchické úrovně teorie životní cesty	32
2.9.2. Třísložkový model	33
2.9.3. Teorie úspěšného celoživotního vývoje.....	34
2.9.4. Model SOC	34
2.10. Teorie čáry života.....	35
2.11 Životní spokojenost.....	37
3. Nauka dzogčhen	40
3.1 Úvod k práci s naukou dzogčhen	40
3.2 Vysvětlení pojmu dzogčhen	42
3.3 Zařazení dzogčhen	43
3.3.1. Rozdělení na kategorie dle vnějších a vnitřních tanter	43
3.3.2. Rozdělení na vnější a vnitřní tantry	44
3.4 Propojení na buddhismus	49
3.5 Rozdělení dzogčhenových nauk.....	49
3.6 Obrysy tibetského buddhismu.....	49
3.6.1. První vlna tibetského buddhismu.....	50

3.6.2. Historicky moderní doba	50
3.7 Jednotlivé školy tibetského buddhismu	51
3.8 Návaznost dzogčhen na buddhismus a bon.....	51
3.9 Meditační praxe dzogčhen	54
3.10. Transmise	54
3.10.1. Vysvětlení transmise.....	55
3.10.2. Ústní transmise	56
3.10.3 Symbolická transmise	56
3.10.4. Přímá transmise.....	56
3.10.5. Hodnota transmise	57
3.10 Historie dzogčhen	58
3.11 Inspirace z Bible.....	59
4. Výzkumná část	65
4.1. Obecný popis výzkumu.....	65
4.2. Uvedení do některých neobvyklých výrazů používaných v rozhovorech	65
4.3 Výzkumný problém, výzkumná otázka, výzkumné předpoklady	67
4.3.1. Výzkumný problém	67
4.3.2. Výzkumná otázka	68
4.3.3. Výzkumné předpoklady	69
4.4 Cíle výzkumu	70
4.5 Metodologie	71
4.5.1. Metoda – výběr kvalitativního výzkumu	71
4.5.2. Metoda – čára života.....	71
4.5.3. Metoda – zachycení transmise v životní cestě respondenta	72
4.5.4. Technika, získávání kvalitativních dat.....	73
4.5.5. Výzkumný vzorek, předběžný výzkum	75
4.5.6 Respondenti	76
4.5.7. Místo sběru dat.....	77
4.5.8. Způsob sběru dat	77
4.6 Práce s rozhovory, fixace dat	77
4.7 Časový průběh výzkumu.....	79
4.7.1. Časový průběh výzkumné části	80
4.8 Navazující změny v životě respondentů po přijetí transmise v souvislosti s jejich životní cestou.....	80
4.8.1. Celková přehledná tabulka, následovníci nauky dzogčhen, rozhovory.....	80
4.8.2. Dodatečné rozhovory, následovníci nauky dzogčhen.....	81
4.8.3. Tabulka sledující přijetí transmise respondenty	81
4.8.4. Tabulka sledující časový rozdíl od počátku duchovního hledání do obdržení transmise	82
4.9 Jednotlivá zpracování.....	82

4.10 Jednotlivá zpracování – ovlivnění životní cesty respondentů transmisí a návazné změny	89
4.11 Výsledky plynoucí z rozhovorů a kategorizace	91
4.11 Výsledky analýzy dat:	92
4.12 Shrnutí výsledků výzkumu.....	95
4.13 Diskuze.....	97
Závěr	104
Seznam literatury	106
Monografie	106
Internetové zdroje	108
Odborné články	108
Přílohy.....	109

1. Úvod

Zajímají mě životní příběhy lidí, jejich zrání, vývoj, změny, hledání, prostě jejich životní cesta. Příběh totiž dává strohým faktům význam, propojuje je a přináší nový smysl, novou přidanou hodnotu, nový pohled v celkovém kontextu života. Příběhy na nás silně působí, snad i aktivují citové centrum v mozku, uvolňují naše vnitřní bloky a pomáhají nám se orientovat v našich životech. Vyprávění příběhů je velmi silný a prastarý způsob komunikace, díky kterému je možné předávat lidské zkušenosti.

Ve své práci použiji narativní přístup (někdy také nazývaný systemický či celostní), který je podle mého názoru pro účely mé práce nejpřírodnější. Je to z důvodu celistvějšího pochopení životní cesty i přidaného významu při rozhovorech; viz dále v sekci Narativní přístupy.¹

Je zajímavé sledovat, zda a jakým způsobem lidé hledají odpovědi na svoje základní životní otázky, či naopak se o věci významu, smyslu, průběhu, orientace v životě a cíle své životní cesty vůbec zajímají. Čím to je? Lze na to vůbec najít odpovědi? Lze tyto oblasti nějak uchopit a zpracovat? Ohraničit? Spoutat do kategorií? Které kategorie nejlépe vypovídají o daném fenoménu? Lze se na ně podívat a vyvodit z toho nějaké závěry? Toto jsou otázky, které svojí šířkou a bezbřehostí nelze do jedné práce uchopit a shrnout. Je také možné, že žádný duchovní systém nedokáže jedinci nabídnout odpovědi na otázky týkající se jeho životní cesty a musí si je každý najít individuálně sám.

Dříve uvedené otázky a mnohé související další ve ale mně klíčily a ráda bych na ně znala odpovědi. Z tohoto směřování, zájmu a bádání jsem si zvolila i téma své diplomové práce a začala ho postupně zpracovávat. Nevěděla jsem ale, jak svoji práci uchopit, jak v ní postupovat a pokročit. Začala jsem psát již na podzim roku 2012 a dlouho jsem nevěděla, k jakému cíli je vůbec možno se dobrat či jaké obohacení by moje práce vůbec mohla přinést. Již v tomto stadiu jsem se tehdy rozhodla udělat předběžný výzkum, na základě kterého jsem chtěla do specifikovat cíl své práce, upřesnit si, co z teorie a metodologie životní cesty do své práce vyberu a které otázky v osobních rozhovorech uplatním.

¹ Baštecká, Bohumila, Psychosociální krizová spolupráce, vysvětlivka č. 80.

Předběžný výzkum jsem uskutečnila dne 26. 12. 2012 s respondentem R1 (viz. příloha). Na základě tohoto předběžného výzkumu jsem se rozhodla, že si vyberu jednu konkrétní duchovní cestu, nauku dzogčhen, a v osobních rozhovorech se budu následovníků této duchovní cesty ptát na otázky spojené s jejich životní cestou. Konkrétními otázkami detailně prozkoumám jejich životní cestu vedoucí k setkání s konkrétní duchovní naukou a její uplatňování v každodenním životě.

Výsledek takového zkoumání by pak mohl přinést mnohá obohacení, např. ve smyslu, jak může teorie a zkoumání životní cesty přispět ke zkoumání konkrétní duchovní praxe. Jednalo by se tedy o poznatky spojené s provázaností teorie životní cesty na konkrétní duchovní nauku.

Ve své práci jsem se soustředila na vyjasnění tématu ne v souvislosti životního vývoje, ale v kontextu životní cesty. Z tohoto důvodu nemusím rozebírat jednotlivé fáze životního vývoje ani u svých respondentů. Zkoumám tedy lidský život holisticky, jako celek, tedy vývoj uvažuji jako sled vzájemně souvisejících událostí. Z tohoto důvodu jsem si také z možných teorií zkoumajících životní cestu a vývoj vybrala biodromální, life-span teorii, reprezentovanou učením Paula B. Baltese².

Obecně jsem velmi ráda, že jsem si mohla sama vybrat téma svojí diplomové práce a bylo mi odsouhlaseno, přestože bylo z interdisciplinárního hlediska náročné jej zpracovat. Integrace poznatků z různých vědních oborů vyžadovala jejich zvládnutí a práce tak na mě coby výzkumníka kladla nemalé nároky. Jednotlivé rozhovory s respondenty mě samotnou odměnily novými pohledy na životní cestu v kontextu nauky dzogčhen a celkově jsem s výsledky spokojena.

1.1 Uchopení práce s tématem

Při přemítání, jak tak složitou problematiku uchopit a pracovat s ní, jsem z možných přístupů zpracování zvolila princip otevřenosti, který si nevytváří dopředu představy a snaží se udržet si nestranný a zvědavý přístup (fenomenologický přístup). Jelikož zpracovávám jak analyticko-teoreticky uchopené téma životní cesty, tak prakticky uchopené téma konkrétní duchovní nauky, kde na sebe oba způsoby uvažování naráží, nechala jsem se inspirovat

² Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180-181.

přístupem pana Honzíka, vyjádřeným ve sborníku všech buddhistických škol, hnutí, spolků a komunit v České republice, shrnutým v jeho publikaci „Jednota v rozmanitosti“:

„Jedním z nejužitečnějších přístupů k duchovní nauce se může jevit vyvázání se ze starých schémat a otevření se novým přístupům, umožňujícím smysluplněji uchopit nově nabyté zkušenosti a lépe s nimi zacházet s ohledem na aktuální možnosti. Tento přístup může zároveň znamenat postupné otevření se jiným spirituálním tradicím, jejich přístupům a metodám. Překonání starých předsudků a zakořeněných názorů předpokládá důvěru a odvahu vystavit se nejistotě neznámého. Tento proces není snadný a nese s sebou různá úskalí. Může se nám například stát, že nám dva učitelé, kterých si vážíme pro jejich moudrost a zkušenosti, doporučí zcela opačný postup v problematické situaci, která pro nás má prvořadý význam. Jindy náš učitel trvá na tom, abychom v meditaci přestali dělat tu poslední věc, o níž si myslíme, že funguje a drží nás nad vodou. Jindy se setkáme s tím, že to, co je v jedné škole považováno za překážku, je v jiné považováno za vhodný prostředek, nebo dokonce za částečnou realizaci. Takové postupy nás mohou frustrovat a znejišťují nás. Cesta, jak k tomuto přistupovat, je udržet si otevřený přístup k různým duchovním naukám a učitelům. Tato cesta však předpokládá pozitivní nastavení mysli, trpělivost, odvahu a také zdravý rozum, který nás ochrání před extrémem a umožní nám průběžně vyhodnocovat, zda se ještě naše úsilí vyplatí.

Otevřenost neznamená nekritické přijímání všeho, s čím se setkáme, ani povrchní pohrávání si s mnoha duchovními cestami a nekonečné lavírování mezi nimi bez hlubšího pochopení. Otevřenost je pouze nástrojem, pomocí kterého můžeme překonat lpění na názorech a postojích, které pro nás třeba byly v určitém období života užitečnými pomocníky, ale nyní nám brání jít dál.“³

Ve své práci uvádím i poetické citace, které by se mohly některému čtenáři zdát jako málo vědecké, mám však za to, že právě pro dokreslení pojednávané problematiky je tento zvolený, dodatečný způsob adekvátní a přispívá k pochopení paradoxů, které se v mé práci bohatě vyskytují.

Teoretická část se může čtenáři jevit složitá a zdlouhavá. Chtěla jsem však uvést nejenom celkové koncepty pohledů na teorii životní cesty, zpracovat téma nauky dzogčhen, ale i uvést širší souvislosti, časovost, zařazení a zdůraznit odlišnosti pohledů minulosti či jiných škol, správně zařadit do kontextu a u teorie životní cesty zdůraznit svůj výběr psychologického náhledu se sociologickým přesahem a ekologických souvislostech a uvést inspirace z psychologie osobnosti. Nezapomeňme, že přistupujeme z pozice moderní vědy k starobylé duchovní nauce a pojednáváme o ní s ohledem na širší kontext.

³ Honzík, Jan, Jednota v rozmanitosti, Buddhismus v České republice, s. 7-9.

2. Životní cesta

2.1 Práce s teoriemi životní cesty

Existuje celá řada teorií zabývajících se životní cestou; ve své práci je postupně uvedu, rozdělím a vysvětlím jednotlivé souvislosti a náhledy. Různých možností uchopení je velmi mnoho a neexistuje pouze jediný přístup k dané problematice, existují spíše skupiny teorií se stejným náhledem na problematiku.

2.2 Narativní paradigma

Narativní paradigma je v mé práci spojeno s kvalitativní metodologií, s nově vymezovanou objektivitou, s důsledným vnímáním člověka jako bytosti vznikající ve společenských vztazích.⁴ Člověk je zde propojen se svým prostředím, tak jak jej uchopuje i nové sociálně ekologické paradigma. Problematiku prostředí a sociálně ekologického paradigma vysvětlím později.

Narativní paradigma souvisí s teorií, kterou vytvořil Walter Fischer. Tato teorie vnímá lidi jako vypravěče příběhů. Svět chápe jako sled jednotlivých příběhů, na které je potřeba nějakým způsobem reagovat. Naše rozhodnutí záleží na naší minulosti, kultuře, výchově a na tom, jak jednotlivé události vnímáme. Bere člověka jako bytost sociální, s množstvím vazeb a vztahů, a nazírá na život jako na sled příběhů.⁵

2.3 Narativní přístup

Narativní paradigma se konkrétně projevuje ve zpracování praktické části mé práce a to tzv. narativním přístupem. Proces narativního přístupu je založen na pravděpodobnosti, koherenci a důvěře v příběhy, lidskou pospolitost, v předávání moudrosti vyprávěním apod.

⁴ Baštecká, Bohumila, Psychosociální krizová spolupráce, vysvětlivka č. 80.

⁵ Alan, Josef, Sociologický časopis/ Czech Sociological Review, roč. 30, číslo 1, březen 1994, s. 11-19.

Slovo **narace** pochází z anglického narrative, resp. z latinského narratio.⁶ Jde o nový přístup, ve kterém se k vyprávění přistupuje jako k mezilidské komunikaci, na základě které se vždy **rodí nový význam**. To znamená, že respondent vytvoří s tazatelem nový význam, který není totožný s tím, který by tento respondent či tento tazatel vytvořil s někým jiným.

Narativní přístup se od dříve zavedeného přístupu, ve kterém výzkumník respondentovi kladl více či méně strukturované otázky a respondent odpovídal (výzkumník řídí rozhovor, určuje obsah rozhovoru), liší zejména v tom, že se v podstatě jedná o volné vyprávění vlastního příběhu (respondent je veden ve vyprávění svými obsahy). Výsledek tedy nemusí přesně odpovídat událostem, jak se staly, ale svědčí spíše o tom, jak je respondent vnímá a jaký význam a hodnotu jim přisuzuje. Celkově se jedná se o všestranně dynamický jev, neboť v průběhu rozhovoru se vyvíjí a mění respondent, výzkumník i zkoumaná situace.

2.4 Souhrn náhledů na teorie životní cesty

Jak bylo řečeno již v úvodu této kapitoly, náhledů na životní cestu a jejich zpracování je nepřehledné. Pro přehlednost a možnost praktického zpracování je potřeba vyjít z jejich souhrnu a do něj jednotlivé náhledy zařadit a uvést jejich souvislosti. Nejvíce mě oslovilo rozčlenění tohoto celku u Johna W. Santrocka, a to z důvodů jeho interdisciplinárního přístupu a též jeho přesahů nad psychologický náhled, který jsem použila jako nosný ve své práci. Uvidíme však dále, že i v moderním psychologickém náhledu na životní cestu se nyní uvažují dimenze pohybu člověka v prostředí a čase, které jsou více vlastní přístupům sociálním a ekologickým. V této souvislosti se hovoří o tzv. sociálně ekologickém paradigmatu⁷. Sociálně ekologickému paradigmatu rozumím, jako novému přístupu k chápání člověka jako bio-psycho-sociální jednotky, která funguje jako systém v systémech sociálních a ekologických. Tento přístup se objevuje od osmdesátých let 20. století a zdůrazňuje více holistický a systémový přístup k životu člověka a jeho životní cestě.⁸ Prostředím je myšleno to, co člověka obklopuje, tedy vztahově (domov), příroda, sociální prostředí (rodina, vztahy, v mé práci hlavně fakt, že respondenti jako

⁶ Baštecká, Bohumila, Psychosociální krizová spolupráce, vysvětlivka č. 80.

⁷ Baštecká, Bohumila, Klinická psychologie, s.193-194, 162.

⁸ Baštecká, Bohumila, Klinická psychologie, s.162.

praktikující fungují v rámci komunity dzogčhenu a fungování respondenta ve společnosti, např. zda pracuje, čím je).⁹

Podívejme se nyní na přístup zmíněného Johna W. Santrocka.

John W. Santrock pracuje s těmito přístupy k teoriím vývoje životní cesty:

1. Psychoanalytické přístupy, ve kterých jsou základem lidského vývoje emoce, speciálně pak v dále uváděné psychoanalytické teorii Freuda je přirozenost emocí sexuální.
2. Přístupy behaviorální – sociálního učení, ve kterých jsou aktivity jedince formovány díky oceňujícím či trestajícím okolnostem.
3. Přístupy humanistické, dle kterých má každý jedinec jedinečné a unikátní jádro a tím je jeho osobnost.
4. Přístupy antropologické a sociální, dle kterých lze vývoji člověka porozumět pomocí analýzy sociálních struktur a rolí, které jednotlivec v dané společnosti přijal.¹⁰

Pokud jsem správně pochopila Santrocka, je největším nedostatkem těchto přístupů to, že se precizně nezabývají změnami v dospělém věku. Mám ale možnost použít teorie životní cesty z psychologického nebo sociologického náhledu, v nichž je tato oblast hlouběji propracovaná.

Psychologický či sociologický přístup se liší způsobem uchopení tématu a práce s ním. V sociologickém přístupu jde více o institutizovaný kontext. V čistě psychologickém přístupu je více zaměření na vnitřní rozvoj jedince, konkrétně na jeho psychologické fungování a rozvoj jeho psychických vlastností.¹¹ Mám za to, že v psychologickém uchopení se budu mít možnost více zabývat otázkami, jako jsou: jaký je vliv transmise na životní cestu jednotlivce? Jaké události v životě jednotlivce transmisi předchází? Vyskytují se před transmisí nějaké životní krize? Dala by se transmise považovat za přerod jednotlivce? Co s jednotlivcem dělá, když „praktikuje“? Jaký je rozdíl mezi bytím člověka s transmisí a bez ní?

Samozřejmě moje práce nebude všechny tyto a další otázky zkoumat, to není jejím smyslem, ale načrtla jsem je pro dokreslení psychologického přístupu. Co se týká možného přístupu sociologického mám za to, že při něm

⁹ Baštecká, Bohumila, *Klinická psychologie*, s. 678.

¹⁰ Santrock, W., John, *Life-span Development*, s. 32-57.

¹¹ Diewald, Mayer., *The Sociology of the Life Course and Life Span Psychology*, s.1-23.

bych se více zabývala úrovní prostředí, tedy hlavně komunitou dzogčhenu, vztahy mezi jejími jednotlivými členy, jejich rolemi, hodnotovými systémy, rituály, fungování respondentů ve společnosti a v komunitě apod.

Vybrala jsem si více přístup psychologický, protože jsem s ním lépe obeznána díky absolvovanému výcviku v gestalt terapii, kde se tento uplatňoval a nejlepší volba bude tento psychologický přístup obohatit sociologickým přesahem.

Psychologický přístup dále rozděluje teorie životní cesty na stádické a nestádické. O moderních psychologických přístupech budu psát dále. Stádické teorie rozděluje do skupin na psychoanalytické (Freud, Erikson) a kognitivně – strukturální (Piaget). Nestádické pak rozděluje na teorie behaviorální (B. F. Skinner), sociálního učení (Albert Bandura) a humanistické (Carl Rogers).¹²

Co se týká přístupů, které nejsou psychologické, jedná se v současné době zejména o přístupy etologické, evoluční, antropologické a sociologické. Z těchto přístupů vysvětlují životní cestu např. zoologové Konrád Lorenz či Niko Tinbergen pomocí vzorců chování, které jsou dány geneticky (etologický náhled). Jiná vysvětlení jsou založena např. na základě evoluce, jako teorie vývoje, dané jak biologicky, tak kulturně a společensky v interakci s prostředím (evoluční teorie), nebo objasňují přístup na základě kulturních hodnot (antropologické), či sociálních struktur a rolí (sociologické).¹³

Santrock sumarizuje hlavní přínosy a nedostatky jednotlivých přístupů a teorií následovně:

- a) **Kognitivně-strukturální teorie** poskytly nejlepší vysvětlení individuálního vědomí a intelektuálního vývoje, ale zase poskytly velice málo informací o sociálním vývoji a nevědomých aspektech mysli.
- b) **Psychoanalytické teorie** skvěle popsaly, jak podvědomá mysl ovlivňuje vývoj, ale moc se již nezmiňují o působení společenského prostředí na jednotlivce.
- c) **Teorie behaviorální – sociálního učení** poskytly nejdetailnější výklad toho, jak se jedinec učí a jaký na něj má vliv okolní prostředí, ale zase

¹² Santrock, W., John, Life-span Development, s. 32-57.

¹³ Santrock, W., John, Life-span Development, s. 32-57.

neposkytly příliš velký vhled do procesu individuálního myšlení a emocí.

- d) **Humanisticky orientované teorie** nabízejí pouze limitované informace o vývoji jedince z hlediska jeho životní cesty.
- e) **Etologické, evoluční teorie** vzbuzují velký zájem biologickou provázaností životního vývoje, ale nabízejí málo informací ohledně jednolivého životního cyklu.
- f) **Antropologické, sociologické teorie** disponují skvělým náhledem na důležitost sociálních struktur a rolí v životním vývoji, ale nejsou příliš užitečné, když se potřebujeme zaměřit na vývoj jedince.¹⁴

Po celkovém souhrnu a zhodnocení možných náhledů budu dále uvažovat pouze v psychologickém kontextu. V následujících pasážích teoretické části bude čtenáři patrné, že i když se držím vybraného psychologického uchopení, nevyhnu se sociálním i ekologickým přesahům, jak jsem již předeslala. Toto uchopení je dáno moderním uvažováním o tématu v rámci sociálně-ekologického paradigmatu. Budu pracovat s pojetím psychologie osobnosti v rámci teorie životního vývoje a budu teorii zpracovávat v souladu s Katarínou Millovou,¹⁵ a ne s dříve uvažovaným přístupem Marie Vašutové,¹⁶ která se zabývá pojetím osobnosti v rámci vývojové psychologie. Přístup Millové se mi zdá v souvislosti se zmiňovaným sociálně ekologickým paradigmatem výstižnější; vyznačuje se širším záběrem, a to hlavně díky uvažovanému vlivu prostředí u moderních, nestadických teorií. Oproti tomu Vašutová vychází z pojetí osobnosti ve vývojové psychologii jen v šesti základních uchopeních. Pro úplnost je zde uvádím: Freudovo pojetí osobnosti a psychosexuálního vývoje, Piagetovo pojetí kognitivního vývoje, Kohlbergova teorie vývoje morálního úsudku, osm životních etap dle Eriksona, Baltesovy teorie životní cesty a Bronfenbrennerova ekosystémová teorie vývoje.¹⁷ Millová je preciznější ve zpracování širších souvislostí a zařazení do celkového kontextu.

¹⁴ Santrock, W., John, Life-span Development, s. 2-57.

¹⁵ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 167.

¹⁶ Vašutová, Maria, Základy biodromální psychologie, s. 11–35.

¹⁷ Vašutová, Maria, Základy biodromální psychologie, s. 11.

2.5 Teorie klasické

Dle Millové se obecně dají všechny teorie celoživotního vývoje rozdělit na **teorie klasické (vývojové, stadické) a teorie moderní**. Problematika je však, až tak široká, že se v poslední době používá dokonce i termín **vývojová věda**,¹⁸ a to hlavně z důvodu multidisciplinárnosti (vlivu a spojení různých přístupů a úhlů pohledu na danou problematiku).

První snahy o vědecké modely vývoje vznikly v druhé polovině 19. století (Ch. Darwin, W. Baldwin, G. S. Hall), ale až ve druhé polovině 20. století byly vytvořeny teorie vývoje, které se systematicky zabývaly celým vývojem lidského jedince v průběhu celého jeho života, a to včetně stáří. V současné době nekončí tyto teorie adolescencí, jako končily v minulosti.

Pojďme se na tento první náhled teorií, přístup stadický, podívat podrobněji.

Přístup stadický jako pojetí jednotlivých stádií lidského života:

Stadický přístup je zaměřený na sledování jednotlivých stádií v životě člověka. Vývojové teorie spadající do tohoto přístupu zkoumají vývoj jedince od početí po smrt. V tomto pojetí tvoří jednotlivá stadia lidského vývoje hlavní orientaci. Jakým způsobem se v těchto stádiích vyvíjejí jednotlivé fenomény, jako jsou např. kognice, morálka nebo osobnost, se zabývali například: Piaget (vývoj kognice), Kohlberg a Gillianová (vývoj morálky), Freud a Erikson (vývoj osobnosti). Nosným znakem těchto teorií je, že se snažily aplikovat universální znaky vývoje na všechny osoby. Společné znaky jsou v souladu s domněnkou, že každý člověk prochází přes sérii kvalitativně odlišných úrovní – stadií organizace vývoje. Stadia vývoje jsou podle klasických přístupů univerzální a jejich pořadí je neměnné.¹⁹ V současné době se toto pojetí ale považuje za statické a překonané, neboť každý člověk je jiný a má jinou životní cestu.

U každé z těchto stadických teorií se nyní zastavím, vysvětlím ji a zasadím ji do širšího kontextu. Jak jsem uvedla, v odborné literatuře se stadické teorie

¹⁸ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 195.

¹⁹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 167.

považují za překonané, přesto jsou ale jejich přístupy obohacující a patří k základům, ze kterých je potřeba vyjít.

2.5.1. Psychoanalytické teorie, Sigmund Freud

S. Freud ovlivnil na dlouhý čas nejenom evropskou a americkou psychologii, ale i obecnější, nový pohled na člověka jako na bytost, která je zásadně formovaná sexuálními zážitky z dětství a svojí nejbližší rodinou. Jeho teorie má za to, že si svoje vzpomínky z dětství většina lidí sice nepamatuje (tzv. infantilní amnézie), přesto tyto zásadně ovlivňují další vývoj osobnosti jedince. Ve Freudově teorii je zásadní vývoj libida (sexuálního pudu). Časově se Freud zaměřuje na vývoj člověka od narození až do puberty takto:

- a) Orální (kanibalistická) fáze – v novorozeneckém období
- b) Sadistickoanální fáze od 18. měsíce života
- c) Falická fáze – kolem 4. roku života.
V této fázi má za to, že se u mužů projevuje tzv. **kastrační komplex** a u žen **závist penisu**. Charakteristický je zde tzv. **oidipovský komplex**, kdy se matka stává sexuálním objektem.
- d) Období latence – ve věku 5 až 12 let. V tomto období se dítě orientuje na vnější, sociální svět.
- e) Genitální fáze – od puberty dále. V tomto období vznikají zralé vztahy, založené na dospělé sexualitě.²⁰

2.5.2. Psychoanalytické teorie, Erik H. Erikson

Jeho teorii nazýváme **epigenetickým pojetím vývoje** (termín je původně z embryologie) kdy jednotlivá stadia po sobě následují v určitém pořadí a pro každé stádium je charakteristická nějaká protikladná tendence. Tyto konflikty a napětí jsou hodnoceny kladně, jako možnosti růstu. U každého stádia navíc existuje určité kritické období, kdy by se měly projevit u člověka určité charakteristiky důležité pro to které období. Vývoj člověka v osmi vývojových stádiích je dle Eriksona v oblastech protikladných tendencí rozdělen takto:

- a) Základní důvěra versus základní nedůvěra v období novorozence
- b) Autonomie versus stud v období batolete
- c) Iniciativa versus vina v předškolním období
- d) Píle versus inferiorita ve školním období

²⁰ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 168.

- e) Identita versus konfúze (zmatení rolí) v období adolescence
- f) Intimita versus izolace v období mladé dospělosti
- g) Generativita versus stagnace v období dospělosti
- h) Ego integrita versus zoufalství v období stáří²¹

2.5.3. Robert J. Havighurst, teorie vývojových úkolů

V této teorii, která je výrazně ovlivněna vzděláváním jedinců a jejich existencí ve společnosti, existují pro každé stádium lidského vývoje určité vývojové úkoly. Splnění vývojového úkolu pak dle Havighursta vede ke spokojenosti a neúspěch k nespokojenosti a problémům ve společnosti. Vývojové úkoly vycházejí ze tří zdrojů: z fyzických faktorů, ze sociálních a kulturních vlivů společnosti a z osobních hodnot a aspirací. Některé vývojové úkoly jsou univerzální a neměnné, jiné jsou kulturně determinovány. Vývojové úkoly jsou dle času rozděleny na vývojové úkoly v raném dětství, v období do 6. roku života, ve školním věku, okolo 6-12 let, v adolescenci, okolo 12-18 let, v rané dospělosti, okolo 18-30 let, ve středním věku, v období 30-60 let a ve stáří, v období nad 61 let.²²

Jelikož se moji respondenti nacházeli ve středním věku, vývojové úkoly z tohoto časového období dále podrobněji rozvedu.

Jak lze charakterizovat toto období? Jedinci v tomto životním období dosahují maximálního vlivu ve společnosti. V tomto období také začínají hodnotit svůj život, což mimo jiné napomáhá i úkolům v mé diplomové práci. Mění se postavení jedince v rodině a v klasickém pojetí si děti již budují vlastní život a role otce či matky ustupuje do pozadí. Objevují se biologické změny spojené se stárnutím, u žen nastávají v souvislosti s klimakteriem fyziologicky založené psychické změny. Dle Havighursta jsou hlavní vývojové úkoly v tomto období následující:

- a) Pomáhat dospívajícím dětem.
- b) Dosáhnout dospělé společenské a občanské zodpovědnosti.
- c) Uspokojivý výkon v povolání.

²¹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 169.

²² Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 170.

- d) Rozvinout volnočasové aktivity.
- e) Vytvořit si vztah k partnerovi jako k jedinci.
- f) Přizpůsobit se fyziologickým změnám ve středním věku.
- g) Přizpůsobit se stárnoucím rodičům.²³

2.5.4. Jean Piaget, teorie kognitivního vývoje

Piaget se zabýval vývojem kognitivních funkcí v průběhu celého života, tzv. psychologií inteligence, a ve své teorii hovoří o pěti stádiích vývoje inteligence:

- a) Senzomotorické stádium, v období do 18. měsíce života.
- b) Symbolické období, od druhého do čtvrtého roku.
- c) Předoperační stádium, v období kolem dvou, tří až šesti, sedmi let.
- d) Stádium konkrétních operací, kolem sedmi, osmi až jedenácti, dvanácti let.
- e) Období formálních operací, kolem dvanácti let.

Piaget se kromě vývoje inteligence zabýval i vývojem morálky a zde stanovil dva typy morálního vývoje: heteronomní stádium a autonomní stádium. Jde o to, kdy se jedinec podřizuje pravidlům a příkazům jiných a kdy se rozhoduje sám za sebe.

2.5.5. Lawrence Kohlberg, Teorie morálního vývoje

Dle Kohlberga prochází člověk šesti stupni morálního vývoje, ve kterých je důležité, zda jedinec dosáhl v tom kterém stádiu svého života odpovídající úroveň morálního vývoje, či nikoli. V následujícím stádiu pak dochází k reorganizaci dosažené nižší úrovně na úroveň vyšší.

²³ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 170,171.

Úrovně morálního vývoje dle Kohlberga jsou následující:

- Předkonvenční úroveň
- Konvenční úroveň
- Postkonvenční úroveň

Zajímavé je také, jak Kohlberg dělí lidi dle tří morálních typů na heteronomní, autonomní a relativistický na základě toho, jak se jedinec staví k vnějším nařízením, úlohám a pravidlům a uplatňuje či neuplatňuje morální zodpovědnost či morální soudy.²⁴ Toto ale již s mým výzkumným cílem nesouvisí a nebudu se tomu věnovat.

2.5.6. Carol Gilliganová, teorie založená na principu péče

Gilliganová v této teorii uvádí, že morální problémy jsou založeny na problémech lidských vztahů a ty se liší u žen a u mužů. Ženy chápou morální problémy jako problémy péče a zodpovědnosti ve vztazích. Dle ní je tedy princip péče rovnocenný principu spravedlnosti u Kohlberga. Ženy pak ve svém životním vývoji prochází třemi fázemi etického principu péče: období, kdy se soustřeďují na péči o sebe samé, na období, kdy přecházejí od pouhého zaměření na sebe k zaměření na ostatní, a na období, kdy jsou pro ně důležité interpersonální vztahy.²⁵ V praktické části mé práce se mezi respondenty vyskytují ženy, a bude tedy zajímavé sledovat, zda se princip péče u nich v porovnání s muži projevuje, či neprojevuje.

2.6 Moderní teorie celoživotního vývoje

Druhá skupina hlavních teorií, kterou jsou **moderní teorie celoživotního vývoje**, uvažují lidský život v **celém jeho průběhu**. Nejenom v zastavení se životní cesty, z pohledu jednoho stádia, ale tak, že zdůrazňují propojení individuálního vývoje s společenskými vztahy.²⁶

Uvidíme také dále, jak se jednotlivé teorie se mezi sebou liší časovostí, tedy pojetím času. Základní schéma rozdělení času v těchto pojetích je následující:

²⁴ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 172.

²⁵ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 179.

²⁶ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180-181, s. 186.

- a) **Čas životní**, vyjádřený jako chronologicky uspořádaná sekvence biologického zrání a stárnutí jedince.
- b) **Čas sociální**, založen na stupních stáří v jednotlivých společnostech, kdy bylo zvykem při přechodu z jednoho stupně do druhého vykonávat ve společnosti rituály spojené s těmito přechody – např. svatba apod. V každém společenství jsou také určitá očekávání spojená s tímto sociálním časem.
- c) **Čas historický**, který je dán sociálním systémem, který ovlivňuje život jedince událostmi, např. válka apod.. Pokud se jedná o souvislosti ze změnami ve společnosti, uvádí se též čas společenský.

Některé z těchto moderních teorií, jako je např. Teorie celoživotní dráhy, o které budu hovořit dále ve své práci, pracuje i s časovými dimenzemi.²⁷ Tato teorie oproti základnímu, výše uvedenému přístupu, hovoří o životním čase (věk od narození po smrt), rodinném čase (uvažuje o jedinci v rámci jeho mezigeneračního zařazení) a historickém čase (odkazuje na to, co probíhalo ve společenském a kulturním systému po dobu existence sledovaného jedince). Ve výzkumné části používám časovost k zařazení respondenta jak z hlediska životního času – Kdy jsi se narodil? Tak z hlediska rodinného času – Jsi ženatý/vdaná? Máš děti? Taktéž ve výzkumné části dotazuji respondenty, kteří jsou většinou středního věku, na čas historický a čas společenský, tedy postihují skutečnost, že při jejich narození panoval jiný společenský režim, než v době jejich přijetí transmise či začleňování nauky do běžného života, což se projevuje zejména v oblasti odpovědí na otázky typu: Kdy jsi se stal hledačem/hledačkou? Kdy jsi obdržel transmissi? Apod.

Moderní teorie vznikly kolem 70. a 80. let 20. století a už se nesnaží najít univerzální principy lidského vývoje. Možnost obecných pravidel sice nezavrhuje, ale kladou velký důraz na ověření jakéhokoli zobecnění. Také odmítají hodnocení vývoje podle norem určité skupiny a nevnímají každou odchylku jako deficitní či abnormální.²⁸ Hlavní důraz těchto typů teorií celoživotního vývoje je na vztahové a integrované hledisko s tím, že odmítají rozdíl mezi vlivem přírody a výchovy v lidském vývoji.²⁹ Tyto nové přístupy jsou spojené s longitudinálními metodami, tedy s metodami, které zachycují dlouhodobě měnící se vztahy mezi jedincem a prostředím.³⁰

²⁹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 186.

²⁸ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 195.

²⁹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180.

³⁰ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 195.

Mezi moderní teorie celoživotního vývoje patří teorie vývojových systémů (Ford, Lerner, Gottlieb, Magnusson, Stattin, Thelen, Smith), teorie lifespanového vývoje (Baltes, Staudinger, Lindenberger), lifespanová teorie kontroly (Heckhausen, Schulz) a teorie životní dráhy (Elder).³¹

V další části budu čerpat opět především z Millové³², ale uvedu ji do souvislosti s dalšími prameny a vyložím každou z těchto moderních teorií jednotlivě, zařadím ji a uvedu do kontextu.

2.6.1. Teorie vývojových systémů

Podle této teorie je lidský vývoj nahlížen jako žijící systém. Jedná se o organizaci, kde se v každé jednotlivé části projeví celkový stav celé organizace a její změny. Vývoj je výsledkem těchto změn a základem tohoto vývoje jsou měnící se vztahy mezi jednotlivými úrovněmi organizace. Tyto teorie se zaměřují na čtyři základní oblasti lidského vývoje, které zkoumají ve vývojových systémech; jsou to:

- a) Změna a relativní plasticita.
- b) Vztahovost a integrace úrovní organizace.
- c) Historická zakotvenost a časovost.
- d) Hranice zobecnitelnosti, různorodosti a individuálních rozdílů.

V teoriích vývojových systémů se projevuje snaha o zobecnění vývojových procesů na širší skupinu lidí. Existují tři hlavní oblasti zobecnění:

Nomotetické – univerzální procesy, nomotetické – diferenční a idiografické

Nomotetické – univerzální procesy, tedy to, co je pro všechny lidi stejné, např. genotyp.

Nomotetické – diferenční, kde se uplatňuje již diferenční přístup a patří sem zkušenosti dané příslušností či členstvím v určité skupině.³³

Poslední procesy uvádí tato teorie jako idiografické a jedná se o vztahy mezi jedincem a prostředím.

³¹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180.

³² Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180.

³³ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 189.

Do teorie vývojových systémů patří i teorie **Davida Magnussona**.

D. Magnusson, holistická a interakční teorie jedinec-prostředí.

Již z názvu je patrné, že rozhodující kritérium je zde holistické a z toho vyplývá i charakter přístupu. Ten je založený na čtyřech pilířích: interakcionismu, holismu, interdisciplinaritě a longitudinálním studiu jedince. Vždy se posuzuje celek integrovaný v kontextu. Abychom pochopili složité fungování celku v kontextu, pomáhá si tato teorie sedmi klíčovými principy, jsou to: holistický princip, princip časovosti, novost ve strukturách a procesech, princip dynamické interakce, princip uspořádanosti, princip integrace procesů a princip zesilování minimálních vlivů.³⁴

2.6.2. Teorie lifespanového vývoje

Kromě psychologických charakteristik vývoje zohledňují lifespanové teorie i sociologické hledisko. Jedincův vývoj je tedy ovlivňován nejenom kognitivními, emočními či behaviorálními charakteristikami, ale i charakteristikami vývojovými a historickými.³⁵ Vzhledem ke svému výběru této teorie se budu později zabývat teorií lifespanového vývoje v samostatném oddílu. Zde uvádím tuto teorii v rámci jejího uspořádání do systému. Výběr této teorie je dán zejména jejím moderním sociálně ekologickým přístupem. Tím myslím hlavně dimenzi vlivu prostředí a společnosti.

2.6.3. Lifespanová teorie kontroly

Jde o přístup, který je orientovaný především na psychologickou stránku vývoje. V této teorii jde především o to, jaká je schopnost jedince kontrolovat důležité výsledky. Z pohledu celoživotního vývoje jsou pro jedince důležité ty události, které zvyšují, snižují či ohrožují současnou úroveň kontroly. Jedinec je po celou dobu omezen biologickými a sociálními silami, které ho nepřetržitě ovlivňují. Podle teorie kontroly lze jedincův celoživotní vývojový úspěch hodnotit objektivně dle normy, tedy je měřitelný vnějšími kritérii.³⁶

³⁴ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 192.

³⁵ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180.

³⁶ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 183.

Já ve svém přístupu vycházím z rozdílné premisy – a to z toho, že jedincův úspěšný celoživotní vývoj není možno hodnotit dle norem, ale naopak subjektivně, tedy dle jedinceva pocitu. Nicméně, dle této teorie existují čtyři obecné principy maximalizace vývoje v průběhu života, a to jsou:

a) Různorodost

Jedinec musí volit různorodé cíle, pokud by se úzce specializoval, mohlo by ho to oslabit a nemusel by zvládnout nároky prostředí.

b) Selektce

Jedinec musí být schopen si vybrat zdroje a cíle a ty by měly odpovídat jedincovým biologickým možnostem a společensko-historickému prostředí.

c) Kompenzace a zvládání

Jedinec musí být schopen kompenzovat selhání, ke kterým dochází v průběhu života v souvislosti se snížením výkonnosti (v psychické a fyzické oblasti). Zde se tato teorie vyjadřuje, stejně, jako lifespanová teorie P. B. Baltese k nenormativním událostem. Tyto se ale posuzují rozdílně než u teorie P. B. Baltese, a to jako události, které se v průběhu života jedinci přihodí, ale navíc je musí zvládnout – např. těžká nemoc, ztráta zaměstnání, partnera, rodiče. U teorie P. B. Baltese není nutnost zvládnutí nenormativních událostí stanovena.

d) Řízení

Jedinec musí být schopen řídit přesun zdrojů z jedné oblasti do druhé

Celkově se teorie zaměřuje na dvě složky kontroly – primární a sekundární. V primární kontrole jedinec působí a ovlivňuje vnější prostředí k svému prospěchu, je zaměřena navenek, oproti tomu sekundární kontrola je zaměřena dovnitř jedince a ovlivňuje vnitřní procesy, které jedinec používá k minimalizaci ztrát a omylů v kontrole. Na principu této primární a sekundární kontroly v kombinaci s modelem SOC pak Heckhausenová vytvořila model celoživotní optimalizace v primární a sekundární kontrole (OPS). Model je rozdělen do čtyřech navzájem se ovlivňujících oblastí:

a) Selektivní primární kontrola

Umožňuje jedinci investovat zdroje k realizaci zvoleného cíle či cílů.

b) Selektivní sekundární kontrola

Jedná se o vnitřní procesy, které jedinci umožňují dosažení cíle či cílů – tedy např. snižování pocíťování hodnoty alternativního cíle, který jsme si nevybrali.

c) Kompenzační primární kontrola

Objevuje se, když jedinec vyčerpá své primární zdroje k dosažení cíle či cílů a musí použít vnější zdroje – např. pomoc ostatních lidí.

d) Kompenzační sekundární kontrola

Nastupuje, pokud selže motivace v primární kontrole proto, aby se jedinec chránil před negativními efekty (např. se jedinec srovnává s lidmi, kteří jsou na tom hůř než on).

Dosažení vývojových cílů je dle této teorie omezeno biologickými a společenskými podmínkami, mezi tato omezení patří např. věková hranice (např. plodnost ženy apod.)³⁷

2.6.4. Teorie životní dráhy

Jelikož je pro pochopení teorie životní dráhy nutné pochopení časovosti a pojetí času, uvádím zde krátké vysvětlení. Dodatečné uchopení v rámci uchopení duchovní nauky, pak uvádím ve své práci dále.

Nejprve vysvětlím uchopení času cyklického a času lineárního. Objasnění vychází původně od rumunského vědce Mircei Eliadeho,³⁸ který vyjádřil filozofickou hypotézu o rozdílném vnímání času v dávných civilizacích a v civilizaci naší. Vnímání času, které souvisí s kruhem, opakováním ročních období, pravidelností, střídáním, nazval **cyklickým časem** a nám blízké pojetí času, přísně rozděleného na minulost, přítomnost a budoucnost nazval **časem lineárním**. V současné době se více používá název **sinusoidní pojetí času**. V této první teoretické kapitole dále v souvislosti s teorií životní cesty hovořím o **času historickém, sociálním a chronologickém** a jednotlivá pojetí teorie životní cesty se mezi sebou uchopením časovosti liší.

K pojetí časovosti je třeba doupřesnit, že základní uchopení času, jak se na něj dnes díváme, pochází od starých Řeků, kteří velmi moudře rozlišovali dvě již výše zmíněné kategorie času, a to čas chronos a čas kairos. Chronos umožňuje lepší domluvu mezi lidmi a je s ním snažší práce, protože se stanovuje přesný čas (například setkání, nebo v kontextu výzkumné části např. čas transmise). Kairos ve smyslu příhodného okamžiku či rozhodujícího momentu, tedy toho, že si jej člověk nemůže sám vybrat, ale že jde o to, že se člověk dostal do určité situace a tato určitá situace ani nemusí dlouho trvat a může pominout. Kairos se v teologickém vysvětlení týká času setkání s Bohem

³⁷ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 183.

³⁸ Eliade Mircea, Mýtus o věčném návratu.

a nabídkou spásy. Obecně jde o čas příležitosti či výzvy pro člověka. V teologickém významu čas určený či daný Bohem.³⁹

Teorie životní dráhy je sociologicky orientovanou teorií. Důležitou úlohu tu hraje individuální dráha a měnící se společenské a historické podmínky a jejich vliv na vývojové procesy. Životní dráha jedince je přesně věkově ohraničena pravidly společenských struktur a institucí. Tato teorie stanovila čtyři klíčové charakteristiky, které se objevují v průběhu života člověka, jsou to: sociální trasy, vývojové trajektorie, tranzice a body obratu.⁴⁰ Velmi důležitá je u tohoto náhledu časovost. Sleduje se zde ovlivnění lidského vývoje také historií. Umístění jedince v historii je možné pomocí věkové kohorty. Rok narození jedince udává historický čas, ve kterém jedinec žil. Jednoduše řečeno, jedinec je formován časem svého narození a života.

Oproti historickému pojetí času je zde také pojetí chronologické, které se týká toho, kdy daný jedinec např. např. vstoupil do školy apod. Souvztažnost mezi časem historickým a časem chronologickým je pak vidět na narození či vstupu do systému apod. Životní dráhu pak uchopuje teorie v třech časových dimenzích: životním časem, který je daný chronologickým věkem od narození po smrt, časem rodinným, který je daný vůči předcházejícím a následujícím generacím, a historickým časem, který umísťuje jedince v souvislosti historií. Tím ale není problematika časovosti vyčerpána, naopak se k ní přidávají ještě další uvažované širší společenské a historické podmínky a teorie pak přichází s pěti primárními principy vývoje. Ty jsou:

a) Princip historického času a místa

Životní dráha je formována historickým časem a místem.

b) Princip načasování životů

Propojuje čas historický a čas chronologický, vývojový vliv životních událostí závisí na tom, ve kterém věku jedince se objeví.

Toto pojetí časovosti rozšiřuje J. W. Santrock,⁴¹ který uchopuje čas jako čas životní, sociální a historický.

c) Princip vzájemné propojenosti životů

Společenské a historické vlivy působí na jedince prostřednictvím sítě jeho sociálních vztahů.

d) Princip lidské činnosti v rozhodování a jednání

³⁹ Krize a kairos, Teologická perspektiva, s. 23.

⁴⁰ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180, 181, s. 186.

⁴¹ Santrock, W., John, Life-span Development, s. 32-57.

Jedinec si tvoří svůj vlastní život na základě příležitostí a omezení určených historií a společenskými podmínkami.

e) Princip celoživotního vývoje

Lidský vývoj je kontinuální celoživotní proces.⁴²

2.7 Výběr teorie životní cesty

Jak vyplývá z předchozí kapitoly a zpracovaných informací, existuje mnoho teorií a náhledů na životní cestu či životní běh, o kterých by se v souvislosti s mojí prací dalo uvažovat. Vzhledem ke komplexnosti a různosti lidské osobnosti a její životní cesty je téměř nemožné takovou problematiku jednoznačně obsáhnout. V souvislosti s dříve uvedenými informacemi bych se ve své práci nezaměřila na celostní psychologický přístup používaný ve vývojové psychologii, ale použila jednu specifickou teorii, nabízející se z možných vysvětlujících uchopení. Jedná o teorii biodromální. Biodromální je pojem, který se vztahuje k jedinci v průběhu životní cesty (řec. bios-život, dromos-dráha). Vybrala jsem tento přístup, protože se týká celoživotního vývoje a rozvoje, formování a perspektiv psychiky a osobnosti a dívá se na danou problematiku celostně a koncepčně.

Po prostudování uvedených podkladů a konzultacích jsem se rozhodla vyjít zejména ze základů biodromální psychologie⁴³ a tento následně vztáhla k náhledu psychologie osobnosti⁴⁴ a použila eklektický přístup. Tím mám na mysli, že budu čerpat z více směrů, myšlenek a zdrojů a vyberu si z nich to, co bude v souvislosti s mým tématem využitelné.

2.8 Biodromální teorie

Jak bylo již avizováno, tento směr pohlíží na jednotlivá stadia vývoje jako na **celoživotní příběh jedince ve vzájemné propojenosti těchto stadií**. Klade důraz na osobu vyvíjejícího se jedince jako na podněcovatele a spolutvůrce vlastního vývinu.⁴⁵ Toto se celé odehrává v interakci s kulturně historickým,

⁴² Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 186.

⁴³ Vašutová, Marie, Základy biodromální psychologie, s. 30.

⁴⁴ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180-181, s. 167 – 195.

⁴⁵ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180-181, s. 167.

⁴⁴ Říčan, P. Cesta životem, s. 382.

společenským, ale i fyzikálním prostředím, kterého je součástí. Za zakladatele této teorie se pokládá německý psycholog E. H. Erikson. Z hlediska mé práce je důležité podotknout, že dle biodromální teorie dochází k tzv. přechodům. Myšleno je tím to, že existují důležité tranzitní biodromální fáze, ve kterých se hromadí důležitá rozhodnutí. Tato rozhodnutí pak naznačují další směřování člověka. Tomuto uchopení se budu věnovat konkrétně v praktické části, v sekci věnované transmisi u následovníků nauky dzogčenu a jejich dalšího směřování po jejím obdržení.

Abych neuváděla stále jen světové autory, uvádím dále českého psychologa, který se této teorii u nás věnoval nejvíce. Je jím Pavel Říčan a jeho stěžejní dílo v této oblasti je bezesporu kniha „Cesta životem“, ze které v této části práce čerpám.⁴⁶

2.8.1. Rozdělení lidského života a pohled dle P. Říčana

Přestože se ve své práci nebudu věnovat jednotlivým obdobím lidského života, uvádím klasické rozdělení lidského života na jednotlivé etapy, které v této knize výše zmíněný autor uvádí:

- a) Prenatální období: od početí po narození.
- b) Kojenecké období: od narození do konce prvního roku.
- c) Období batolete: od prvních do třetích narozenin.
- d) Období předškolního dítěte: od tří do šesti let.
- e) Mladší školní věk: od šesti do jedenácti let.
- f) Pubescence: od jedenácti do patnácti let.
- g) Adolescence: od patnácti do dvaceti let.
- h) Mladá dospělost: od dvaceti do třiceti let.
- i) Třicátá léta: od třiceti do čtyřiceti let.
- j) Čtyřicátá léta: od čtyřiceti do padesáti let.
- k) Padesátá léta: od padesáti do šedesáti let.
- l) Život po šedesátce, stáří (senium).

Říčan byl prvním psychologem u nás, který se uchopením celého lidského života zabíral systematicky. Říčan mi doporučen jako autorita a též je to český psycholog, ostatní uvádění jsou většinou zahraničního původu. Dle jeho názoru je celý lidský život tak složitý a komplexní fenomén, že jej nelze svázat do jedné vysvětlující teorie, a raději se vyjadřuje v termínech, jako je „běh

života“(neuvádí termín životní cesta); dovolím si zde citovat z uvedené knihy následující:

„Celý života běh je jen vlnou nedohledného toku v řece času, vteřinou, zachvěním křídla ve vývoji druhu Homo sapiens – druhu, který se vymkl z pouhého přírodního určení své existence „nepřirozeného zvířete“, jež nastoupilo cestu fascinujícího a riskantního dobrodružství s otevřeným koncem, zvaného dějiny. Vytvořil řeč a kulturu, říši ducha, kde se každé nové poznání a každé sdělení ukazuje jako nová otázka, každá volba jako nové rozcestí, každé tvořivé dílo jako otevření nových možností, každý smysl života jako výzva k hledání smyslu ještě podstatnějšího, ještě jemněji uchopitelného.“⁴⁷

Vidíme, že i náš přední psycholog pokládá za obtížné teoreticky uchopit životní běh pro jeho komplexitu a širokost, ale zpracovat toto téma je jistě možné. Dokonce se můžeme podobně jako v jiných vědách pokusit vymezit tento fenomén pomocí definice. Jedna z možných definic, by mohla být:

„Životní cesta je zkoumání lidského života jako celku, vývoj jako sled vzájemně závislých událostí.“⁴⁸

Z tohoto Říčanova, svým způsobem jednoduše úžasného vyjádření k životní cestě, se mohu inspirovat ve svém zkoumání popisu jednotlivých životních událostí respondentů. Tím dostanu přibližný obraz jejich životní cesty. Ve slově přibližný obraz беру v potaz možné zkreslení událostí podávaných respondenty i mým vlastním.

2.9 Teorie životní cesty dle P. B. Baltese

Jak jsem již předeslala, rozvedu tuto teorii podrobněji, protože obsahuje ještě sociálně ekologickou nadstavbu nad psychologický pohled a odpovídá tím modernímu sociálně ekologickému paradigmatu ve smyslu uvažování prostředí a sociálních přesahů oproti čistě psychologickým přístupům.

Tato její nadstavba jí dává přidané možnosti oproti ostatním teoriím. Dále umožňuje zkoumání možnosti ovlivnění životní cesty pomocí významných událostí, což je pro moji výzkumnou část velmi důležité a umožňuje mi to více zmapovat okolnosti přijetí transmise mých respondentů. Dále mi to umožňuje

⁴⁷ Říčan, P. Cesta životem, s. 382.

⁴⁸ Baltese, B., Paul, Goulet, L.R., Life – span developmental psychology, research and Theory, s. 3,4.

sledovat významné události v životě mých respondentů a jejich ovlivnění naukou dzogčhenu.

Významnost přisuzují lidé událostem sami. Jedná se o jednu z teorií životní cesty s velkým záběrem souvislostí a kontextu, a proto se někdy nazývá metateorií. Hovoří se o ní také jako o life-span teorii, protože v anglickém překladu je význam termínu životní cesta asi nejlépe zachytitelný pomocí výrazu „life-span“.⁴⁹

2.9.1. Hierarchické úrovně teorie životní cesty

Šíři záběru své teorie uspořádal P. B. Baltes do jednotlivých hierarchických úrovní takto:

- a) Nejobecnější úroveň související s makroskopickým pohledem na vývoj jedince, kdy jde o celkovou architekturu celoživotního vývoje.
- b) Úroveň, která se zabývá poměrem zisku a ztrát v průběhu života.
- c) Úroveň, kterou představují teoretické předpoklady, které jsou společné pro teorie celoživotního vývoje a předpoklady, které jsou specifické výhradně pro teorii life-span.
- d) Model SOC⁵⁰ – teorie úspěšného celoživotního vývoje
- e) Úroveň zabývající se celoživotním vývojem v určitých oblastech života.

Na každého jedince působí v průběhu celoživotního vývoje velké množství různých zdrojů, které pak způsobují odlišnosti v profilech životního cyklu jedince. Aby tuto různorodost P. B. Baltes zachytil, přišel s tříšložkovým modelem.⁵¹

⁴⁹ Baltes, B., Paul, Goulet, L.R., Life – span developmental psychology, research and Theory, s. 12.

⁵⁰ Model SOC obsahuje tři klíčové procesy, které jsou důležité pro regulaci vývoje: selekci, optimalizaci a kompenzaci. Millová Katarína, Teorie celoživotního vývoje, Psychologie osobnosti, s. 181.

⁵¹ Millová Katarína, Teorie celoživotního vývoje, Psychologie osobnosti, s. 181.

2.9.2. Třísloužkový model

V tomto modelu uvažuje o třech souvislostech u vývojových vlivů:

1. Vlivy determinované fyzickým věkem (normativní vlivy ovlivněné věkem)

Jedná se o tradiční pohled na vývoj, také většina již uvedených vývojových klasifikací vychází z tohoto modelu.

V tomto modelu se předpokládá:

- a) že biologické, psychické a kulturní faktory automaticky korelují s věkem, a jsou tedy předpověditelné na základě věku,
- b) dají se více méně vztáhnout na každého jedince.

2. Vlivy determinované historicky (normativní vlivy ovlivněné historicky)

Každý biologický či kulturní faktor má také svoji historickou podmíněnost.

- a) dlouhodobé historické vlivy (epocha, období krize, totality, urbanizace, industrializace atd.),
- b) krátkodobé historické vlivy, vztahující se na jednu epochu (vznik a průběh války, vznik a průběh epidemie atd.).

3. Nenormativní vlivy

Biologické, kulturní či jiné události, které jsou unikátní ve vztahu k jedinci. Jejich souběžnost či následnost se nedá předpovědět (rodinná konstelace vlivem války, člen rodiny, který onemocní AIDS, úraz atd.)⁵² Tyto vlivy se v životní cestě jedince nemusí vyskytovat. Jsou to události, u kterých člověk sám posuzuje, zda se jedná o významné či nevýznamné nenormativní vlivy. Tedy jedinec sám jim přisuzuje význam či bezvýznamnost ve svém životě. Nenormativní životní události jsou důležité ve středním věku a zvyšují jedinečnost životních zkušeností. Z těchto důvodů jsem se při svém výzkumu na nenormativní životní události u svých respondentů zaměřila.

⁵² Baltes, B., Paul, Goulet, L. R., Life-span developmental psychology, research and Theory, s. 12.

2.9.3. Teorie úspěšného celoživotního vývoje

Dle P. B. Baltese je pro úspěšný celoživotní vývoj jedince nezbytné zvládnout tři klíčové procesy, které jsou důležité pro regulaci vývoje; jsou to **selekce, optimalizace a kompenzace**. Jedná se o procesy, které se stále dynamicky mění, a pokud se objevují společně, umožňují zvládnout stanovené cíle bez ohledu na věk. V průběhu života jedince se mění rozložení jeho zdrojů, zpočátku jsou jeho zdroje zaměřeny na růst, ale se zvyšujícím věkem musí jedinec neustále investovat do vnitřních i vnějších zdrojů na udržení a řízení ztrát, aby měl úspěch v dosahování cílů. V dospělosti pak rozděluje zdroje, aby měl prospěch v zachování dosaženého, a ve stáří se pak orientuje na regulaci a řízení ztrát. Tyto procesy vysvětluje P. B. Baltes v modelu SOC.

2.9.4. Model SOC

Zkratka znamená selekci, optimalizaci a kompenzaci. Jejich charakteristiky jsou následující:

Selekce

Znamená výběr požadovaných cílů. Schopnost výběru je jedním ze základních parametrů existence. Selekcce se objevuje, když se mění možnosti jedince a on musí např. specifikovat či omezovat své cíle, vybírat nové nebo vybírat náhradní cíle, zařadit cíle do kontextu apod. Jde o volbu jedince, který funguje v prostředí a je tím prostředím ovlivněn, tedy je nucen se prostředí přizpůsobit.

Optimalizace

Umožňuje obohacení a zvětšení zdrojů jedince a tím pomáhá jedinci optimalizovat jeho fungování. Jedná se o práci jedince s jeho možnostmi v rámci fungování v prostředí.

Kompenzace

V průběhu života dochází ke snižování fyzického i kognitivního výkonu jedince či zhoršování sociálních vztahů; jedinec je nucen fungovat i navzdory těmto ztrátám a k tomu využívá kompenzační procesy.⁵³ Jedinec by si rád v

⁵³ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180.

prostředí udržel dosažené a je nucen k tomu vyvinout nové strategie zvládnání a kompenzovat nedostatek zdrojů.

Velmi jednoduše a na závěr řečeno, dle Baltese musí jedinec po celou životní cestu optimalizovat, selektovat a kompenzovat zdroje, aby zabezpečil své psychologické procesy, jako jsou získávání, udržování, transformace, struktura a fungování v prostředí.⁵⁴

2.10. Teorie čáry života

Dále uvádím teorii čáry života jako svébytnou teorii, kterou použiji jako podpůrný prostředek k celostnímu zachycení průběhu životní cesty u respondentů. Uvádím ji hned za nosnou teorii P. B. Baltese, která je použita jako hlavní teoretické uchopení a tato teorie čáry života je pro moji práci teorie pomocná. Teorie čáry života není v žádném případě součástí teorie P.B. Baltese, používám ji pro dokreslení průběhu životní cesty respondentů.

Čára života je jedním ze způsobů, jak se dá zachytit průběh životní cesty. Obvykle se načrtává tak, že zkoumaná osoba se při koncentraci svého vědomí na svůj život pokouší tento záměr přenést do čáry či křivky, kterou kreslí na papír tak, že horizontální osa značí průběh životní cesty a vertikální značí například různou intenzitu událostí jedince, které se v průběhu času staly. Čára života tedy zachycuje jak minulost a přítomnost, tak i budoucnost zkoumaného jedince.⁵⁵

Dále se vyjadřuji k obecným zákonitostem a metodologii čáry života v části věnované metodologii.

Životní cesta je potenciálem, který se vyvíjí v čase. Dle mně dostupné a uvedené literatury nyní neexistuje obecně sdílený náhled, že životní cesta musí dosáhnout určité úrovně, či že její vyjádření ve formě čáry života musí klesat v dospělém věku či ve věku stárnutí. Není zde ani žádný specifický vývoj, kterým se životní cesta musí ubírat, naopak, vývoj je potenciálně mnohostranný a objevuje se v množství různých oblastí.

Možná by bylo přiměřenější, kdybychom například pro zachycení životní cesty namalovali více čar života, z nichž by každá reprezentovala různou součást života; to by se následně dalo použít pro zkoumání rozdělení

⁵⁴ Baltes, B., Paul, Goulet, L.R., Life – span developmental psychology, research and Theory.

⁵⁵ Kuttner, Chris Lange, Drawing and the Non-Verbal Mind, s. 23.

intelektuálního, fyzického a sociálního rozvoje respondenta. V tom případě by samozřejmě nebylo nutné, aby všechny čáry života následovaly stejnou křivku, korespondující s vývojem jedince, ale každá by mohla mít svůj neopakovatelný průběh. Je pak otázkou, jak by takové čáry korelovaly či nekorelovaly např. s nenormativní událostmi v průběhu životního vývoje jedince. Možné by také určitě bylo, kdybychom se neomezovali pouze na kreslení čáry či křivky, ale umožnili respondentovi např. namalovat spirálu, graf apod. Všechny tyto naznačené možnosti, jak by bylo možné postupovat, se pro účel mé práce zdají velmi komplikované jak na sběr dat, tak jejich vyhodnocení, proto jsem se rozhodla k jednoduššímu uchopení.

Vycházela jsem z toho, že čára života zachycuje vzájemné ovlivňování osoby a prostředí⁵⁶ a dále jsem z teorie věděla o posuzování vlivu nenormativních událostí na život jedince z teorie životní cesty P. B. Baltese a tak jsem zvolila jedno zcela specifické vyjádření čáry života, ke kterému jsem se navíc inspirovala v knize „Cesta životem“ od Říčana. Právě u něj mě oslovilo zachycení míry subjektivně pocíťované životní spokojenosti respondenta na ose x spolu s časovým průběhem života na ose y⁵⁷ od narození po současnost. Tuto záležitost jsem také diskutovala se socioložkou Hanou Janečkovou, na kterou mě odkázala moje konzultantka, psycholožka PhDr. Bohumila Baštecká, Ph.D.

Tento model prostě velmi výstižně a jednoduše zachycuje subjektivní spokojenost v jednotlivých časových obdobích života jedince v klasickém rozdělení na minulost, přítomnost a prodloužení do očekávání budoucích událostí. Navíc se jedná o model transparentní, přehledný, ve kterém se každý velmi rychle orientuje. Jiné uvažované modely jsem pro svůj účel pokládala zbytečně složité a nepřehledné; také braly v úvahu daleko větší množství vstupů, než pro účel své práce potřebuji.

Jednou z takto uvažovaných možností s množstvím vstupů byla také „osa života“, kterou zmiňují Chvála s Trapkovou v knize „Rodinná terapie psychosomatických poruch“.⁵⁸ Tato čára ale v sobě zahrnuje i rodové linie a další vlivy, které pro můj účel nejsou podstatné, jinak jsou ale samozřejmě důležité. Ani další možnosti použití např. „**životních drah či trajektorií**“ (viz teorie životních drah v předcházejících kapitolách) nebyly pro účel mé práce použitelné, protože jsou příliš schematické a vedou k analytickým

⁵⁶ Kuttner, Chris Lange, Drawing and the Non-Verbal Mind, s. 23-85.

⁵⁷ Říčán, Pavel, Cesta životem, s. 309.

⁵⁸ Trapková, Chvála, Rodinná terapie psychosomatických poruch.

a okleštěným závěrům, což v práci, která má postihnout širší souvislosti, není na místě.

Užití vybraného modelu čáry života jsem použila poprvé ve svém předvýzkumu (R1, prosinec 2012), kde se osvědčilo, a proto jsem se rozhodla tuto metodu použít i na další respondenty.

2.11 Životní spokojenost

Jelikož se respondentů v rámci výzkumné části ptám i na jejich pocíťovanou životní spokojenost, jako podotázku a to zejména v souvislosti s významnými životními událostmi, a na to, zda ji nějakým způsobem přijetí nauky dzogchen ovlivnilo, doplnila jsem svoji diplomovou práci o tento blok, ve kterém se budu věnovat tématu životní spokojenosti krátce a teoreticky. Podle teoretického uchopení vede duchovní praxe k pocíťování životní spokojenosti.⁵⁹ Životní spokojenost používám jen jako pomocnou kategorii, a proto se jí více nevěnuji. Začnu od jednodušších vyjádření z hlediska osobní pohody.

Osobní pohoda je poměrně jednoduše definována jako dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem. Stav osobní pohody je však vyjádřen v různých emočních prožitcích a kognitivních obsazích, a není proto považován za jednoduchý konstrukt, ale spíše za širokou kategorii různých psychologických proměnných.⁶⁰

Konstrukty, které byly v minulosti užívány pro vyjádření osobní pohody, jsou v současnosti chápány jako její součásti. Ke konstruktům nejčastěji používaným k vyjádření osobní pohody patří dlouhodobé pozitivní a negativní emoční stavy, štěstí, životní spokojenost, spokojenost ve významných oblastech života, sebehodnocení či sebeúcta.⁶¹

Jako zdroje osobní pohody uvádím v souladu s psychologickými studiemi publikovanými v r. 1967 Warnerem Wilsonem⁶² jím zmiňované sociodemografické a demografické faktory, jako jsou: mládí, zdraví, být v manželském svazku, sebevědomí, mít vysokou pracovní morálku, přiměřené

⁵⁹ Fagan, Patrik, T., Why religion matters even more: The impact of Religious Practice on Social stability.

⁶⁰ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 198.

⁶¹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 198.

⁶² Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 198.

aspirace a široké rozpětí inteligence; můžeme nově přidat i osobnostní dispozice, diskrepance mezi osobními očekáváními a skutečností a sociální vztahy.⁶³

V současné době převládají dva hlavní přístupy k osobní pohodě – přístup eudaimonický a přístup hédonický. Přístup hédonický zdůrazňuje spíše příjemné prožitky z vlastního společenského postavení, úspěchu, splněných přání, optimismus apod. a přístup eudaimonický zdůrazňuje spíše rozvoj vlastního potenciálu, seberealizaci, naplňování nikoli jen osobních, ale obecně lidských potřeb, jako je například potřeba konat dobro či potřeba poznání.⁶⁴

K hlavním proponentům eudaimonického přístupu k osobní pohodě patří humanistická psychologie, prezentovaná současnými humanistickými psychology, jako jsou Carol Ryffová a Richard Ryan a Edward Deci.⁶⁵

Humanističtí psychologové přišli s vizí člověka jako v zásadě dobré, svobodné bytosti, která spontánně směřuje k rozvoji a naplnění svého potenciálu.⁶⁶ Podle Carla Rogerse (1961) má každý živý organismus tzv. tendenci k aktualizaci (uskutečnění). Ta je popisována jako motivace k růstu, k seberozvíjení, k aktivní adaptaci. Podle Rogerse každý organismus (tedy i člověk) sám ví, co je pro něj dobré. Zkušenosti a prožitky, které jsou vyhodnoceny jako podporující jeho růst, jsou vyhledávány i nadále, zážitkům, které jsou vyhodnoceny jako neuspokojující, se příště vyhýbá. Toto organistické hodnocení prožitků tak vytváří systém zpětných vazeb, které umožňují organismu koordinovat jeho zkušenosti s tendencí k sebeaktualizaci. Znamená to, že lidé mohou důvěřovat svým pocitům. Naplní-li člověk svou potřebu sebeaktualizace, stává se tzv. plně fungujícím jedincem. Rogers popisuje sebeaktualizované, plně fungující lidi jako důvěřující sobě, svým citům, žijící své životy naplněné smyslem.⁶⁷

Věřím, že jsem teoretické uchopení náhledů na životní cestu, jejích souvislostí a kontextu uvedla, zařadila, srovnala a vysvětlila komplexním, postupným a logickým způsobem, aniž bych přitom opomenula širší souvislosti a kontext. Snad se mi podařilo rovněž srozumitelně vyložit narativní přístupy, narativní paradigma, čáru života i doplňující kategorie životní spokojenosti

⁶³ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 19.

⁶⁴ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 206.

⁶⁵ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 206.

⁶⁶ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 206.

⁶⁷ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 207.

a mohu přistoupit k teoretickému zpracování druhého velkého celku, kterým je nauka dzogčhen.

3. Nauka dzogčhen

3.1 Úvod k práci s naukou dzogčhen

Tato část mé diplomové práce pro mě byla také velmi náročná, nevěděla jsem vůbec, jak se k ní mám postavit, jak jí strukturovat, co mám z nauky dzogčhen uvést, a co naopak není podstatné, jak se nezaplést do složitých náboženských či spirituálních témat, a přesto zůstat vědecky pokorná a respektovat data a fakta. Práci jsem několikrát od základů přepracovávala a celá „stará“ zpracování vyhazovala a začínala stále znovu. Na konzultacích jsme mluvili o fenoménu „uchopení posvátného“, tj. v tomto případě nauky dzogčhen a jejího rozporcování na jednotlivé části, kvůli kterému pak vlastní posvátno uniká. Nejlépe by to snad bylo možné přirovnat k situaci, kdy by někdo chtěl poznat, co to je člověk, a rozporcoval by ho na jednotlivé orgány – srdce, játra, ledviny... a na základě jejich zkoumání by pak vyvozoval své závěry na téma člověk.

Problematika „uchopení posvátného“ se zde týká dzogčhenu. Dzogčhen je jednak název určité duchovní praxe, a jednak i slovo pro samotnou „Velkou dokonalost“, tj. stav do kterého se člověk prostřednictvím této praxe dostává. Dzogčhen je něco naprosto přirozeného, nenápadného, normálního a všedního, co je součástí „výbavy“ každé lidské bytosti, nikoli jako něčeho perfektního ve smyslu dokonale umělého, vyumělkovaného či vytvořeného, ale právě zcela běžného, jakou je naše lidská podstata a náš potenciál, který stojí za to rozvíjet a vědomě se na něj soustředit.

Problém byl i ve výběru a dostupnosti akademické literatury ke zvolenému tématu. Také původní texty v tibetštině nebo jejich anglické či italské překlady nebyly dostupné, nebo bylo jejich studium velmi obtížné. Evropské překlady starodávných textů, jejichž autoři uvažovali jinak než v dnešní době my, jsou obecně velmi svízelně a těžko srozumitelné. Pro čtenáře je mnohdy nutné se „přepnout“ do více propojeného uvažování, než je ve specializované a většinou analyticky uvažující Evropě obvyklé. Na zpracování dalších částí diplomové práce se ale zase musím vrátit k modernímu evropskému uvažování.

Také pojetí času a časovosti je velmi rozdílné. U nás v Evropě je jiné než např. v buddhismu. Pro východní nauky je pojetí času cyklické. Čas lineární je naproti tomu typický pro křesťanskou západní tradici. Co se týká dzogčhenu jako takového, jedná se navíc o nauku odkazující zcela mimo čas a prostor.

Upřesňuji, že dzogčhen v pojetí nauky a i v pojetí stavu překračuje všechny relativní podmínky včetně časovosti a je univerzální. Je však pravda že byl zakotven v tibetské kultuře, která pojímala čas jinak, než my – pracovala s časem cyklickým. Pojetí času cyklického jsem již vysvětlovala v kapitole věnované teorii životní cesty.

V mých původních zpracováních jsem vycházela ze všech česky publikovaných knih profesora Neapolské university profesora Namkhaie Norbu rinpočeho a také se inspirovala již obhájenou diplomovou bakalářskou prací Petry Mlynářové na téma „Dzogčhen v České republice“, Ústav religionistiky, Masarykova fakulta Brno, 2009, protože jsem se domnívala, že jí obhájené literární zdroje a citace jsou tím pádem moderně uznávané. Jinak jsem však s provedením této práce nebyla spokojena, protože byla založena na spolupráci pouze s jedním respondentem, což není dostatečně vypovídající.

Po novém a podrobném prodiskutování možných zdrojů akademické literatury a možností publikací jsem se rozhodla čerpat pro zařazení dzogčhenu v systému tibetského buddhismu zejména v rámci školy Nigmapa z rozsáhlé knihy od Dudjona rinpočeho „The Nyingma School of Tibetan Buddhism“. Hlavním důvodem nebyly pouze konzultace s vedoucím práce Zdeňkem Vojtíškem a Zuzanou Ondomišiovou, která organizuje sdružení POTALA (zabývá se podporou Tibetu a osvětovou činností s tím spojenou), ale zejména fakt, že se jedná o široce uznávaný zdroj, který se považuje za v podstatě nejkomplexnější a nejdetailnější shrnutí jak základního učení, tak historie nejstarší školy tibetského buddhismu Nigmapa, dostupnou na západě.⁶⁸

Co se týká mých překladů, překládala jsem smysl textu a tomu přisuzovala hlavní smysl a ne doslova každé slovo. Mé překlady tedy nejsou zcela přesné a jsem si vědoma možného slovního zkreslení. Také jsem omezena tím, že nejsem ani tibetoložka, ani profesionální překladatelka, tedy za naprostou přesnost překladu neručím. Pro některé termíny navíc ani neexistuje český ekvivalent a nejlepší možný překlad je tedy popisem či vypodobněním. Domnívám se také, že překlady ani nemohou být přesné, neboť pro některé tibetské výrazy neexistuje dokonce ani evropský ekvivalent a je potřeba je také slovně popsat či přirovnat k něčemu, co čtenář zná, nebo rovnou vysvětlit. To ovšem vyžaduje předchozí pochopení textu a také každý čtenář může chápat týž text různě. Z tohoto důvodu jsem též upustila od nabízejícího se zveřejnění překladů kořenných dzogčhenových tanter. Jelikož jsem obyčejným studentem,

⁶⁸ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history.

předem se omlouvám za jakékoliv případné nepochopení významu, které je samozřejmě na místě přičíst mně, nikoli tradičním textům a jejich autorům.

Co se týká samotného slova dzogčhen, rozhodla jsem se ho po konzultaci v textu skloňovat. Co se týká titulu rinpoče, píše jej s malým písmenem, kromě jeho uvedení jako součásti jména autora publikace.

3.2 Vysvětlení pojmu dzogčhen

Překlad tibetského slova dzogčhen označuje „naprostou“ „velkou“ či „úplnou“ „dokonalost“.⁶⁹ Význam slova odkazuje k pravé přirozenosti všech bytostí, k jejich prvotnímu stavu. Tato „Velká dokonalost“ („Great Perfection“) tvoří základ prvotního stavu mysli každého člověka.⁷⁰

Nejde tedy o „něco“ vykonstruovaného myslí, ale jde o fenomén „za myslí“, tedy o něco, co nepodléhá dvěma základním limitům tohoto světa, což je čas a prostor.

Tento stav je od počátku svobodný a nezávislý na všech omezeních, konceptech a podmíněnostech, neboli je od počátku všeho čistý, neposkvřený a není jej možno žádným způsobem manipulovat.⁷¹

Ráda bych podotkla, že dzogčhen, jako určitý stav, se vymyká veškerým intelektuálním kategoriím. Tento stav může předávat na způsob přímého uvedení do tohoto stavu (transmise) pouze kvalifikovaný mistr. Všechny moje pokusy o jeho případnou charakteristiku jsou tedy trochu nevěčné, protože jsem sice praktikující, ale ne mistr a z podstaty věci se stav dzogčhenu nedá popsat. Jedná se o zkušenost a ne intelektuální koncept.

⁶⁹⁻⁷⁵ Norbu, Namkhai, Čhogjal, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 21.

⁷⁰ Norbu, Namkhai, Rinpoče, Křišťál a cesta světla, Sútry, tantry a dzogčhen, s. 23.

⁷¹ Norbu, Namkhai, Rinpoče, Křišťál a cesta světla, Sútry, tantry a dzogčhen, s. 23.

3.3 Zařazení dzogčhen

Zařazení dzogčenu do systému buddhismu, zejména tibetského buddhismu, jsem převzala z knihy Dudjon rinpočeho: „The Nyingma School of Tibetan Buddhism“. Oslovilo mě zejména přesné, logické, bezchybné (v porovnání s dalšími texty) a velmi detailní rozřazení jednotlivých „vozidel“ buddhistických tanter⁷², které jsou rekapitulovány takto:

...“Potom co, rozdělil buddhistické učení do 9 vozů (ján) na: vůz posluchačů, vůz osamělých adeptů a vůz bódhisattvů, se dále soustřeďuje na tantrické nauky, které se dále dělí: na vnější a vnitřní tantry.“⁷³

Autor dále vysvětluje, že vnější a vnitřní tantry se liší v pěti základních kategoriích a díky tomu, jak adept té dané jednotlivé cesty zachází s vnějšími a vnitřními tantrami (respektive se zde uvažuje o myslí tohoto daného adepta) které uvádím dále.

3.3.1. Rozdělení na kategorie dle vnějších a vnitřních tanter

V **první základní kategorii** se rozlišuje mezi následováním vnější či vnitřní autority: adept vnější tantry následuje nějakou vnější nadřazenou autoritu, zatímco pro adepta vnitřní tantry žádné takové následování není.

V **druhé kategorii** se rozděluje ohledně způsobu, jakým adept dosahuje osvícení. Ve vnějších tantrách adept dosahuje osvícení pomocí vnějšího božstva, ve vnitřních tantrách se má za to, že osvícení je již přítomno v adeptu samém.

Ve **třetí kategorii** se rozlišuje způsob porozumění zplnomocnění.⁷⁴ Ve vnějších tantrách se přijímá myšlenka, že nejvyšší zplnomocnění není možno dosáhnout, zatímco ve vnitřních tantrách se má za to, že je to možné.

⁷² Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, s. 223 a dále.

⁷³ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, s. 223 a dále.

⁷⁴ Zplnomocnění ve smyslu udělení moci k něčemu, k nějakému úkonu či činu. Co se týká buddhistických praxí, jedná se obvykle o zplnomocnění k vykonávání určité duchovní praxe.

Ve **čtvrté kategorii** se rozlišuje způsob chování adepta; ve vnitřních tantrách panuje názor, že 20 elementů samsáry je možno zvládnout pomocí obratných prostředků, zatímco ve vnějších nikoli.

V poslední, **páté kategorii** se liší náhled tohoto rozdělení v tom, za jak dlouho může adept dané cesty dosáhnout osvícení; ve vnějších tantrách je to za 3-7 lidských životů, zatímco pro adepta vnitřních tanter je to možné i v jediném lidském životě.

3.3.2. Rozdělení na vnější a vnitřní tantry

3.3.2.1. Vnější tantry

Podstatou vnějších tanter je jejich založení na očistě a přípravě na přijmutí moudrosti od realizovaných bytostí.⁷⁵ Vnější tantry se rozdělují na tři cesty:

Krijatantru, Ubhajantru, Jogatantru

Tyto tantry se liší zejména tím, jak se adept cesty vztahuje k božstvu.

Jelikož se jedná o vnější tantry, adept je oddělený od vnějšího symbolického božstva a nedochází k symbolickému spojení.

K tomuto tématu je třeba dodat, že ve všech buddhistických tantrických školách a praxích, adept nejprve vytváří, buduje mandalu, což se nazývá fáze rozvoje – tzv. „kjerim“, načež přikročuje k druhé fázi, tzv. fázi dovršení – „dzogrim“. Jedná se o práci (ve smyslu mentálního tvoření) s „čistou a nečistou vizí“. Adept, mající za to, že spočívá v samsáře, tj. „nečisté vizí“, nejprve buduje mandalu se symbolickým božtvem a následně se ve fázi dovršení – tj. ve vstupu do „čisté vize“, nirvány, symbolicky s božtvem sjednocuje. Jedná se o meditační práci na úrovni energie, adept tedy pracuje s mantrou, hlasem,⁷⁶ a zároveň s myslí, tedy s vizualizací. Jednotlivé školy se pak mezi sebou liší tím, zda se fáze rozvoje vytváří postupně (anu) do velmi podrobných detailů či okamžitě (ati) v představě přirozené dokonalosti božstva.

⁷⁵ Norbu, Namkai, Čhogjal, Dzogchen, Přirozeně dokonalý stav, s. 13.

⁷⁶ Celek lidského bytí se obecně, dle buddhistických nauk, rozlišuje na tělo, hlas a mysl, Zrcadlo, Poučení o bdělém vědomí přítomnosti, s.44.

Jak konkrétně ta, která škola zachází s problematikou fáze rozvoje, a fáze dovršení se dozvíme dále:

První z vnějších tanter je **Krijatantra**

Tato první cesta z vnějších tanter se nejvíce týká práce s tělem a řečí. Hlavní meditační praxí této školy je pak meditace na symbolická božstva s jejich semennými slabikami, opakování manter, modlitby, obětiny, recitace apod.

Realizace se dosahuje pomocí sjednocení adepta a božstva.

Druhá z vnějších tanter je **Ubhajantra**

Tato cesta se vyznačuje tím, že adept této cesty má již náhled vyšší cesty z třídy vnějších tanter, což je jogatantra, ale stále zůstává při jednání a praxích krijatantry, jak bylo popsáno v předcházejícím odstavci.

Hlavní meditační praxí této školy je pak také meditace na symbolická božstva s jejich semennými slabikami, opakování manter, modlitby, obětiny, recitace apod.

Realizace se dosahuje pomocí sjednocení adepta a božstva.

Třetí z vnějších tanter je **Jogatantra**

Při této cestě je vztah adepta k symbolickému božstvu podobný jako k příbuznému nebo k příteli. Adept se k tomuto božstvu, které se relativně objevuje v prostoru, vztahuje tak, že podporuje pozitivní a odmítá negativní myšlenky.

Hlavní meditační praxí této školy je stejně jako u předcházejících cest meditace na symbolická božstva s jejich semennými slabikami, opakování manter, modlitby, obětiny, recitace apod.

Realizace se dosahuje pomocí sjednocení adepta a božstva.

3.3.2.2. Vnitřní tantry

Vnitřní tantry se rozdělují na tři cesty:

Mahajoga,⁷⁷ anujoga,⁷⁸ atijoga⁷⁹

Tyto tři cesty rozděluje jejich náhled, kterým se vztahují směrem k realitě. Základní vztahování je však jak u vnitřních či vnějších tanter shodné s naukou Buddhy Šakjamuniho. V podstatě pouze první dvě jsou tantrické nauky, jejichž principem je transformace psychických a fyzických složek člověka v čistou dimenzi realizace.⁸⁰ tj. do stavu Buddhy Šakjamuniho neboli do probuzení (osvícení).

Zatímco mahajoga považuje všechny jevy za zázračnou událost, která se objevuje v mysli adepta, ve které jsou to, co se objevuje, a to, co je prázdné, spojené. Anujoga považuje všechny jevy za sílu projevenou myslí, ve které je to, co se objevuje a to, co je prázdné spojené. Atijoga nahlíží na všechny jevy jako stvořené myslí, kde to, co se objevuje, a to, co je prázdné, je od počátku nerozlučně spojené.

Je nutno podotknout, že koncept prázdnoty zde neznamena být prázdný, bez ničeho ve smyslu nicoty, nejedná se tedy v žádném případě o jakýsi „nihilismus“, ale naopak je fenomén naprosto plný, a to ve smyslu prázdnoty plné potenciálu a možností. Tento potenciál se z prázdnoty neustále, bez přerušování projevuje a projevuje se manifestovanými jevy.

Aby bylo rozdělení jasnější, upřesňuje Dudjom rinpoče, že adeпти těchto 3 cest se liší také v tom, na co kladou důraz⁸¹:

Adeпти mahajogy kladou důraz na jednání.

Adeпти anujogy kladou důraz na meditaci.

Adeпти atijogy kladou velký důraz na náhled.

Tímto rozdělením se také liší meditační praxe v těchto třech cestách. Hlavní meditační praxi sice zůstává, tak jako u vnějších tanter, meditace

⁷⁷ Mahajoga neboli velká jóga.

⁷⁸ Anujoga neboli vyšší jóga.

⁷⁹ Atijoga neboli nejvyšší jóga.

⁸⁰ Norbu Namkai Čhogjal, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 13

⁸¹ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Žesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, s. 226 a dále 294, 311, 319, 346,452,490, 936.

na symbolická božstva s jejich semennými slabikami, opakování manter, modlitby, obětiny, recitace apod. a realizace se dosahuje pomocí sjednocení adepta a božstva, ale způsob práce se symbolickým božstvem s zásadně v těchto cestách liší.

Zatímco v meditační praxi na symbolická božstva adepta mahajogy je toto postupně vytvářeno a klade se zde velký důraz na fázi rozvoje symbolického božstva a pracuje se hlavně s vitální energií. V anujoze je symbolické božstvo již dokonale vytvořeno, a to do nejmenších detailů. V praxi atijogy, tj. praxi „Velké dokonalosti“ se ustupuje od fáze vytváření a fáze dovršení. Zde je již vše nazíráno, jako by bylo mimo dualitu a rozdělení, a proto není třeba nic vytvářet či dovršovat, vše se objevuje ihned. Ráda bych dovysvětlila, že základní rozdíl mezi gradualitou (postupností) a negradualitou (okamžitostí) je ten, že v anujóze dochází k okamžité transformaci, zatímco v mahajóze se transformace vytváří postupně. V atijóze se již nic netransformuje a atijóga je, stejně jako anujóga a dzogčhen negraduální.

Zde již mluvíme o dzogčhenu, protože právě dzogčhen je jiný výraz pro atijogu či „Velkou dokonalost“. Z tohoto pohledu rozlišení je zároveň nejvyšší z tantrických buddhistických nauk. Jiným úhlem pohledu je ale také samostatnou negraduální, okamžitou cestou. Zde se nabízí malá parabela v dovětku ohledně podobnosti s negraduálním zenem, kdy zen je považován za vchol sútrajány a dzogčhen je považován za negraduální vrchol tantrických nauk.

Atijóga, synonymum slova dzogčhen, ve smyslu duchovní cesty, je založena na metodě samoosvobození a na zkušenosti přímého poznání prvotního stavu. Toto rozdělení tanter je specifické pro školu Nigmapa.⁸²

Jiné prameny uchopují a zařazují dzogčhen ještě jinak:

„Hlavním učením Ňingmapy je nauka dzogčhen (doslova ‚velká dokonalost‘), považovaná za nejranější poučky Buddha Šakjamuniho.⁸³

Dudjom rinpoče popisuje dzogčhen, v kapitole nazvané „Z pohledu Velké dokonalosti“ v sedmé kapitole mimo jiné takto⁸⁴:

⁸² Norbu, Namkhai, Čhogjal, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 13.

⁸³ Kolmaš, Josef, Tibet z Antropologické perspektivy, s. 61.

⁸⁴ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, s. 896.

„... znovu, ve Velké dokonalosti, filozofii⁸⁵ svobodné od následků⁸⁶, vzhledem k dispozici reality, pokud uvažujeme konečné, definitivní porozumění, které nespočívá ve sféře příčinného podmiňování, ale je ukázáno přímo, se vysvětluje, že zde není žádná potřeba se orientovat dle nauk, které vyžadují úsilí spojené s příčinou a následkem dobrého a zlého.“⁸⁷

Zde ovšem vidíme nejenom složitost porozumění náhledu této cesty, ale vidíme i zdánlivý rozpor s naukou buddhismu, kde je právě zákon příčiny a následku považován za stěžejní doktrínu. K uchopení problematiky je třeba si uvědomit, že některé názvy či pojmy v tibetštině vůbec neexistují a nic takového není ani nahlíženo či uvažováno, a je tedy obtížné to vůbec uchopit. Zdánlivý rozpor se základní doktrínou buddhismu, tedy se zákonem příčiny a následku, vysvětlím později v pasáži věnované transmisi a ve způsobu náhledu na karmu.

Pro lepší porozumění cituje autor, Dudjom rinpoče, kořenovou tantru: „Vše dovršující král“ (All accomplishing King)⁸⁸

„... pokud někdo zůstává v náhledu, že existuje příčina a následek, z pohledu Atiyógy – jógy největší dokonalosti, ten někdo nezrealizoval smysl Velké dokonalosti, pokud někdo zůstává v názoru, že konečné a relativní jsou dvě různé věci, pak je náhled toho někoho přehnaný nebo odkloněný a ten někdo nezrealizoval to, že tady nejsou dvě různé věci, realizace Buddhů tří časů je dosažena pouhým zaměřením, které tu oddělenost do dvou různých věcí nevidí.

Skutečný pohled, kterého je třeba dosáhnout je daleko hlubší než jakákoli morální disciplína, ale musí jí být opravdu dosaženo, díky rozlišující pozornosti a je pak lepší, než všechny morální koncepty světa neboť je moudrostí samotnou...“⁸⁹

⁸⁵ Zde je potřeba si uvědomit, že v tibetském jazyce žádné slovo nebo význam slova filozofie neexistuje, přeložila jsem dle smyslu, ne dle slov.

⁸⁶ Toto je vztaženo ke klasické buddhistické doktríně, ve které se uplatňuje zákon příčiny a následku, učení Buddy Šakjamuniho.

⁸⁷ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history.,

⁸⁸ Jde o tantru, která byla převzata z prostoru jako terma, tedy poklad mysli.

⁸⁹ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history,

3.4 Propojení na buddhismus

Propojení nauky dzogčhen s buddhismem je častým tématem kritik, a to zejména vztažených k základnímu principu buddhismu, kterým je zákon příčiny a následku. Kritici se domnívají, že jej nauka dzogčhen neguje, a tím pádem se nejedná o buddhismus, já jsem však názoru opačného. Pro svůj názor jsem našla oporu i u Dudjom rinpočeho.

„Víme, že Sugata otočil kolem dharmy třikrát. Při prvním otočení učil o nevyhnutelnosti příčiny a následku s ohledem na ctnostné a nectnostné činy.

Toto prohlášení bylo učiněno vzhledem k dočasnému významu, protože učil v souvztažnosti k běžným potřebám... ve stručnosti, protože charakteristiky tří přístupů k osvobození nacházíme v opouštění přirozenosti reality, která je nepodmíněná a opravdově transcenduje všechny fenomény subjektu a objektu, pak Velká dokonalost, během fáze základu a náhledu samsáry a nirvány je stejná a nerozlišuje příčinu a následek. Během fáze cesty adept neupadá do dualistických myšlenek a není ovládán přijímáním či odmítáním, a během fáze dovršení s důvěrou, že je svobodný od naděje a strachu ohledně osvícení, dosáhne stavu, ve kterém se všechny věci vyčerpají. Toto je jádro této filozofie.“⁹⁰

3.5 Rozdělení dzogčhenových nauk

Sepsané nauky dzogčhen se rozděluje do tří řad:

- a) Řada přirozené podstaty mysli (semde).
- b) Řada prvotního prostoru (longde).
- c) Filozofická řada, Tajné instrukce (manngande).⁹¹

3.6 Obrysy tibetského buddhismu

Tibetský buddhismus se také zařazuje k buddhismu, protože je založen na Buddhově nauce a respektuje ji jako autoritativní. Někdy se označuje jako vadžrajána, tibetský tantrismus, buddhistický tantrismus, mantrajána, ve starších publikacích dokonce i lamaismus. Tím, že vznikl ve velmi specifickém prostředí a kultuře Tibetu, se označuje slovem tibetský, neboť

⁹⁰ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, s. 896.

⁹¹ Norbu Namkai Čhogjal, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 14, 15.

se zde buddhismus asimiloval s původním náboženstvím, s bonem, s určitými zvyky a rituály, které jsou naprosto unikátní a liší se od buddhismu, který známe z jiným míst.

3.6.1. První vlna tibetského buddhismu

Dle tradice jej přinesl indický učitel a učenec Padmasambhava (tibetsky v přepisu do latinky Guru Rinpoče) a to za vlády krále Thissonga Decana v 8. století. Toto se považuje za první vlnu šíření buddhismu v Tibetu. Díky tomu se nauka buddhismu dostala z tehdy vzdělané a kulturně vyspělé Indie do úplně jiného kulturního a společenského prostředí, tehdy poměrně zaostalého Tibetu. Pokud zůstaneme u tradičních vyprávění, podrobil si tehdy Padmasambhava mnoha magickými činy tibetská božstva bonu (např. Dorže Legpu a další) a v tomto svérázném kulturním rámci vznikl nový buddhistický směr, který v sobě obsahoval jak původní indický buddhistický tantrismus, tak původní tibetské náboženství bon. Tento směr se vyznačuje (oproti tradičně chápanému buddhismu, např. typu théravády) možností rychlého osvícení během jediného lidského života, množstvím tantrických praxí atd.

Hlavními praxemi jsou meditace, komteplance, vzývání symbolických božstev, užívání manter, vizualizace, užívání mudr a další.

Ve druhé vlně šíření buddhismu – v 11. století – byla založena škola Kadampa a také škola Sakjapa.

Následně byla ve 12. století založena škola Kagjupa (zakladatel Gampopa) a následně v 15. století nejmladší škola Gelugpa, založená Gonghapou. Škola Gelugpa se od 17. století považuje za tzv. „státní náboženství“, a to v souvislosti s udělováním titulem dalajlama, který byl obdržen původně od mongolského chána Altana v roce 1578. Tento titul se užívá dodnes.

3.6.2. Historicky moderní doba

V historicky nové době, tj. od roku 1959, kdy se Tibet ocitl znovu pod čínskou nadvládou, nastává expanze tibetského buddhismu na západ. Tibetští lamové většinou zpočátku neměli zájem předávat starobylé buddhistické klášterní nauky západním žákům, ale po projevení velkého zájmu žáků mnozí rezignovali a začali nauky předávat. Většinou však šlo o základní nauky Buddhova učení, spojené s etikou a morálkou a zákonem příčiny a následku. Výjimkou byl profesor Namkhai Norbu rinpoče, který i přes velkou kritiku

ostatních lamů začal předávat starodávné nauky dzogčhen, které byly v minulosti určeny pouze vybraným žákům, a to po přezkoušení jejich způsobilosti k obdržení instrukcí a jejich dlouholetému vážnému zájmu.

3.7 Jednotlivé školy tibetského buddhismu

Tradičně se hovoří o 4 školách, tradicích či řádech tibetského buddhismu. Jsou to:

- a) Nigma/Ningma/Nigmapa
- b) Sakyja
- c) Kagju
- d) Gelug⁹²

Nejstarší ze škol tibetského buddhismu – je škola Nigmapa („Starý řád“ nebo také „Řád starého překladu“) má nejdéle prokázanou historii. Její tradice používá staré překlady z:

- **první vlny šíření tibetského buddhismu**, a to až k dobám zmiňovaného krále Thissonga Decana.⁹³ Tyto překlady se zdají být spolehlivější než pozdější překlady z doby 2. vlny šíření tibetského buddhismu, protože jsou technicky přesnější a neobsahují zároveň přidaného a předávaného ducha probuzených zkušeností a komentářů pozdějších indických mistrů ve formě komentářů a mnoha poznámek

- „**Nové řády**“ – **Sakyja, Kagju, Gelug** vycházejí z indických buddhistických tantrických textů z 2. období rozšíření buddhismu v Tibetu.

3.8 Návaznost dzogčhen na buddhismus a bon

Dzogčhen se vyskytuje jak v tibetském tantrickém buddhismu, a to ve všech již dříve zmiňovaných 4 školách, nejvíce v nejstarší škole Nigmapa, tak v tradici bonu. Tato nauka se v obou směrech vyskytuje dodnes a je považovaná za nejvyšší učení všech těchto směrů a škol.

⁹² Powers, John, Úvod do tibetského buddhismu, s. 291- 390; Někdy se tato tradice nazývá Gelugpa.

⁹³ Proto také řád starého překladu.

Co se týká provázanosti na buddhismus, můžeme ve stručnosti citovat z knihy *Základy tibetského buddhismu* Rebeccy Novickové:⁹⁴

„V tibetštině slovo buddhista znamená ‚zasvěcenec‘ – někdo, kdo se pro klid a štěstí neobrací ke světu, ale sám k sobě. Základní premisa buddhismu je, že všechno utrpení, jakkoliv reálné se zdá, je produkt naší vlastní mysli.“

Učení o povaze samsáry, utrpení, příčině utrpení a odstranění utrpení je základním obsahem nauky Buddhy Šakjamuniho, obsahem jeho přednášek o tzv. „Čtyřech vznešených pravdách“. Historické zařazení života Buddhy Šakjamuniho je velmi obtížné, protože se v datování narození a smrti i tradiční historikové rozcházejí, dle Suréšamatiho došlo k Buddhově nirváně r. 2420 př. n. l., indický učenec Atiša datuje Buddhovu nirvánu do r. 2136 př. n. l., současní badatelé umísťují Buddhu do doby kolem pátého století př. n. l.⁹⁵

Ohledně dharmy,⁹⁶ pravého či nepravého učení a toho, jak je rozeznat, prý Buddha prohlásil:

„Všechno, co je dobře řečeno, je slovo Buddhy.“⁹⁷

Jinými slovy, přináší-li některé učení víc pokoje, soucitu a štěstí a vede-li k omezení negativních emocí, lze je bezpečně přijmout a vyznávat jako dharmu bez ohledu na to, kdo je původně hlásal.⁹⁸

Co se týká provázanosti na bon, kdy se tradiční bon na jednu stranu považuje za původní tibetské náboženství, které existovalo v Tibetu před příchodem Padmasambhavy, na druhou stranu tím, že bon v překladu znamená dharmu (čo), která je považovaná za učení Buddhy, je těžké ho nyní odlišit od buddhismu. Některé prvky bonu také tibetský buddhismus převzal a zabudoval do svého systému (např. práci s elementy, praxe očisty, práci s místními ochránci apod.)

Podle ústního přenosu vznikl bon již před sedmnácti tisíci lety, ale současní učenci se domnívají, že to bylo mnohem později.⁹⁹ Historikové tvrdí, že bon

⁹⁴ Novick, Rebecca, *Základy tibetského buddhismu*, s. 10.

⁹⁵ Powers, John, *Úvod do tibetského buddhismu*, s. 19.

⁹⁶ Darma, nebo také dharma, nauka Buddhy Šakjamuniho.

⁹⁷ Powers, John, *Úvod do tibetského buddhismu*.

⁹⁸ Powers, John, *Úvod do tibetského buddhismu*, s. 21.

⁹⁹ Tenzin, Wangyal, Rinpche, *Léčení formou, energií a světlem, Pět elementů v tibetském šamanismu, tantře a dzogčenu*, s. 19.

byl rozšířen ve Střední Asii před islámem a že mnoho památek nalezených na tomto území a považovaných za buddhistické má ve skutečnosti svůj původ v bonu.¹⁰⁰

Proces přinesení buddhismu do Tibetu neboli „Padmasambhavovo obracení Tibetu na víru“ je hezky popsán v knize Úvod do tibetského buddhismu:¹⁰¹

„Tradiční příběhy líčí cestu Padmasambhavy do Tibetu jako triumfální vítězství nad démonskými silami, jež se pokoušely udržet buddhismus mimo zemi. Vyprávějí, jak se Šántarakšita, první veliký misionář v Tibetu, střetl s démonskou opozicí, která obrátila smýšlení králových ministrů proti němu. Tibetští démoni – kteří stranili předbuddhistické tradici bonismu – zasypali kopec Marponi (kde dnes stojí palác Potála) střelami blesků a zničili úrodu. Šántarakšita poradil králi, aby pozval do Tibetu Padmasambhavu, který si demony podrobí, a odešel zatím do Nepálu. Král poslechl Šántarakšitovu radu a vyslal za Padmasambhavou delegaci, ale veliký tantrický jogín už znal situaci. Odebral se na hranice Tibetu, ale cestu mu zatarasila prudká sněhová bouře, kterou vytvořili démoni země. Sníh bránil v průchodu průsmyky do Tibetu, nicméně Padmasambhava přemohl demony tím, že se uchýlil do jedné jeskyně a pohroužil se do meditační kontemplace, která mu umožnila demony přemoci a podrobit je jeho vůli. Potom prošel pěšky po celé délce i šířce Tibetem, v celé zemi meditoval v jeskyních, vyzýval k osobnímu souboji všechny demony, které potkal, a obracel je na buddhismus. Žádný nedokázal odolat jeho moci a mnozí z nich se stali ochránci nového náboženství. Složili slavnostní trvalý slib, že nikdy nebudou působit proti dharmě a že se všemožně vynasnaží napomáhat jejímu hlásání.“¹⁰²

Nauka dzogčhenu je vyjádřena v ústní tradici Šang–šungu¹⁰³. Jedná se o bonistickou tradici, která je obsažena ve Dvanácti malých tantrách¹⁰⁴, které prý předal v zemi Šang–šungu velký bonistický mistr Šenrab Miwoče neboli Lahbon Jongsu Tagpa a stalo se tak v době, kdy byla průměrná délka lidského života sto let. Verše, přepsané z ústní tradice později Gjerčhenem Nangžer Lopo, pocházejí ze 7. a 8. století a jsou známé jako „Dvanáct malých tanter jediné sféry bodhičitty“.

„O povaze základu praví:

Vlastní rigpa je základem všeho.

O povaze cesty praví:

Cesta je přirozeně dokonalá, překračující úsilí i pokrok.

O povaze plodu praví:

Plod je přirozeně dokonalý ve svém vlastním stavu.

O povaze náhledu praví:

Z hlediska pravého významu není třeba udržovat žádný náhled.

¹⁰⁰ Tenzin, Wangyal, Rinpče, Léčení formou, energií a světlem, Pět elementů v tibetském šamanismu, tantře a dzogčhenu, s. 19.

¹⁰¹ Powers, John, Úvod do tibetského buddhismu, s. 305.

¹⁰² Powers, John, Úvod do tibetského buddhismu, s. 305.

¹⁰³ Bonistická tradice.

¹⁰⁴ Tibetsky ve fonetickém přepisu: rGyud bu chung bcu gnyis.

O povaze meditace praví:
Z hlediska pravého významu není o čem medítovat.
O povaze jednání praví:
Z hlediska skutečného významu není třeba osvojit si žádné jednání.
Takto je vysvětlena povaha náhledu, meditace a jednání:
O povaze příkladu praví:
Příkladem myslí je prostor.
O povaze charakteristického znaku praví:
Charakteristickým znakem myslí je přirozenost myslí.
O povaze významu praví:
Význam myslí je konečná podstata jevů.¹⁰⁵

3.9 Meditační praxe dzogčhen

Hlavní spirituální praxí je komtemplace,¹⁰⁶ spočívání v prvotní přítomnosti, dále se uplatňují i tantrické praxe, jako je vzývání symbolických božstev, práce s elementy, užívání manter, vizualizace, užívání mudr, jantrajóga (soubor pohybových cvičení koordinovaných s dechem), tanec na mandale, karmajóga (práce ve prospěch druhých), práce s dechem a jeho zadržím, práce s tělesným teplem (tummo) a další.

Meditační praxe dzogčhen by se v životě praktikujícího měla objevovat neustále. K aplikaci dzogčhen v každodenním životě a praxi si dovoluji citovat Tenzyna Wangyla Rinpočeho:

„Dokud doopravdy nespočineme v přirozeném stavu myslí, diskuse o neduální přítomnosti a prvotní čistotě je pouhým konceptem, který není podložen vlastní zkušeností. Dzogčhen se pak mnohdy stává pouhou teorií, aniž ho dokážeme uvést do praxe. Neměli bychom si plést neduální dzogčhenový náhled s dualistickými koncepty praktikujících, kteří se brodí po uši v samsáře.¹⁰⁷“

3.10. Transmise

Jelikož ve své práci sleduji souvislosti duchovní nauky dzogčhen a životní cesty a pro následovníky nauky dzogčhen je nemožné tuto cestu následovat bez

¹⁰⁵ Lopo, Nangžer, Gjerčhen, Dvanáct malých tanter jediné sféry bodhičitty.

¹⁰⁶ Liší se od meditace spočíváním v prvotním nedualistickém stavu.

¹⁰⁷ Tenzin, Wangyal, Rinpoče, Léčení formou, energií a světlem, Pět elementů v tibetském šamanismu, Tatře a dzogčhenu, s. 173.

obdržení tzv. transmise, její uchopení musím v práci uvést. Ráda bych podotkla, že je velice obtížné tuto živou zkušenost jakkoli postihnout slovy. Obdržení transmise je pro praktikující dzogčenu zásadní, nicméně samotná transmise se svou povahou vymyká jakémukoli intelektuálnímu uchopení. Následující, v kontextu této práce nezbytný pokus o právě takové uchopení je tudíž třeba brát s velkou rezervou: slova, která nejsou kryta živou zkušeností, nemohou podle praktikujících ani jejich učitelů v žádném případě vystihnout samotnou skutečnost, ba právě naopak ji v jistém smyslu vždy falšují. Zde se o to do jisté míry a s touto výhradou přece jen pokouším, a to s ohledem na praktickou část, kde se sleduji, za jakých okolností praktikující transmisi obdrželi a jaký na ně měla vliv.

3.10.1. Vysvětlení transmise

Obdržení transmise by se zkušenostně dalo popsat například jako vlastní zážitek prvotního stavu. Pro intelektuální vysvětlení tohoto fenoménu, dále uvedu podstatné informace. Ty nejdůležitější z nich budu čerpat z dostupné odborné literatury, jelikož bych je ráda uvedla naprosto korektně a nedopustila se nějakého zavádějícího vysvětlení. Považuji to za důležité.

Nauka dzogčenu je spojena s transmisí, jejímž nositelem je mistr. Transmise má pro rozvoj poznání a realizaci žáků zásadní význam.¹⁰⁸ V dzogčenu je možnost dosáhnout realizace (osvícení) v jednom jediném životě. V této nauce jde o tzv: „velký transfer do těla světla“. Tento typ realizace byl již v minulosti, ale i v nedávných dobách skutečně a v mnoha dobře doložených případech dovršen (Padmasambava, Vimalamitra, Čangčhub Dorže, Pama Dudul apod.)¹⁰⁹ Pro úplnost zde dodávám, že realizovaní mistři nepocházeli pouze z tradice dzogčenu, ale též z tradice bonu – např. Tapihrice, ale i mnoho dalších¹¹⁰. Tento „velký transfer“ je transferem neboli resorpcí hmotného těla do zářivé esence elementů, aniž by se u takového člověka projevila smrt. Při této realizaci fyzické tělo zmizí pohledu živých bytostí.¹¹¹

Mnozí z adeptů dzogčenu jsou prostí lidé, kteří jsou nositeli skutečného poznání, ačkoli to na nich navenek není vidět. Tělo světla je v dzogčenu

¹⁰⁸ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 59.

¹⁰⁹ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 59.

¹¹⁰ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 59.

¹¹¹ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 59.

nejvyšší realizací. Bytost v těle světla může komunikovat a aktivně pomáhat jiným bytostem. Je to, jako by fyzické tělo a jeho materiální substance byly absorbovány do své zářivé esence a žily dál jako jemnohmotné seskupení elementů.¹¹²

Realizace „velkého transferu“ se dá dosáhnout při životě, ale pokud adept dzogčenu neuspěje po dobu svého života, dá se jej dosáhnout i po smrti.¹¹³

Tato realizace nezávisí pouze na specifických metodách¹¹⁴ náležitých učení dzogčenu, ale především na působení mistrovy transmise. Mistr dzogčenu předává stav poznání prostřednictvím tří typů transmise: ústní, symbolické a přímé. Rituály a iniciace nejsou v dzogčenu nezbytné, tak jako je tomu v tantrismu.¹¹⁵

3.10.2. Ústní transmise

Ústní transmise obsahuje mistrovo vysvětlení podstaty prvotního stavu a metod praxe, umožňující žákovi tento stav poznání pochopit a vstoupit do něj.

3.10.3 Symbolická transmise

Symbolická transmise se předává prostřednictvím symbolických předmětů, jako jsou zrcadlo nebo křišťál, které mistr ukáže, aby mu předal poznání prvotního stavu.

3.10.4. Přímá transmise

K přímé transmisi dochází skrze sjednocení stavu mistra a žáka a vyžaduje ze strany žáka určitou přípravu.¹¹⁶

¹¹² Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 69.

¹¹³ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 59 (v textu je zmiňováno „po smrti“, míněno je v momentu smrti).

¹¹⁴ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 130, bod. č. 2, Metody praxe vedoucí k realizaci těla světla jsou především thogal a jangtig, jež jsou obsaženy v Řadě tajných instrukcí. Základem těchto praxí je kontemplace.

¹¹⁵ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 60.

¹¹⁶ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 60.

3.10.5. Hodnota transmise

Hodnota transmise nespočívá pouze v uvedení do stavu poznání, ale i v její schopnosti dozrávat od okamžiku jejího přijetí až do dosažení plné realizace. Svazek pojící mistra a žáka je proto velmi blízký. Mistr v tradici dzogčhen není pouze přítelem, který žákovi pomáhá a spolupracuje s ním, mistr je spíše cestou samou. Je tomu tak proto, že praxe kontemplace se rozvíjí díky sjednocování stavu žáka se stavem mistra.¹¹⁷

„Realizace není něco, co se dá vykonstruovat, nezávisí na činech ani na úsilí. Dosáhnout realizace vlastně znamená pouze překonat překážky, a v tom je velkou pomocí mistrova transmise. V dzogčhenu může být cesta překonávání překážek velice rychlá, protože díky transmisi lze snadno rozvinout stav kontemplace. Ze svého omezeného pohledu se můžeme lehce nechat odradit pomyšlením, že k pročištění naší karmy je zapotřebí mnoha životů. Kdybychom byli schopni vnímat karmu, kterou jsme nahromadili, pak by dobrá karma vypadala jako malý kamínek, zatímco ta špatná by vydala na celou velkou horu. Jak dlouho by nám asi trvalo to všechno pročistit? Možná že by ani stovky očištných praxí nezmenšily horu naší špatné karmy o více než o délku jednoho prstu. Karma však není žádným materiální seskupením a nezávisí na ničem vnějším. Síla, kterou nás ovlivňuje, spočívá v překážkách bránících našemu poznání. Kdybychom naši karmu a nevědomost, která ji vytváří, přirovnali k temné místnosti, pak by poznání prvotního stavu bylo jako světlo, jež v jediném okamžiku temnotu zažene a všechno osvětlí. Stejně tak, jestliže jsem bděle přítomni v prvotním stavu, můžeme překonat všechny překážky.

Žák, který se snaží najít stav ryzí přítomnosti ve zmatku svých myšlenek, je jako slepec, snažící se protáhnout nit ouškem jehly. Mistr je tím, kdo vidí a kdo mu pomáhá vést ruce správným směrem. Jestliže slepec uspěje a navlékne nit, je to, jako by se mu navrátil zrak. Právě tak je tomu i v okamžiku, kdy díky transmisi rozpoznáme svůj prvotní stav.“¹¹⁸

Svoji práci jsem dala přečíst kamarádce, která je křesťansky, katolicky orientovaná, a požádala jí o její názor. Ptala se mě právě na transmisi, co to je, a následně ji připodobnila pro své pochopení k „setkání s Bohem“. Při setkání s Bohem si člověk nevybírámí místo ani čas, kdy k němu dochází, to určuje Bůh sám. Člověk přitom nemusí pociťovat nic zvláštního či mimořádného, význam události pozná až posléze z toho že se dívá jinak na svět, připisuje věcem jinou hodnotu a mění se jeho priority. Při setkání s Bohem však existuje oddělenost, dualita – na jedné straně je Bůh a na druhé člověk. Stav transmise je neduální, setkává se stejná kvalita se stejnou kvalitou. Jedná se ale o tak nesmírně specifickou záležitost, že vzhledem k charakteru uvedení do neduálního stavu i vazbě na vtěleného mistra není žádné srovnání možné.

¹¹⁷ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 63.

¹¹⁸ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 70.

Jak jsem již objasnila, transmise má pro adepta dzogčenu zcela zásadní význam. Díky ní může rozpoznat svoji prvotní přirozenost a dosáhnout osvícení.

Osobně jsem dzogčenovou transmisi rovněž obdržela, a třebaže jsem při ní neprožívala nic zvláštního, neobvyklého ani mimořádného, můj pohled na svět i život se po ní bezesporu zásadně proměnil

3.10 Historie dzogčhen

Původně je nauka dzogčhen prisuzována dvanácti mistrům, kteří učení v dávných dobách pozemským bytostem přinesli. Prvním mistrem dzogčenu byl Prahévadžra (tib. Garab Dordže, 2. století př. n. l.), od něj se již učení předávalo bez přerušování z mistra na žáka (takzvaná transmise¹¹⁹). Učení přišlo do lidské dimenze z dimenze božské, kdy Garab Dordže díky vysokému rozvoji své mysli byl schopen přímo přijmout učení od božstva Vadžrasattvy.

Jelikož v době první vlny šíření tibetského buddhismu byl Tibet kulturně zaostalejší a většinu informací a nauk bylo možno získat z rozvinutější Indie, požádal Guru Rinpoče tibetského krále Trissong Decana, aby vyslal jednoho z nejučenějších mnichů z Tibetu, mnicha Vairóčanu, do Indie a Oddijány (přibližně dnešní Afganistán). V Oddijáně předal mistr Šrí Simha dzogčhen Vajročánovi a ten ho přinesl do Tibetu. Po návratu do Tibetu začal tuto nauku volně předávat vybraným učencům a králi.

Do Čech se nauka dzogčenu dostala díky veřejné přednášce Namkhaie Norbu rinpočeheho 6 – 7. října 2002 v Míčovně Pražského hradu. Již předtím ale měli příznivci této duchovní cesty k dispozici některé texty Namkhaie Norbu rinpočeheho v anglickém profesionálním překladu či překládané amatérsky do češtiny. Ve své výzkumné části mám i respondenty, kteří obdrželi transmisi před rokem 2002. Tito respondenti cestovali pro její obdržení cestovali do Itálie, do Merigaru.

¹¹⁹ Přímé uvedení do skutečnosti – neboli přenos zkušenosti z učitele na žáka, a to v nepřerušované linii.

3.11 Inspirace z Bible

Byla jsem požádána o doplnění své diplomové práce o kapitulu inspirace Biblí. Sama osobně bych si nikdy netroufla či nedovolila srovnávat dvě různé duchovní cesty, neboť každá z nich je unikátní a má různý náhled, různou cestu a různý plod dosažení.

Moje diplomová práce se zabývá problematikou dzogčenu v kontextu životní cesty. V této souvislosti jsem si vybrala zajímavou inspiraci z oblasti křesťanství a uvádím několik vybraných úryvků z Bible spolu s jejich zajímavou podobností či možným výkladem z oblasti nauky dzogčenu. Jelikož nejsem teolog, jedná se o odkazy, které mě osobně přišly zajímavé a nejsem si vůbec jistá, zda se dále uvedené paralely dají nalézt, ale uvádím je jako možnost, kterou chápu, že může vidět někdo jiný jinak.

Vždy uvedu citaci z Bible¹²⁰, zejména z Nového Zákona a dále uvedu možnou inspiraci z oblasti dzogčenu. Jelikož je mi Janovo evangelium bližší, uvádím inspirace z něj. Co se týká rozsahu kapitoly, jedná se pouze o pár vybraných citací, jejich úplný výčet spolu s možnou inspirací, by vydal na samostatnou práci a tímto tématem se moje práce nezabývá.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Ježíš jim odpověděl: „Mé učení není mé, ale toho, kdo mě poslal.“ (Jan, 7, 16).

Inspirace:

U dzogčenu též nauka není učitele a nepatří mu, ale je přijata od linie předchozích učitelů, kteří si nauku v nezměněné podobě předávali po staletí, až k prvotnímu učiteli, který ji převzal jako nauku z prostoru. Též se tedy zde jedná o předávání – transmisi učení, nauky.¹²¹ Tak jako u Ježíše a jeho učedníků se učení předávalo v přímé linii z mistra na žáka a prvotní mistr dzogčenu Garab Dorže, obdržel toto předání přímo z prostoru.

¹²⁰ Bible, Písmo svaté Starého a Nového zákona.

¹²¹ Namkhai Norbu rinpoče, Křišťál a cesta světla, s. 30.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Kdo chce činit jeho vůli, pozná, zda je mé učení z Boha, nebo mluvím-li sám za sebe.“ (Jan, 7, 17).

„Kdo mluví sám za sebe, hledá svou vlastní slávu; kdo však hledá slávu toho, který ho poslal, ten je pravdivý a není v něm nepravosti.“ (Jan, 7, 18).

Inspirace:

Kdo se vydal cestou nauky dzogčhenu, pozná pravé informace od nepravých a dokáže odhadnout, zda to, co je řečeno, říká mluvčí pro svoji vlastní slávu či pro poznání podstaty.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Poznáte pravdu a pravda vás učiní svobodnými.“ (Jan, 8, 32).

Inspirace:

Ten, kdo pozná pravdu, nebude již podléhat světským tlakům a manipulacím, posílí se jeho svobodná vůle a člověk se tak stane svobodným a nezávislým na soudobém kulturním a sociálním prostředí. Neboli tento člověk ví, co je pravda, a nedá si tedy již od nikoho jiného namluvit, že pravda je něco jiného, než on sám svojí zkušeností ví, že je.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Amen, amen, pravím vám: Kdo nevchází do ovčince dveřmi, ale přelézá ohradu, je zloděj a lupič.“ (Jan, 10, 1).

„Kdo však vchází dveřmi, je pastýř ovcí.“ (Jan, 10, 2).

„Vrátný mu otvírá a ovce slyší jeho hlas. Volá své ovce jménem a vyvádí je.“ (Jan, 10, 3).

„Když je má všechny venku, kráčí před nimi a ovce jdou za ním, protože znají jeho hlas.“ (Jan, 10, 4).

„Za cizím však nepůjdou, ale utečou od něho, protože hlas cizích neznají.“ (Jan, 10, 5).

„Toto přirovnání jim Ježíš řekl; oni však nepochopili, co tím chtěl říci.“ (Jan, 10, 6).

„Řekl jim tedy Ježíš znovu: „Amen, amen, pravím vám, já jsem dveře pro ovce.“ (Jan, 10, 7).

„Všichni, kdo přišli přede mnou, jsou zloději a lupiči. Ale ovce je neposlouchaly.“ (Jan, 10, 8).

„Já jsem dveře. Kdo vejde skrze mne, bude zachráněn, bude vcházet i vycházet a nalezne pastvu.“ (Jan, 10, 9).

„Zloděj přichází, jen aby kradl, zabíjel a ničil. Já jsem přišel, aby měly život a měly ho v hojnosti.“ (Jan, 10, 10).

„Já jsem dobrý pastýř. Dobrý pastýř položí svůj život za ovce. (Jan, 10, 11).

„Ten, kdo není pastýř, kdo pracuje jen za mzdu a ovce nejsou jeho vlastní, opouští je a utíká, když vidí, že se blíží vlk. A vlk ovce trhá a rozhání.“ (Jan, 10, 12).

„Tomu, kdo je najat za mzdu, na nich nezáleží.“ (Jan, 10, 13).

„Já jsem dobrý pastýř; znám své ovce a ony znají mne, (Jan, 10, 14).

tak jako mě zná Otec a já znám Otce. A svůj život dávám za ovce.“ (Jan, 10, 15).

„Mám i jiné ovce, které nejsou z tohoto ovčince. I ty musím přivést. Uslyší můj hlas a bude jedno stádo, jeden pastýř.“ (Jan, 10, 16).

Inspirace:

Zde vidím velkou podobnost mezi postavou Namkaie Norbu rinpočeho, jako pastýře a jeho žáky jako ovcemi. Také mezi nimi není mnoho chytrých, kteří by bezezbytku chápali a porozuměli nauce dzogčhenu a rinpoče přesto stále používá svůj hlas a déle než 30 let neúnavně opakuje a rozšiřuje svoje učení. Vyzdvihuje jeho kvality a unikátnost pro život v hojnosti a obětovává vlastní zdraví a život pro blaho svých žáků a celé komunity.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Já a Otec jsme jedno.“ (Jan, 10, 30).

Inspirace:

V nauce dzogčhen je vyjádřena naděje, že pokud se stav dzogčhenu žáka sjednotí se stavem dzogčhenu učitele, tak dojde k osvícení. Ve vyšších tantrách je tento proces popisován, jako sjednocení či shledání matky se synem apod. Podobně je tento proces popisován například na nádobě, která, když se rozbije, tak její vnitřní prostor přirozeně splyne s vnějším prostorem a přirozeně dojde k jejich sjednocení, neboť mají stejnou podstatu. Tato metafora je vhodná pro použití i pro moment smrti.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Dokud máte světlo, věřte ve světlo, abyste se stali syny světla.“ Tak promluvil Ježíš; potom odešel a skryl se před nimi.“ (Jan, 12, 36).

Inspirace:

V nauce dzogčhen se velmi mnoho pracuje se světlem a to jak při praxích s mentálními vizualizacemi, tak ve zpívání manter, které obsahují také vztahování se ke světlu a k získání světelného těla, vidím tedy i zde velké podobnosti.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Přišel k Šimonu Petrovi a ten mu řekl: „Pane, ty mi chceš mýt nohy?“ (Jan, 13, 6).

„Ježíš mu odpověděl: „Co já činím, nyní nechápeš, potom však to pochopíš.“ (Jan, 13, 7).

„Petr mu řekl: „Nikdy mi nebudeš mýt nohy!“ Ježíš odpověděl: „Jestliže tě neumyji, nebudeš mít se mnou podíl.“ (Jan, 13, 8).

„Řekl mu Šimon Petr: „Pane, pak tedy nejenom nohy, ale i ruce a hlavu!“ (Jan, 13, 9).

„Ježíš mu řekl: „Kdo je vykoupán, nepotřebuje než nohy umýt, neboť je celý čistý. I vy jste čisti, ale ne všichni.“ (Jan, 13, 10).

„Věděl, kdo ho zradí, a proto řekl: Ne všichni jste čisti. (Jan, 13, 11).

„Když jim umyl nohy a oblékl si svůj šat, opět se posadil a řekl jim: „Chápete, co jsem vám učinil?“ (Jan, 13, 12).

„Nazýváte mě Mistrem a Pánem, a máte pravdu: Skutečně jsem.“ (Jan, 13, 13).

„Jestliže tedy já, Pán a Mistr, jsem vám umyl nohy, i vy máte jeden druhému nohy umývat.“ (Jan, 13, 14).

„Dal jsem vám příklad, abyste i vy jednali, jako jsem jednal já.“ (Jan, 13, 15).

„Amen, amen, pravím vám, sluha není větší než jeho pán a posel není větší než ten, kdo ho poslal.“ (Jan, 13, 16).

„Když to víte, blaze vám, jestliže to také činíte.“ (Jan, 13, 17).

Inspirace:

Zde vidím paralelu v tom, že rinpoče se nikdy nad nikoho nevyvyšoval a přátelil se z lidmi z komunity na stejné úrovni, nenechá se zbožňovat ani vyvyšovat nad druhé a nabádá všechny svoje následovníky, aby spolupracovali a aby se k sobě chovali jako sestry a bratři z jedné rodiny.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„A cestu, kam jdu, znáte.“ (Jan, 14, 4).

„Řekne mu Tomáš: „Pane, nevíme, kam jdeš. Jak bychom mohli znát cestu?“ (Jan, 14, 5).

„Ježíš mu odpověděl: „Já jsem ta cesta, pravda i život. Nikdo nepřichází k Otci než skrze mne.“ (Jan, 14, 6).

Inspirace:

Také rinpoče vysvětluje, že Buddha ukázal cestu a že každý po té cestě musí jít sám a že cesta je již ukázaná.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Já jsem pravý vinný kmen a můj Otec je vinař.“ (Jan, 15, 1).

„Každou mou ratolest, která nenese ovoce, odřezává, a každou, která nese ovoce, čistí, aby nesla hojnější ovoce.“ (Jan, 15, 2).

„Vy jste již čisti pro slovo, které jsem k vám mluvil.“ (Jan, 15, 3).

„Zůstaňte ve mně, a já ve vás. Jako ratolest nemůže nést ovoce sama od sebe, nezůstane-li při kmeni, tak ani vy, nezůstanete-li ve mně.“ (Jan, 15, 4).

Inspirace:

Také rinpoče radí integrovat nauku v každodenním životě a neodlučovat se od ní. Vysvětluje, jaký je světský užitek z praktikování těch kterých nauk až po dosažení osvícení.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

Pilát mu řekl: „Jsi tedy přece král?“ Ježíš odpověděl: „Ty sám říkáš, že jsem král. Já jsem se proto narodil a proto jsem přišel na svět, abych vydal svědectví pravdě. Každý, kdo je z pravdy, slyší můj hlas.“ (Jan, 18, 37).

„Pilát mu řekl: „Co je pravda?“ Po těch slovech vyšel opět k Židům a řekl jim: „Já na něm žádnou vinu nenalézám.“ (Jan, 18, 38).

Inspirace:

Rinpoče též předává nauku, která vysvětluje existenci a podává svědectví o pravdě. Navíc je považovaný za následovníka královské linie Bhútánu.

Tímto uzavírám i druhou teoretickou kapitolu, obsahující výklad nauky dzogčhen. Snad můžeme obě teoretické kapitoly pokládat při vší stručnosti vyžadované rozsahem a typem práce za dostatečně informativní, aby bylo na jejich základě možné postoupit dál. Nyní se zaměřím na praktickou část práce a vztáhnou obě tyto zpracované oblasti k sobě. Budu postupovat v souladu s cílem své diplomové práce.

4. Výzkumná část

4.1. Obecný popis výzkumu

Potom, co jsem teoreticky rozebrala témata životní cesty a nauky dzogčhen, se budu ve své práci dále zabírat praktickou stránkou, a to naukou dzogčhen v životní cestě jejích následovníků. Konkrétně mě bude zajímat kontext životních cest jednotlivých respondentů, ty následovně vzájemně porovnam, budu hledat shody, neshody, souvislosti, zda se dá najít něco společného, a pokud ano, co to je. Při svém hledání se opřu o vytěžená data z teoretické části.

Tato práce je ve své praktické části založena na kvalitativním terénním výzkumu, který jsem uskutečnila pomocí osobních, polostrukturovaných rozhovorů, vycházející z principů fenomenologie, které jsem prováděla od prosince r. 2012 až do listopadu r. 2014, a na analýze dostupných zdrojů (knihy, články, internetové zdroje, webcasty /přednášky přenášené přes internet/, rozhovory).

4.2. Uvedení do některých neobvyklých výrazů používaných v rozhovorech

Při neustálém pročítání a zpracovávání jak nahraných, tak písemně zachycených rozhovorů jsem si uvědomila, že pro nezaujatého čtenáře mohou být některé užití termíny nejasné či si může vykládat význam některých pojmů odlišně, než je někteří respondenti ve svých výpovědích vyjádřili. Rozhodla jsem se tedy přidat krátkou kapitolu, která se bude věnovat alespoň základnímu vysvětlení některých vybraných výrazů.

Vysvětluji pouze frekventované a neobvyklé termíny, nebudu se zde věnovat všem vyskytujícím se termínům. Vybrala jsem si pouze pár základních a možná neobvyklých pojmů, jako jsou tyto: kapacita, koncept, prázdnota, dharma, transmise. Některé z těchto pojmů jsou již podrobně vysvětleny v teoretické části, zde uvádím jen rychlé esenciální uchopení pro orientaci v rozhovorech s respondenty dále.

Kapacita

Ve výpovědích uchopují jednotliví respondenti tento termín ve smyslu pochopení nauky, schopnosti následovat nauku, schopnosti praktikovat nauku a integrovat ji do každodenního života. Vyjadřování, že si nejsou jisti, zda na něco mají, či nemají kapacitu, odráží dle mého názoru jejich vnitřní hledání cesty, tj. zda jejich cíl odpovídá jejich schopnostem. Dle mého názoru se jedná o vyjádření lidské zralosti ve smyslu posílené zodpovědnosti.¹²²

Koncept

Je uváděn ve smyslu mentálního konceptu, tj. pojmového či slovního vyjádření, které něco vysvětluje, objasňuje či pojímá. Ve výpovědích respondentů většinou ve smyslu nějakého uchopení přístupu například ke světu, náboženství, sobě samému apod.

Opravdová zkušenost respondentů s naukou dzogčenu ale není konceptuální. Je zajímavé, že k podobné souvislosti dospěla i kolegyně Hradová ve své disertační práci:¹²² „Víra je životní cesta, není to myšlenková konstrukce, ale výběr hluboce zakotvené osobní přesvědčení a náboženská zkušenost.“¹²³ Dodávám zde však, že kolegyně Hradová nepíše o dzogčenu a navíc osobní přesvědčení může být konceptuální, zatímco stav dzogčenu konceptuální není.

Prázdnota

Je uváděna ve smyslu dzogčenu, tedy ve smyslu ne nicoty, ale ve smyslu nekonečné potenciality, ze které se může manifestovat cokoli. Jako by to byl prostor, ze kterého se může narodit cokoli. Tento koncept se samozřejmě zásadně liší od psychologického pojetí prázdnoty, kdy je prázdnota chápána ve smyslu, že někde něco chybí či se toho nedostává. Liší se i od pojetí v samotném theravádovém buddhismu, ve kterém je realizace prázdnoty výsledkem duchovní cesty a má se za to, že dosáhnout stavu, ve kterém již nebude nic, ve smyslu spíše statickém, tj. bez pohybu, je stav osvícení. Naproti tomu je nedílnou součástí dzogčenu pojetí prázdnoty také integrace pohybu. Tomuto pojmu se více věnuji v religionistické části své diplomové práce.

¹²² Langmeier, Krejčířová, Vývojová psychologie, str. 168.

¹²³ Hradová Jana, Pastorační vztah v porovnání se vztahem terapeutickým, Univerzita Karlova, Evangelická teologická fakulta, disertační práce, 2014.

Dharma

Je uváděna v několika náhledech jako učení Buddha. Dále je uváděna dharma jako jev neboli fenomén, který se vyskytuje ve světě či jako princip světa nebo systém vysvětlující svět.

Transmise

Transmisi je v mé diplomové práci věnována celá kapitola (str. 53, bod 3.10 Transmise), neboť moje práce zkoumá vliv nauky dzogčhen na životní cestu respondentů a pro následování nauky je transmise nezbytná. Následování nauky dzogčhen není bez přímého uvedení do prvotního stavu – neboli transmise možné, viz dále kapitola transmise. Snad jen znovu uvedu to základní, že by se dala srovnat s přechodem z jedné významné vývojové fáze do druhé. Protože v životě, a zejména v dospělosti je vývojový přechod signalizován sociálně významnými událostmi, za které považuji v práci uváděné nenormativní události, které zkoumám. Uvádím, že dle dostupné literatury, se lidé vyvíjí zejména v souvislosti s těmito událostmi.¹²⁴ Proto je zajímavé sledovat stav respondentů před a po transmisi a ze získaných poznatků vyvozovat závěry.

4.3 Výzkumný problém, výzkumná otázka, výzkumné předpoklady

4.3.1. Výzkumný problém

Výzkumným problémem mé práce je souvislost nauky dzogčhen a teorie životní cesty. Chtěla jsem se podívat na starobylou nauku dzogčhen z pohledu moderních uchopení teorie životní cesty. Zajímalo mě projevení této konkrétní duchovní cesty v životní cestě respondentů. K oběma problematikám jsem si postupně našla odpovídající literaturu, a jelikož se jednalo o široká témata, postupně jsem tuto souvztažnost, její rámce a souvislosti precizovala do výzkumných otázek v praktické části. Jelikož jsem zpočátku přesně nevěděla, jak výzkum uskutečnit, použila jsem již na podzim roku 2012 v souladu s doporučením metodiky předběžný výzkum. Specifikace mého výzkumného procesu pak následně probíhala paralelně s vytěžováním dat z teoretické části i z praktického výzkumu.

¹²⁴ Langmeier, Krejčířová, Vývojová psychologie, str. 168.

4.3.2. Výzkumná otázka

Použila jsem okruhy otázek pro rozhovory, které jsem dále precizovala na výzkumné otázky. Výzkumné otázky dále dělím na otázky hlavní a otázky vedlejší.

K okruhům otázek pro rozhovory patří:

Jak vypadá samotná životní cesta a pociťovaná životní spokojenost jednotlivých respondentů?

Jak může souviset nauka dzogčhen s životní cestou jednotlivých respondentů?

Jakým změnám odpovídá vstup nauky dzogčhen do životní cesty respondentů?

Co respondentům nauka přináší a případně bere jim něco?

Mezi otázky hlavní patří:

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta?

Jak může souviset nauka dzogčhen s životní cestou respondenta?

Kdy a za jakých okolností obdržel respondent transmisi?

Mezi otázky vedlejší patří:

Jaké jsou významné události a s nimi související spokojenost?

Jaké jsou významné události v souvislosti s pociťovanou spokojeností?

Jaké jsou významné události v souvislosti s pociťovanou nespokojeností?

Jaká je předpokládaná spokojenost?

Co respondent hledal v životě?

Kdy se stal hledajícím?

Za jakých okolností se respondent stal hledajícím?

Celkově vypadalo mapování životní cesty respondenta pomocí otázek následovně. Jejich rozdělení je uvedeno v přílohách diplomové práce. Respondentům jsem pokládala obdobné otázky a to dle vývoje rozhovoru, tj. nepokládala jsem všem respondentům zcela stejnou otázku, ale modifikovala ji, dle rozhovoru, setkání s respondentem a s ohledem k již získaným informacím.

Můžeš mi prosím popsat ve stručnosti svoji životní cestu a dobu, předtím než jsi se setkal/a s naukou dzogčhen, můžeš prosím uvést alespoň 3 nejdůležitější události této etapy (minulosti)?

Můžeš prosím popsat a zakreslit na čáře svého života svoji současnost/přítomnost?

Cítíš se ve svém životě spokojený/á?

Má to nějakou souvislost s naukou dzogčhen? Chtěl/a bys něco změnit? Aby bylo něco jinak?

Můžeš mi, prosím, pomoci zakreslit, zde na čáře tvého života, tvoji pociťovanou spokojenost?

V kterém momentu, okamžiku, za jakých okolností, tvé životní cesty jsi se setkal/a s naukou dzogčhen, můžeš mi to prosím popsat a zakreslit to také do tvé čáry životní cesty? Jaké byly okolnosti té doby, kdy jsi se setkal/la s naukou dzogčhen?

Jaká byla tvá životní cesta dále? Změnilo se po setkání s naukou něco?

Můžeš mi prosím říci, na které 3 nejdůležitější události se v budoucnosti těšíš, očekáváš je, přeješ si je, toužíš po nich nebo k nim směřuješ? Něco, co by sis přál/a, aby se uskutečnilo? Můžeš je zakreslit do tvé čáry životní cesty?

Jak myslíš, že by se tvoje životní cesta vyvíjela, kdybys neznal/a nauku dzogčhen? Bylo by to stejné? Bylo by něco jinak?

Co ti nauka dzogčhen dala/vzala?

4.3.3. Výzkumné předpoklady

Ontologické předpoklady

Za rozhodující zkoumanou realitu uvažuji dle vysvětlené teorie, narativních přístupů a paradigmatu, uváděnou realitu respondenta. K ní zaujímám interpersonální, neposuzující a nekritizující, neutrální vztah.

Epistemologické předpoklady

Interakce mezi mnou, jako výzkumníkem a respondenty probíhala nejen v rámci uskutečněných rozhovorů, ale i v kontextu toho, že se známe a spolupracujeme již mnoho let. Díky tomu jsem nemusela složitě hledat metodu např. delšího pobytu ve sledované skupině a nemusela jsem bojovat s odstupem od lidí, kterému bych asi čelila, pokud bych si vybrala respondenty ze skupiny, kterou bych neznala. S některými respondenty jsem se navíc stýkala i mimo rámec výzkumu či občanského sdružení Dzogčhen o. s., tyto uvádím dále ve výzkumném omezení.

Axiologické předpoklady

Při výzkumu jsem respondenty informovala o hodnotách. Mé pozorování při výzkumu bylo ovlivněno sledováním cíle mé diplomové práce.

Rétorické předpoklady

V praktické části používám jazyk neformální, osobní. U respondentů v prepisech hovorů i v následně použitých prepisech rozhovorů, dle metody redukce prvního stupně, vynechávám nadbytečná slova, slovní vatu, pomlky, apod.

Metodologické předpoklady

Metodologické předpoklady jsou vytvářeny na základě získaných dat. Uvedla jsem teorie životní cesty, které jsou kontextově spojeny se zkoumaným jevem, tedy souvislostí mezi naukou dzogčhen a teorií životní cesty.

4.4 Cíle výzkumu

Cílem výzkumné části mé diplomové práce je sledovat vliv nauky dzogčhen na životní cestu následovníků této nauky a díky zjištěným údajům vyjádřit zda teorie životní cesty může či nemůže přispět ke zkoumání konkrétní duchovní cesty a co respondentům nauká dává či bere.

Zajímalo mě v jakém životním období, za jakých okolností či situaci se seznámili s naukou dzogčhen, zda ji začali uvádět do života, jaké změny nastaly v jejich životě v souvislosti s naukou dzogčhen a zda vůbec nějaké nastaly, co jim nauka přináší či naopak bere, jaká je jejich subjektivně pocíťovaná životní spokojenost v minulosti a nyní a jak se mění a zda má či nemá nějakou spojitost s naukou dzogčhen.

Kvůli zajištění cíle výzkumu jsem se respondentu ptala na tři významné události v minulosti, v přítomnosti a v budoucnosti. Další otázky jsem směřovala k období přijetí transmise respondentem a také na změny, které po přijetí nauky dzogčhen v životě respondenta následovaly. V případě nejasností či nesrovnalostí jsem byla domluvena s jednotlivými respondenty na možnosti následného upřesnění na další schůzce či v rámci další e-mailové komunikace. Tuto domluvu jsem posléze u všech respondentů využila, neboť jsem jim poslala transkripci rozhovoru k autorizaci a účastnický arch k podpisu.

4.5 Metodologie

4.5.1. Metoda – výběr kvalitativního výzkumu

K realizaci cíle své diplomové práce jsem si vybrala typ kvalitativního výzkumu, protože jsem jej vyhodnotila v porovnání s výzkumem kvantitativním pro účely své práce jako vhodnější.

4.5.2. Metoda – čára života

Navazuji na již uveřejněné informace z teoretické části své práce. V této praktické části se nyní budeme zabývat zdůvodněním použití čáry života jako metody, které jsem dala před ostatními použitelnými metodami přednost.

Čára života či metoda životní křivky nebo i metoda časové křivky, se kterou přišel jako první český psycholog PhDr. Jiří Tyl v roce 1985,¹²⁵ je velmi originální projektivní výzkumnou metodou, kterou je velmi dobře možno zachytit životní příběh v jeho průběhu, nejen v určitých stádiích.

Metoda se většinou uplatňuje tak, že se respondentovi předloží prázdný bílý papír nebo papír s obecným schématem, řekne se mu zadání a respondent si sám čáru vytvoří. Konkrétně respondent zachycuje do křivky to, co je dle něj samotného významné ve zkoumané oblasti. Mojí zkoumanou oblastí je celá životní cesta respondenta. Významné životní události se kreslí do celé čáry života nebo jejího výřezu apod. dle zadání. Následně se s respondentem provede tzv. inquiry, kdy je dotazován, co přesně která významná událost znamená, posuzují např. délky jednotlivých úseků apod.¹²⁶ Metoda se velmi úspěšně používá v terapeutické praxi, ale je vhodná i k použití mimo tento rámec.

Metodologicky jsem čáru života provázala s již zmiňovanou teorií Paula B. Baltese a jeho life-spanového vývoje, kdy jsem propojila čáru života s nenormativními vlivy životních událostí, protože jsou určeny významem. V případě mé diplomové práce jde o významy, které životním událostem přisuzuje sám respondent. Subjektivně pocíťovanou životní spokojenost respondenta jsem pak vztahovala k nenormativním životním událostem.

¹²⁵ Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 190.

¹²⁶ Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 190.

Co se týká použití čáry života, rozhodla jsem se, že nebudu narušovat spontánní výpověď líčeného života, životního příběhu a životní cesty respondentů a že ji sama dopracuji při zpracování poskytnutého narativního rozhovoru a následně zašlu respondentům k připomínkám, úpravám, změnám či přepracování. V některých případech respondent prostě řekl, že s čárou života tak, jak je, souhlasí a že je nakreslena dle rozhovoru a zeptal se mě, zda jí potřebuji podepsat. V některých případech byl respondent ochoten se mnou pracovat dále a čáru svého života pozměnit, upravit, něco na ní přidat, ubrat, zvýraznit apod. Tyto pozměněné čáry života spolu s prvotně vytvořenými čárami života a s audionahrávkami rozhovoru u přetváření čáry života uvádím v přílohách.

Vím, že moje volba je náročnější a zdlouhavější než všechny ostatní části výzkumu a bylo by jednodušší udělat rozhovor a čáru života s respondentem najednou, ale většina respondentů toho nebyla při rozhovoru schopná a já jsem se nechtěla této zajímavé metody vzdát. Podle mých zkušeností se po dobu rozhovoru všichni respondenti nejenom velmi rozpovídali a snažili se upamatovat na zasuté okamžiky, události a procesy v minulosti, ale také časově a událostně většinou skákali napříč časem, což mnohdy působilo poněkud zmateně. Rozhovor jsem následně musela slepovat dle časové návaznosti, neboť byl mnohdy časově zpřeházený a nepřehledný a respondent např. doplňoval rozvod rodičů do svého dětství (R5), přestože se odehrál již v době jeho rané dospělosti, protože byl veden vychýlením křivky směrem k nespokojenosti. Proto poměrově ne všechny události proporcčně odpovídají rokům. Letopočty jsem do čáry života doplnila.

4.5.3. Metoda – zachycení transmise v životní cestě respondenta

Jelikož je pro přívržence dzogčhen v jejich životní cestě zcela zásadní obdržení transmise, zachycovala jsem v čáře života, životní okolnosti obdržení transmise, kdy k tomu u respondenta došlo, a sledovala jsem vliv obdržení transmise na životní cestu respondenta. Období okolo obdržení transmise jsem na čáře života zdůraznila vybarvením červenou fixou.

Sledovala jsem též životní cestu po obdržení transmise, jaké nenormativní události se v ní dále objevovaly a jaká je délka životní cesty po transmisi. Toto jsem vzájemně porovnávala a sledovala zejména u respondentů s nejdelší dobou po obdržení transmise, protože jsem měla za to, že se by se u nich z hlediska časovosti mohl vliv transmise nejvíce projevit. To se však neprokázalo, nenormativní události byly po obdržení transmise u různých

respondentů podobné, jejich intenzita či výskyt nebyly u respondentů s nejdéle obdrženou transmisí výraznější.

Co se týká časovosti, vysvětlila jsem již v části věnované teorii životní cesty a nyní dovysvětlím, že pokud budeme uvažovat v termínech rozdělení času na “kairos” a “chronos”, tak by se čas kairos dal postihnout v tom, že lidé, kteří přijdou na transmissi, dorazí v “příhodný okamžik” tedy v pojetí času jako “kairos” a zároveň se tento okamžik odehrává určitý den a určitou hodinu – tedy v pojetí “chronos”. Oproti tomu pojetí času uvažuji jak v části životní cesty, tak v této v části výzkumné, dle tradičně evropsky rozdělovaného pojetí času. Sleduji tedy rok, kdy respondent obdržel transmissi a sleduji také to, jak dlouho trvalo, než jako hledač/ka transmissi od zachyceného počátku hledání obdržel. Neboli jak byla dlouhá jeho cesta hledání? Výsledky sledování uvádím dále.

4.5.4. Technika, získávání kvalitativních dat

V souvislosti s dříve zmiňovanými principy narativnosti jsem si vybrala rozhovory polostrukturované (dávala jsem otázky, viz oddíl otázky, respondent je veden svými obsahy a já do rozhovoru zasahuji) a v některých pasážích rozhovoru jsem tento princip navíc kombinovala s narativním interview (nechala jsem respondenta se rozprávět samotného, bez mých otázek – respondent je zcela veden svými obsahy).

Do kvalitativního výzkumu jsem s využitím dvou základních pravidel metodologie výzkumu podle Miovského, při použití záměrného, účelového výběru cíleně vyhledávala jedince, kteří 1. splňovali určité kritérium,¹²⁷ což bylo kritérium příslušnosti k nauce dzogčhen, což se formálně dá dokázat tím, že daný jedinec přijal transmissi, tedy přímé uvedení do prvotního stavu, většinou od učitele Namkhaie Norbu rinpočeho; a kteří 2. souhlasili s účastí ve výzkumu.

Při úvahách ohledně použití kombinovaných metod – tj. metody prostého záměrného výběru s např. vyhledáváním antitypu – tj. výjimečných či extrémních případů¹²⁸ jsem vzala v úvahu i možnost porovnání svého vzorku

¹²⁷ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, Praha, Grada, 2006, s. 135.

¹²⁸ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, Praha, Grada, 2006, s. 136.

respondentů s lidmi, kteří nejsou následovníky nauky dzogčhen, ale následně jsem jej pro nepotřebnost dat, která bych asi získala, zavrhla.

Moje volba přístupu k výzkumu mě nenutila k tomu, abych hodnotila či posuzovala a vyjadřovala se k tomu, co přesně ten který z respondentů za dzogčhen považuje a jak ho v každodenním životě naplňuje.

Také není z rozhovorů možno usoudit, jak se u daného respondenta projevuje míra duchovní vyzrálosti či nevyzrálosti, či zda aplikuje po přijetí transmise nauku dzogčhen do života. To by nešlo zjistit ani pomocí otázek typu, zda respondent „praktikuje“, či „nepraktikuje“. Není také možné pracovat s uchopením, že respondent je praktikující, protože se v jeho životní cestě něco objevilo, či naopak neobjevilo.

Rozhovory jsem zpočátku chtěla zaznamenávat na diktafon, který jsem si z tohoto důvodu zakoupila a i jsem s tím hned u prvního respondenta v rámci předběžného výzkumu dne 26.12.2012 započala, ale nahrávání velmi rušilo celkový tok vyprávění a sdílení osobního příběhu a životní cesty, vedlo k nepřirozenému průběhu, respondent byl velmi nervózní a já též a proto jsem od něj posléze upustila a rozhodla se u dalších respondentů konkrétně u: R1-R8, poznamenávat celý rozhovor doslova písemně (metoda tužka – papír) a ten následně přepsat na počítači a poslat jej respondentovi k doplnění a autorizaci. Respondent R2 odmítl poskytovat informace a u R5 jsem celý rozhovor nahrávala, ale nahrávka se mi při stěhování ztratila. R5 jsem tedy naštěstí vytěžila v dodatečném rozhovoru, který se celý podařilo zachytit v nezměněné podobě a to i přes velmi hlučné prostředí a pozadí rozhovoru (stejně tak R8). Na základě toho jsem si též uvědomila, že v případě, pokud bych kdy v budoucnu dělala jiný výzkum budu důsledně trvat na nehlučném a nerušivém prostředí, které je pro práci velmi důležité.

Původní názor vzešlý z konzultací s Ph. Dr. Bohumilou Bašteckou, Ph.D. tj. že rozhovory dále nahrávat pro účely mé diplomové práce nebudu, jsem na základě dalších konzultací takéž s Ph.Dr. Bohumilou Bašteckou, Ph.D. dále změnila. Na další další doporučení jsem provedla dodatečné rozhovory s původními respondenty a ty jsem nahrála.

Co se týká průběhu rozhovorů, tak všem respondentům jsem na základě rozhovoru načrtla čáru života, kromě dodatečných rozhovorů, kde čára života byla již vytvořena hned po prvním rozhovoru s respondentem. Čáru života mi posléze respondent připomínkoval a já jsem ji, dle jeho připomínek předělala, či mi ji rovnou respondent autorizoval. U dvou dodatečných rozhovorů (druhý

rozhovor s respondentem R1 a R5) jsem na dodatečný rozhovor vzala jak písemný zápis původního rozhovoru či v případě R1 zápis z předběžného výzkumu a respondentovu časovou osu. Oba respondenti (R1 a R5) viděli osobně za mé přítomnosti tyto mnou vytvořené zápisy a své časové osy a korigovali je, znovu se k nim vyjadřovali, poskytovali prohlubující informace a případně doplňovali další podrobnosti.

Co se týká metodologie zpracování kvalitativních dat, tak tyto dodatečné rozhovory jsem přepisovala do počítače nejprve plnou transkripcí a následně technikou redukce prvního řádu,¹²⁹ kdy jsem nepracovala s dílčími projevy mluveného slova (pauzy, přerádknutí, různé zvuky), ale pouze s obsahem a vynechávala jsem různá slova tvořící pouze slovní vatu, přerádknutí, povzdechy, mezery apod., text jsem očišťovala i od výrazů, které narušovaly plynulost a které samy nenesly žádnou informaci. V těchto transkribovaných verzích rozhovoru jsem pak hledala nosné kategorie, které jsem si vyznačovala a spojovala je. Také jsem si celkově zachytila rozhovory do myšlenkové mapy (uvádím v přílohách), abych se tak ve výpovědi respondenta mohla lépe orientovat a také abych mohla případně porovnávat jeho životní cestu s jinými respondenty.

Celkově se vlastní výzkum sestával z rozhovorů s 7 členy občanského sdružení Dzogchen (Tato komunita používá nový název Mezinárodní komunita dzogchenu Kunkyab Ling, z. s.) ve věku 37 do 52 let (průměrný věk činil 43,5 let).

4.5.5. Výzkumný vzorek, předběžný výzkum

Dle Miovského v kvalitativním výzkumu nerozhoduje náhodný výběr, ale rozhoduje sám výzkumník. Tento výzkumníkův výběr Miovský označuje za nepravděpodobnostní metodu.¹³⁰

Já jsem si pro svoji práci zvolila metodu cíleného záměrného výběru.¹³¹ Snažila jsem se kontaktovat a vybrat respondenty, o kterých jsem věděla, že mají zajímavou a různorodou životní cestu. Snad je můj vzorek dostatečně

¹²⁹ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 210.

¹³⁰ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 135.

¹³¹ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu.

pestrý, přestože v něm převažují muži středního věku. Co se týká zvoleného věku respondentů, odpovídá většině složení české dzogčhenové komunity.

Jelikož jsem v roli výzkumníka neměla moc zkušeností a navíc jsem narážela na nedostatek informací, rozhodla jsem se i v souladu s názorem Miovského provést předběžný výzkum. Miovský doporučuje jeho provedení např. v případě, kdy výzkumník naráží na nedostatek informací, což může být i jeho nezkušenost s konkrétním problémem, který chce zkoumat. Předběžný výzkum je také přínosný pro zmapování situace a možnost ověřit si, zda navržené či uvažované metody a postupy přinášejí očekávanou kvalitu dat.¹³² Předběžný výzkum byl proveden na jednom respondentovi R1.

Celkově jsem ve výzkumu oslovila 20 potenciálních respondentů, 7 rozhovorů se uskutečnilo. Jeden respondent při rozhovoru odmítl odpovídat. Své důvody pro odmítnutí rozhovoru nesdělil. Odpovídalo 5 mužů a 2 ženy. Fakt, že respondenti byli převážně muži, si vysvětluji vlivem své osoby, protože jinak je v komunitě zastoupení obou pohlaví víceméně vyvážené. Ženy však do komunity dochází, dle svých časových možností spojených většinou nejenom s prací, ale s péčí o rodinu a u mužů je jejich zastihnutelnost v komunitě snažší. Následně nahrávané rozhovory nad čárou života uskutečnil jeden muž a jedna žena z 7 oslovených a 3 souhlasících (Jeden příslibený dodatečný rozhovor se pro časovou zaneprázdněnost respondenta již znovu nepodařilo realizovat).

Původně jsem pro zvýšení pestrosti postojové a názorové uvažovala do výzkumu zařadit i respondenty, kteří z dzogčhenové komunity odešli či kteří se rozhodli jít jinou duchovní cestou, ale bohužel se mi to nepodařilo.

4.5.6 Respondenti

Snažila jsem si před rozhovory nedělat žádné představy či domněnky a u toho zůstat. Uplatňovala jsem princip rozhovoru „rovný s rovným“, tedy ne pozici, kdy bych se dělala větší či moudřejší, než respondent, tak jak bylo běžnější v dřívějších výzkumech ve vztazích mezi výzkumníkem a respondentem. Naučila jsem se tzv. „intersubjektivní pozici výzkumníka“, kdy považuji za pravdu to, co mi respondent říká, z toho vycházím a to posuzuji. Také jsem vycházela z dříve zmíněného „narativního paradigmatu“, kdy v centru hovoru byl respondent a vzájemnou, neopakovatelnou interakcí se

¹³² Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 29.

mnou vznikla nová kvalita, nový význam rozhovoru, což bylo pro respondenty zajímavé. Většinou jsem měla pozitivní odezvy od respondentů, kromě R4 který po položení první otázky odmítl odpovídat dále.

Poznatek možného zkreslení při vyprávění byl znám i některým respondentům a sami ho v průběhu rozhovoru uvádějí (R1) s tím, že si jsou vědomi možného zkreslení a že podávají výpověď na základě momentálního stavu mysli. Je zajímavé pak sledovat vývoj výpovědi v rozhovoru a v dodatečném rozhovoru, kde respondent svoje informace upřesňuje, koriguje a poskytuje další detaily a kontext.

Kvůli anonymitě respondentů jsem vynechala všechny osobní identifikace. Stejně tak jsem vynechala i informace finančního rázu. Demografické a sociální údaje jsem pro jejich důležitost ponechala.

4.5.7. Místo sběru dat

Místem sběru dat byla Česká republika, Praha a Černolice ve Středočeském kraji.

4.5.8. Způsob sběru dat

Jak jsem již uvedla, za způsob sběru dat jsem zvolila metodu polostrukturovaných rozhovorů a v některých pasážích rozhovoru jsem ji navíc kombinovala s narativním interview. Hlavní důraz byl kladen na to, aby respondent byl veden svými obsahy, ne abych obsahy rozhovoru řídila já. Se všemi respondenty jsem si tykala a jejich jména v přílohách začernila či je nahradila popisy R1- R8, tak aby nebyli identifikovatelní.

4.6 Práce s rozhovory, fixace dat

Na obecné úrovni jsem práci s rozhovory již popsala, zde se hlouběji soustředím na fixaci dat.

Jako fixaci dat jsem měla v úmyslu použít nahrávací zařízení a transkripci rozhovorů. Po zkušenosti při mém prvním rozhovoru – z předběžného výzkumu, kdy rozhovor s prvním respondentem trval 8 hodin (od 10 hod dopoledne do 18 hod večer) a byl bezbřehý, neohraničený a měla jsem dojem zahlcenosti a nevěděla jsem, co s tím, jsem přesto nahrávací zařízení vždy,

když jsem položila otázku ohledně životní cesty, zapnula, ale respondent na to reagoval neklidně a podrážděně, hovor neplynul spontánně, a tak jsem u dalších rozhovorů od této fixace dat upustila. Předběžný výzkum byl uložen na zařízení MEDION: V007, ve složce hlas, V008. Následně jsem jej přepokopírovala a uložila do příloh diplomové práce. U dalších hovorů jsem použila pouze transkripci rozhovorů s uplatněním redukce prvního řádu.

Na konzultaci s PhDr. Bohumilou Bašteckou, Ph.D., jsem si uvědomila, a to v souladu s Miovským,¹³³ že hlasový záznam, i když dlouhý a nepřehledný, může poskytovat bohatá a cenná data, jako jsou pomlky, přeréknutí, tón a zabarvení hlasu, důraz na slovech, doprovodné zvuky, vady řeči, vzdechy a povzdechy, a že záznam je neutrální a autentický, zatímco moje písemné zachycení rozhovoru a následná transkripce¹³⁴ rozhovoru lze pokládat jako za výstupy s nižší vypovídací hodnotou. Rozhodla jsem se tedy oslovit své respondenty znovu a s těmi, kdo byli ochotní se se mnou znovu sejít a vést rozhovor nad čarou jejich života, jsem tuto práci s respondentem zachytila na audiozáznam.

Ochetni byli ze všech respondentů pouze respondenti R1 a R5. Rozhovory jsou ponechány v původním znění, nejsou převedeny do spisovného jazyka, nejsou nikterak stylisticky upravovány a ani nejsou očišťovány od případného dialektu či chyb ve větné stavbě. V doslovné transkripci jsou uvedena čísla řádků.

Bylo zajímavé sledovat, jak probíhal samotný přepis, byla jsem překvapena, jak často používám slova „vlastně“, jak se často opakuji, jak mluvím nespisovně, jak jsem někdy nenápadně nátlaková a do určité míry i vnucuji respondentovi svůj pohled na věc, například tím, že znovu zopakují svoji myšlenku. Postupným opakovaným přehráváním jsem si více uvědomovala důraz na některých slovech, plynulost řeči apod.

Audiozáznam je k dispozici v přílohách. Použitý audiozáznam je z aplikace Voice Recorder Pro +, ze kterého jsem soubory přepokopírovala na úložiště OneDrive (<http://onedrive.live.com>) a ty přepokopírovala na flashdisk. Nejprve jsem si ale musela pro tuto záležitost založit účet u Microsoftu. S technickou částí se vyskytly velké překážky, neboť ani operátor Vodafone nedokázal soubory uložené v aplikaci Voice Recorder Pro + stáhnout a uložit do počítače

¹³³ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 197.

¹³⁶ „Transkripce se nazývá proces převodu mluveného projevu z interview nebo ze skupinové diskuse do písemné podoby.“ Hendl. Kvalitativní výzkum, s. 208.

či na flashdisk a ke společnosti Nokia, jejíž typ mobilního telefonu vlastním, konkrétně se jedná o Nokia Lumia 800, své pobočky v České republice zrušila a přes internetové stránky nebylo toto možno zabezpečit. S vyřešením této technické záležitosti mi nakonec pomohl kamarád. Také mi pomohl s potlačením šumu u nahrávky. Použila jsem program Noice Reduction, který je profesionálním programem Cooledit a je k dispozici za úplatu, kterým se dle načteného mustru v celé nahrávce vyhledá šum; následně jsem jej v celku snížila o 15dB a hlasitost zvýšila o 30 dB.

4.7 Časový průběh výzkumu

V průběhu časové periody od podzimu 2012 až do listopadu 2014 jsem kontaktovala celkem asi 20 potenciálních účastníků, kteří splňovali kritéria výzkumu, a přestože okamžitý ohlas byl více méně pozitivní, sice většinou s povzdechem na nedostatek času a klidného prostoru k rozhovoru, se jich nakonec uskutečnilo jen 7, jeden odmítl.

Výzkum jsem si před „ostrým“ výzkumem, v březnu 2014, vyzkoušela sama na sobě, abych si ověřila, jak bych reagovala já, a případně korigovala další postup či si otázky dále ujasnila v konzultaci.

V listopadu 2014 jsem kontaktovala všechny respondenty s návrhem pokračování výzkumu nad jejich čarou života. Ze 7 respondentů souhlasili 3, hovor byl proveden s 2 respondenty.

4.7.1. Časový průběh výzkumné části

Typ výzkumu	Místo výzkumu	Období výzkumu	Počet zkoumaných osob	Respondent číslo	Pohlaví z toho mužů	Pohlaví z toho žen
Předvýzkum	Praha	Prosinec 2012	1	R1	1	0
Výzkum sama na sobě	Černolice	Březen 2014	1	R8	0	1
Vlastní výzkum	Praha	Duben až Červenec 2014	7	R2 – R7	5	1
Dodatečný výzkum	Praha	Listopad 2014	2	R1, R5	1	1

4.8 Navazující změny v životě respondentů po přijetí transmise v souvislosti s jejich životní cestou

4.8.1. Celková přehledná tabulka, následovníci nauky dzogčhen, rozhovory

Respondent číslo	Pohlaví	Místo setkání	Datum setkání	Věk respondenta	Délka rozhovoru	Délka vztahu s výzkumníkem (v letech)
R1	muž	Praha	26. 12. 2012	44 let	8 hod	12
R2	muž	Praha	24. 04. 2014	37 let	2,5 hod	9
R3	muž	Praha	13. 07. 2014	46 let	2,5 hod	12
R4	muž	Praha	02. 06. 2014	28 let	15 min.	nevím
R5	žena	Praha	02. 06. 2014	52 let	2 hod.	16
R6	muž	Praha	10. 05. 2014	42 let	3 hod.	6
R7	muž	Praha	26. 05. 2014	39 let	1,5 hod.	1
R8	žena	Černolice	23. 03. 2014	46 let	1 hod.	12

4.8.2. Dodatečné rozhovory, následovníci nauky dzogčhen

Respondent číslo	Pohlaví	Místo setkání	Datum setkání	Věk respondenta	Délka rozhovoru	Délka vztahu s výzkumníkem
R1	muž	Praha	17.11.2014	44 let	40 + 20 min.	12
R5	žena	Praha	19.11.2014	52 let	42 min.	12

4.8.3. Tabulka sledující přijetí transmise respondenty

Respondent číslo	Pohlaví	Rok přijetí transmise	Počet uplynulých let po transmisi
R1	muž	2002	12
R2	muž.	2005	9
R3	muž	2002	12
R4	muž	Údaj není známý	Údaj není známý
R5	žena	1998	16
R6	muž	2008	6
R7	muž	2013	1
R8	žena	2002	12

4.8.4. Tabulka sledující časový rozdíl od počátku duchovního hledání do obdržení transmise

Respondent číslo	Pohlaví	Počátek duchovního hledání (let u respondenta)	Transmise obdržena (let u respondenta)	Časový rozdíl mezi hledáním a transmisi
R1	muž	24	33	9
R2	muž.	25	28	3
R3	muž	19	34	15
R4	muž	nezjištěno	nezjištěno	nezjištěno
R5	žena	15	35	20
R6	muž	19	36	17
R7	muž	36	38	2
R8	žena	28	35	7

4.9 Jednotlivá zpracování

Respondent R1

Představen demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:
muž, 44 let, svobodný a bezdětný; transmise 12 let.

Setkávali jsme se zběžně, v posledních 3 letech jsem s respondentem udržovala partnerský vztah, který v r. 2014 v červnu skončil.

Transmise: r. 2002, 33 let, a od té doby praktikuje.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:
Pociťovaná životní spokojenost setrvalá.

Významné události a s nimi související spokojenost:

Respondent R1 zmiňoval velké množství událostí.

V minulosti: hermetismus, deprese, buddhismus, změněné stavy vnímání,
drogy a holotropní dýchání 18–24 let, 1990–1996

V přítomnosti: práce 44let, 2014

V budoucnosti: předpokládaná smrt matky

Mezi tři významné události v souvislosti s životní spokojeností umístil respondent v minulosti smrt bratra v 24 letech, setkání s mistrem v 33 letech a vytváření skupiny Shamala v 34 až 43 letech.

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

hermetismus, deprese, buddhismus, změněné stavy vnímání, drogy a holotropní dýchání, 1989 – 1993, 20 – 24 let
smrt bratra (sebevražda). 1993, 24 let

Spokojenost:

setkání s mistrem, 2002, 33 let
vytváření skupiny Shamala 2003–2009, 34–40 let

Předpokládaná spokojenost: i dále setrvalá, s pravděpodobným výpadkem v období matčiny smrti.

Jak může souviset nauka dzogčhen s touto životní cestou?

R1 hledal nauku:

„Žádná nauka, a to včetně hermetismu, který považuji za teismus, mě nedokázala uspokojit, byl jsem zmatený a hledal jsem.“

Kdy se respondent R1 stává hledajícím a za jakých okolností?

R1 se stává hledajícím v souvislostech okolo smrti bratra a také v souvislosti s diagnostikovanou roztroušenou sklerózou, která mu byla diagnostikovaná v jeho 24 letech, krátce po smrti bratra.

Druhou informací se mi podařilo zjistit v dodatečném výzkumu.

Obdržení transmise:

„Díky dzogčhenovým naukám se mi urovnal život, dostal jsem jasnější náhled na životní zkušenosti, ty principy se člověku dostanou pod kůži..., roste moje schopnost lépe zvládat život díky hlubšímu pohledu do přirozenosti věcí, člověk je mnohem jasněji schopen vnímat věci tak, jak jsou.“

Výzkumné omezení:

Vzhledem k mému vztahu k respondentovi jsem měla tendenci vkládat svoje zkušenosti s ním do svého pohledu na jeho výpovědi a musela jsem si připomínat podstatu kvalitativní metodologie - že totiž každý přisuzujeme událostem jiné významy.

Respondent R1 je velký celoživotní kamarád respondenta R3 a z tohoto důvodu mohou být některé ze sdílených názorů podobné.

Respondent R2

Představen demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Muž, 37 let, svobodný, bezdětný.

Transmisi přijal v r. 2005, 28 let.

Míra kontaktu zřídka, poslední rok častější – cca 1–4 x měsíčně.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

Dlouhodobě na vysoké úrovni, soudobý dočasný výkyv způsobený vlivem rozbíhání vlastní terapeutické praxe.

Významné události a s nimi související spokojenost:

Respondent R2 uvedl velké množství významných událostí: studium qi–gongu 2005, studium tradiční čínské medicíny 2009–2012 a vlastní terapeutickou praxi 2013–2014, ve které chce pokračovat dále.

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

studium qi–gongu 2005, 28 let

studium tradiční čínské medicíny 2009–2012, 32–35 let

vlastní terapeutická praxe 2013–2014, 36–37 let

Spokojenost: 2015 a dále

Očekávaná při rozeběhnutí vlastní terapeutické praxe.

Předpokládaná spokojenost: vysoká.

Jak může souviset nauka dzogčhen s jeho životní cestou:

Obdržení transmise:

R2 hledal smysl života a zacházení se situacemi v životě.

„Nauka dzogčhen mi dává smysl života, náhled na to, jak žít život, jak zacházet se situacemi, vztahy a životem.“

„Bez dzogčhen si dovedu představit život dost těžko, protože většinu překážek, které jsem měl v práci, jsem řešil pomocí dzogčhen.“

Výzkumné omezení:

K respondentovi chodím v poslední době cca čtvrt roku, na terapii pomocí tradiční čínské medicíny a některé otázky jsem tedy měla možnost prozkoumat hlouběji než v rámci provedeného výzkumu.

Respondent R3

Představen demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Muž, 46 let, svobodný, má dva syny, oba v období puberty, 15 a 16 let, s respondentem se vídám zřídka, odhaduji to průměrně cca jednou za dva až tři měsíce.

Transmise: v r. 2002, 34 let, od té doby moc nepraktikuje.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

Do změny v uvažování o životě, po narození druhého syna, v roce 2000, pociťovaná životní neustálá nespokojenost, nesvoboda, neustálé hledání a tápání, snaha se z života „vyzout“ a uniknout každodenním povinnostem, po transmisi spokojenost vzrostla a stav setrvale vysoký.

Významné události na čáře života:

Seznámení se s knihou „Křišťál a cesta světla“

1999, 32 let

Narození prvního syna 1999, 32 let

Narození druhého syna 2000, 33 let

Transmise 2002, 34 let

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

Zaujetí hinduismem 1987, 19 let

Zaujetí buddhismem 1989 – 90, 21 let a dále

Studium théravády a tib. buddhismu 1996, 29 let

Narození prvního syna 2000, 33 let

Spokojenost:

Studium knihy „Křišťál a cesta světla“ 1999, 32 let

Narození druhého syna 2000, 33 let

Transmise 2002, 34 let

Předpokládaná spokojenost:

Vysoká, zvláště po očekávaném konci finanční podpory rodiny a věnování se duchovní praxi.

Obdržení transmise:

Jak může souviset nauka dzogčhen s jeho životní cestou:

Respondent R3 hledal smysl života a odpovědi na základní životní otázky.

„Nauka dzogčhen mi odpověděla na otázky o světě, na ty nejdůležitější,
...a tak jsem tou soustavnou prací se začal zlepšovat a otvírat se možnostem, o kterých
jsem nevěděl, že existují.“

Výzkumné omezení:

Respondent R1 je velký celoživotní kamarád respondenta R3 a z tohoto důvodu mohou být některé ze sdílených názorů podobné.

Respondent R4

Muž, 28 let, bezdětný, neúčastnil se rozhovoru

Respondentka R5

Představena demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Žena, 52 let, vdaná, bezdětná.

Transmise: r. 1998, 36 let.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

Setrvale vysoká, co se týká pocíťované duchovní spokojenosti, kterou respondentka vnímá odděleně od pocíťované reálné spokojenosti.

Významné události a s nimi související spokojenost:

Rozvod rodičů	1980, 18 let
První svatba	1985, 23 let
Krize manželství, rozvod	2002, 40 let
Transmise	1998, 36 let
Druhá svatba	2012, 50 let

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

Rozvod rodičů	1980, 18 let
Krize manželství, rozvod	2002, 40 let

Spokojenost:

První svatba	1985, 23 let
Transmise	1998, 36 let
Druhá svatba	2012, 50 let

Předpokládaná spokojenost:

Setrvale vysoká

Jak může souviset nauka dzogčhen s její životní cestou:

Respondenta R5 hledala nauku, s ní se setkává v období svého rozvodu.

Obdržení transmise: u R5 dochází k

„uvolnění“, „zvládnání stresu“, pocitu větší ochrany“...

Výzkumné omezení:

Respondentka studovala dálkově stejnou vysokou školu jako já.

Respondent R6

Představen demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Muž, 42 let, bezdětný, svobodný.

Míra kontaktu s výzkumníkem nízká, jedenkrát za půl roku.

Transmise: r. 2008, 36 let.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

Významné události a s nimi související spokojenost

Alkohol a deprese	1991–1995, 19–24 let
Regresní terapie a terapie hudbou	2003, 31 let

Mysteriózní zážitek	2003, 31 let
Rodinné konstelace	2003–2005, 31–33 let
Transmise	2008, 36 let
Vztah s novou přítelkyní	2014, 42 let
Související životní spokojenost:	
Nespokojenost:	
Alkohol a deprese	1991–1995, 19–24 let
Spokojenost:	
Regresní terapie a terapie hudbou	2003, 31 let
Mysteriózní zážitek	2003, 31 let
Rodinné konstelace	2003–2005, 31–33 let
Transmise	2008, 36 let
Vztah s novou přítelkyní	2014, 42 let
Předpokládaná spokojenost: setrvalá, s výpadky v období hádek s matkou.	
Jak může souviset nauka dzogčhen s jeho životní cestou:	
R6 hledal svobodu a pomoc od konzumace alkoholu a deprese.	
Obdržení transmise:	

„byla tam touha po svobodě,..., ... nechtěl jsem se nechat podmiňovat.“

Výzkumné omezení:

Nejsem si žádného vědoma

Respondent R7

Představen demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Muž, 39 let, rozvedený, jedno dítě – 10 let

Míra kontaktu s výzkumníkem velmi nízká – cca jednou měsíčně.

Transmise: r. 2013, 38 let.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

spokojenost tak nějak na 50 %.

Významné události a s nimi související spokojenost:

Onemocnění srdce	2011, 36 let
------------------	--------------

Setkání s indickým svámím	2012, 37 let
---------------------------	--------------

Stěhování do Prahy	2013, 38 let
--------------------	--------------

Transmise	2013, 38 let
-----------	--------------

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

Onemocnění srdce	2011, 36 let
------------------	--------------

Spokojenost:

Setkání s indickým svámím	2012, 37 let
---------------------------	--------------

Stěhování do Prahy	2013, 38 let
--------------------	--------------

Transmise 2013, 38 let

Předpokládaná spokojenost: setrvale se zvyšující, s potenciálem uzdravení.

Jak může souviset nauka dzogčhen s jeho životní cestou:

R7 hledal společenství lidí či kolektiv, do kterého by zapadl, s naukou se seznámil v době, kdy řešil onemocnění srdce.

Obdržení transmise:

„Mohu být v kontaktu s příjemnými lidmi, inspiraci, ... cítím se s lidmi, co dělají dzogčhen, dobře, je to na úrovni rodiny, je tu jeden pro druhého, je tu síla v té komunitě, jinde se na tebe lidi vyvyšují, tady ne...“

Výzkumné omezení: Žádné

Respondentka R8

Představena demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Žena, 47 let, rozvedená, bezdětná.

Míra kontaktu s výzkumníkem: velmi vysoká.

Transmise:

2002, 35 let

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

setrvale vysoká.

Významné události a s nimi související spokojenost:

První pokus sestry o sebevraždu 1980, 13 let

Druhý pokus sestry o sebevraždu 1995, 28 let

Sňatek 1999, 32 let

Rozvod 2000, 33 let

Stavba domu 2006–2009, 39–42 let

Soudy a spory se sousedem 2006–2009, 39–42 let

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

První pokus sestry o sebevraždu 1980, 13 let

Druhý pokus sestry o sebevraždu 1995, 28 let

Rozvod 2000, 33 let

Stavba domu 2006–2009, 39–42 let

Soudy a spory se sousedem 2006–2009, 39–42 let

Spokojenost:

Sňatek 1999, 32 let

Obdržení nauky 2002, 35 let

Předpokládaná spokojenost:

Setrvalá

Jak může souviset nauka dzogčhen s její životní cestou:

R8 hledala významy a smysl ve věcech, vysvětlení života, s naukou se seznamuje v době rozvodu.

Obdržení transmise:

„Nyní se začínám cítit opět dobře, zdravě, a vím, že mám moc nad svým životem, svým rozhodnutím, s kým vytvořím, či nevytvořím vztah, buduji si také znovu sebelásku a sebedůvěru a začínám znovu...“

Výzkumné omezení:

Výzkum proveden sama na sobě.

4.10 Jednotlivá zpracování – ovlivnění životní cesty respondentů transmisi a návazné změny

Jednotliví respondenti vypověděli ohledně transmise a návazných změn ve své životní cestě následovně:

R1

„...,Ta informace ve mně dále vnitřně pracovala, stýkal jsem se s lidmi se stejnými i s odlišným názorem a to mě začalo na mé životní cestě ovlivňovat, nauka dzogčhen mi prorůstala životem, četl jsem si o dzogčhen, uvažoval jsem o dzogčhen, a mluvil jsem o dzogčhen s lidmi, nejprve jsem jen vnějškově napodoboval některé věci, pak jsem jim rozuměl více a více. Roku 2002 mi bylo předáno něco, čemu jsem nerozuměl, nevěděl jsem tehdy, co mám dělat a jak, v buddhismu děláš rituály, aniž bys je chápala, a postupně tím praktikováním více a více rozumíš, týká se to tvé zkušenosti, po prvním setkání s naukou dzogčhen následovaly další a další setkání a tím moje zkušenost rostla a snažil jsem se to integrovat do svého života,...

...setkání se dzogčhenem pro mě mělo zásadní význam za prvné v důvěře v učení a za druhé v důvěře v učitele...“

R2

„Bez dzogčhen si dovedu představit svůj život těžko, protože většinu překážek, co jsem měl v práci, jsem řešil pomocí dzogčhen“ Které to byly věci? „ Chřipku, bolest zubu, vztahy...“ Jaké? „Vztahy se ženou, vztahy v práci – tam to vlastně používám nejvíce, ale používám i jiné věci než dzogčhen...Co ti vlastně dzogčhen dává? „Smysl života, náhled na to, jak žít život, jak zacházím se situacemi, vztahy a životem...““

R3

Jak tě ovlivnila nauka dzogčhen?

„Odpověděla mi na otázky o světě, na ty nejdůležitější otázky světa, a navíc jsem zjistil, že mé otázky přesahuje, a to tím, že jsem zjistil, že na všechny otázky nelze odpovědět intelektuálně, ale že musím zkušenostně, a zjistil jsem, že můj úžasný mozek mě vlastně

blokuje a brzdí a tak jsem zjistil, že ostatní schopnosti nemám rozvinuté – pocitování, intuici, a tak jsem je začal rozvíjet, schopnost číst symboly apod. a tak tou soustavnou prací jsem se zlepšoval v otevírání se možnostem, o kterých jsem nevěděl, že existují, nebo jsem nepřikládal důležitost, že by vůbec k něčemu byly... Co mi to dalo do života? Jako člověk jsem srdečnější, neposuzuji lidi, nebojuji se světem, nekritizuji, ale stávám se mírumilovnějším člověkem a svět je pro mě přátelštější místo k žití a je lepším místem k životu a je to cesta k větší otevřenosti k lidem a věcem, které se mi dějí, neblokují si zážitky apod., jsem schopen nahlédnout své komplexy a přestanou mě poutat a vzdávám se svých komplexů a mindráků z dětství a tím pádem jsem i přestal zatracovat další cesty duchovní, a chodím tam, kam bych předtím nikdy nešel – např. na Emahó, nebo psychologie – terapie, energetické léčení apod., a nelpím na tom, ale také se tomu nevyhýbám, prostě to mohu použít...“

R4 Nechtěl se vyjadřovat

R5

Prosím tě, zda by ses rozpomněla na tu dobu, kdy jsi přijala transmisi, jaké byly tvé životní okolnosti, co bylo jinak? Co bylo stejné, jak to všechno bylo?

„Naše manželství s M. stálo za houbu a hroutilo se, když jsem dostala transmisi, již jsem měla nějaké zkušenosti, ale otevřely se mi nové možnosti, které tam dříve nebyly a nestačilo mně to..., uvědomovala jsem si různost mezi mystickou zkušeností a všedním životem a nepřipadalo mně to v pořádku, mělo to jít spolu a dzogčhen mi nabízel, jak tuto zkušenost rozšířit do každodenního života – tedy místo bodu v srdci, aby to bylo prožívané všude... Jjo a plus ten důraz na uvolněnost, v tom rozporu v manželství jsem byla ve stresu a mistr mi připomněl, že to je špatné, abych si vzpomněla na uvolněnost a přirozený stav...“

R6

Prosím, uveď moment, kdy a za jakých okolností jsi se setkal/a s naukou dzogčhen.

...,„Měl jsem pocit, že když děláš kagju, tak jdeš stejnou cestou, a když děláš dzogčhen, tak můžeš jít kamkoli, osvobozeně, byla tam touha po svobodě, v kagju se na mě valilo moc příkázání, nesmíš se hněvat, atd. cítil jsem tlak a měl strach, v dzogčhen nikdy, např. .. když si myslíte, že nesmíte dělat nějakou nebuddhistickou cestu, tak je to omezení a není to tak“...

R7

Prosím uveď moment, kdy a za jakých okolností jsi se setkal/a s naukou dzogčhen?

„Cítil jsem fyzické stavy ve svém srdci, v okamžiku, kdy ta transmise proběhla, přestože ostatní měli pochybnosti, zda proběhla, či nikoli, protože vypadlo spojení, ale já jsem si byl jistý, pak jsem byl na kontrole se srdcem a bylo to daleko lepší, nebylo to jako po infarktu, a to bylo takto poprvé...“

R8

Prosím, uveď moment, kdy a za jakých okolností jsi se setkal/a s naukou dzogčhen.

„S naukou dzogčhen jsem se setkala 6. – 7.2002 v Míčovně Pražského hradu, bylo to v momentu řešení konce vztahu s mým manželem a rozhodnutí k rozvodu...“

4.11 Výsledky plynoucí z rozhovorů a kategorizace

Po přepisování rozhovorů a jejich strukturalizaci dle výzkumných otázek došlo k fázi kódování a ke kategorizaci. Kategorizační systémy jsem předem nestanovovala, ale byly vytvářeny z výzkumu, ve kterém se objevovaly jako jednotlivé výroky respondentů, vztahující se k jednotlivým okruhům rozhovoru, které jsem si nejprve pro přehlednost označila podtržením a zvýrazněním tučným písmem. Vznikaly tak, že jsem si rozhovory neustále opakovaně četla a hledala myšlenky, ve kterých jsem nacházela spojitosti a souvztažnosti. Ostatní části myšlenek jsem vypouštěla. Hledala jsem podobné myšlenkové obsahy. Tyto myšlenky jsem si také následně pro sebe vypsala do myšlenkové mapy (uvádím v příloze) a označila je různě barevně (žlutě, zeleně, červeně) a dále hledala spojitosti. Následně jsem z nich vypsala jednotlivá témata jako významové kategorie. Ty uvádím v přílohách. Všimla jsem si také kontextu interpretace respondenta a dalších souvislostí.

Z rozhovorů vzniklo mnoho kategorií. Hledala jsem, zda by se jednotlivé kategorie daly dále seskupit, např. do gestaltů, vzorců či figur.¹³⁵ Zde mi pomohl můj absolvovaný výcvik v gestalt psychoterapii. Sledovala jsem ten záměr, kdy by se, pokud bych takové určité významové jednotky identifikovala, daly navzájem srovnávat v jednotlivých životních cestách respondentů a jejich srovnáním bych mohla shrnout závěry výzkumu.

Při hledání souvislostí a možných vztahů mezi výroky pro mě bylo velmi důležité nezapomenout se neustále znovu vracet k původním rozhovorům a kontrolovat, zda se ve svých hledáních souvislostí neodkláním od rozhovorů samých (validizace dat).

V následující části uvádím výsledky analýzy dat, které se skládají z jednotlivých výroků ze zpracování jednotlivých rozhovorů a zjištěné významové kategorie. U přímých výroků respondentů jsou uvedeny buď čísla

¹³⁵ Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 222.

otázek, na které těmito výroky přímo odpovídají a jsou zachyceny v písemném přepisu v přílohách nebo jsou uvedena čísla řádků doslovné transkripce a číslo rozhovoru. V některých případech jsem pro lepší pochopení i uvedla do závorky celou otázku. Výroky respondentů jsou základem odpovědí na výzkumné otázky:

4.11 Výsledky analýzy dat:

Co v životní cestě jednotliví respondenti hledají a co respondentovi nauka dává/bere?

1. Co v životní cestě jednotliví respondenti hledají:

Zde jsou uvedeny závěry z vlastních rozhovorů a z předběžného výzkumu. Kompletní zpracování je uvedeno v přílohách.

R1 hledá:

Smysl v životě a ve věcech.

Celistvost.

Snaží se dostat za normální realitu a najít větší význam vnímání a vědomí, než nabízí každodenní realita.

R2 hledá:

Smysl života.

Náhled na to, jak žít život.

Jak zacházet se situacemi, vztahy, životem.

R3 hledá:

Chce poznat svět.

Chce si odpovědět na základní otázku civilizace, zda Bůh existuje, či neexistuje, aby měl základní životní orientaci.

Neustále a nepřetržitě hledá v životě hodnoty.

R4 hledá:

Neodpověděl.

R5 hledá:

Významy v životě a smysl.

Praktickou duchovní cestu pro každodenní použití v životě, nejenom intelektuální a teoretickou cestu.

R6 hledá:

Pomoc od depresí a závislosti na alkoholu.

Svobodu.

Nechce se nechat ničím podmiňovat.

R7 hledá:

Potřebnost, ocenění, štěstí.

R8 hledá:

Orientaci v životě.

Smysl věcí a jejich souvislosti.

2. Co respondentovi nauka dává/bere?

Zde jsou uvedeny jak závěry z vlastních rozhovorů, tak závěry z dodatečných rozhovorů, zachycených na nahrávkách. U rozhovorů je uvedeno číslo otázky a otázka celá s číslem řádku na kterém se u toho kterého respondenta jeho odpověď nachází. V závorce u dodatečných rozhovorů je číslo protokolu nahrávky a číslo řádku z písemného přepisu odpovídající nahrávky.

R1:

Od transmise je šťastnější. (239, nahrávka 17112014R1)

Je klidnější, vyrovnanější. (239, nahrávka 17112014R1)

Urovnává si zmatek v hlavě. (177, nahrávka 26112014R12)

Dává mu nástroj, jak uspořádat svůj vnitřní život.

Získal jasnější náhled na životní zkušenosti. (202, nahrávka 26112014R12)

Stoupá jeho kapacita na zacházení se sebou samým a se světem. (207, nahrávka 26112014R12)

Vzrůst životní odpovědnosti. (216, nahrávka 26112014R12)

Vzrůst schopnosti zvládat život. (216, nahrávka 26112014R12)

Je šťastnější díky soucitu. (276, nahrávka 26112014R12)

Je šťastnější díky děláním radosti druhým. (277, nahrávka 26112014R12)

Dává mu náhled na život. (202, nahrávka 26112014R12)

Dává mu větší toleranci. (205, nahrávka 26112014R12)

Urovnal se mu život a lépe ho zvládá. (218, nahrávka 26112014R12)

Neodsuzuje ani neodmítá jiná náboženství či filozofické systémy. (194, nahrávka 26112014R12)

R2:

Pomoc při řešení každodenních situací, v práci, vztazích či nemocech.

(písemný zápis z rozhovoru, odpověď č. 5. Co ti vlastně dzogčhen dává?)

R3:

Zmenšuje mu to strach ze světa, nemusí utíkat do vnitřních světů.

Je schopen nahlédnout své komplexity a mindráky z dětství, nenechá se jimi ovládat.

Je otevřenější a tolerantnější vůči ostatním náboženstvím a terapiím.

Dostal odpovědi na nejdůležitější otázky světa, díky zkušenostním pochopením.

Změnil se jako člověk, je srdečnější, méně kritický, méně posuzuje, stává se mírumilovnějším, svět je pro něj přátelštější místo k žití a upřímnějším místem k životu.

Neblokuje si zážitky.

(Všechny tyto odpovědi se nachází v písemném zápisu z osobního rozhovoru, odpověď na otázku č. 7. Zkus si představit svoji životní cestu, pokud bys neměl nauku dzogčenu.)

R4:

Nechce k tomu nic říkat.

R5:

Umí lépe zacházet se životem. (137, nahrávka 19112014R5)

Lépe zvládá stres. (137, nahrávka 19112014R5)

Cítí se v životě bezpečněji, pocit větší ochrany. (145, 149 - 153,185, ,186 nahrávka 19112014R5)

Dává jí duchovní oporu. (248, 251, nahrávka 19112014R5)

Dává jí uvolnění.. (141, 142, nahrávka 19112014R5)

R6:

Otevřel se mu duchovní život, duchovní komplexnost.

Dává mu smysl a základ, se kterým může jít kamkoli, aniž by se s čímkoli střetnul.

Když bude žít v souladu s naukou, nebude mít v životě žádné problémy.

(Všechny tyto odpovědi se nachází v písemném zápisu z osobního rozhovoru, odpověď na otázku č. 8. Zkus si představit svoji životní cestu, pokud bys neměl nauku dzogčenu.)

R7:

Společenství lidí, kteří ho přijímají a nevyvyšují se nad něj.

Přijetí kolektivem, bez posuzování.

Inspiraci a pospolitost.

(Všechny tyto odpovědi se nachází v písemném zápisu z osobního rozhovoru, odpověď na otázku č. 8. Co ti vlastně nauka dzogčenu dává?)

R8:

Být více vědomá v každodenním životě.

Dělat prospěšné činy.

Když se nedaří, snaží se nekritizovat, neodsuzovat se a příště to zkusit lépe.

(Všechny tyto odpovědi se nachází v písemném zápisu z osobního rozhovoru, odpověď na otázku č. 8. Zkus si představit svoji životní cestu, pokud bys neměla nauku dzogčenu.)

Většině respondentů pomáhá nauka dzogčenu v každodenním životě a jeho zvládnutí (R1, R2, R3, R5, R6.) Co se týká pocíťovaného štěstí, není většinou v korelaci s životními událostmi, ale spíše s událostmi duchovními (nejvýrazněji R1, R5 projev na čáře života). Pro mnoho respondentů je důležité být součástí duchovní komunity (zejména R5, R7). Respondenti jsou díky nauce dzogčenu celkově klidnější, vyrovnanější a tolerantnější (R1, R3, R5). Respondenti se snaží být lepšími lidmi (R1, R2, R3, R5, R8).

Žádný z respondentů se nezmínil o tom, že by mu nauka dzogčenu, v souvislosti s životní cestou něco brala. Může to být ale být výsledek zkreslený použitím narativity, kdy si např. na to, že mu praktikování zabírá čas či ho ochuzuje o zážitky jiného druhu, respondent bez strukturované otázky sám neodpoví. Respondenti si naopak stěžují (R5), že mají na začleňování nauky do každodenního života málo času, protože jsou zahceni svými každodenními povinnostmi a prací. Někteří dokonce vztahují svoji životní spokojenost k tomu, že se těší, až budou věnovat už jenom praktikování nauky (R3) a nebudou muset chodit do práce.

4.12 Shrnutí výsledků výzkumu

Při sledování toho, jak vypadá životní cesta daného respondenta, jsem rozdělila jím vnímané významné události, dle jeho pocíťované životní spokojenosti, mezi události hodnocené se spokojeností či nespokojeností. Mezi nenormativní události hodnocené respondenty s pocíťovanou životní spokojeností patří:

a) Události s duchovní či spirituální dimenzí:

- R1 Setkání s mistrem, vytváření skupiny Šambala
- R3 Studium knihy „Křišťál a cesta světla“
- R1–R8 Transmise
- R6 Mysteriózní zážitek
- R7 Setkání s indickým svámím

b) Události spojené se seberealizací a prací

- R2 Rozeběhnutí vlastní terapeutické praxe
- R7 Rozeběhnutí vlastní finanční praxe
- R1 Práce

c) Události sociální, vztahové

- R3 Narození druhého syna
- R5 Sňatek
- R8 Sňatek
- R6 Vztah s novou přítelkyní

d) Události seberozvojové

- R6 Terapie hudbou, rodinné konstelace
- R2 Cvičení qi-gongu

e) Události místní

- R7 Stěhování do Prahy

Hodnotila jsem i předpokládanou spokojenost do budoucnosti. Ta byla u všech respondentů vysoká (s výjimkou R1 – očekávaná smrt matky). Dále jsem zkoumala okolnosti přijetí transmise respondenta a následné změny v jeho životě. Také jsem zkoumala, co daný respondent ve své životní cestě hledá, za jakých okolností obdržel transmisi a co mu nauka dzogčhen dává, či naopak bere.

Z jednotlivých zpracování rozhovorů a z vyvstalých kategorií, ve kterých jsem zjistila, že se respondentům např.: urovnal život, všímají si věcí tak, jak jsou, nauka jim dává smysl života, dává ji návod na to, jak žít život, jak zacházet se situacemi, vztahy a životem, pomáhá jim řešit životní překážky, odpovídá na nejdůležitější otázky života, poskytuje uvolnění, zvládnutí stresu, ovlivňuje jejich zdraví, vede k pocitu větší ochrany, pomáhá jim cítit se svobodnými a nenechat se podmiňovat, být v kontaktu s příjemnými lidmi, nechat se inspirovat, mít kontrolu nad svým životem, lépe zvládat svůj život, být odpovědnějšími, jsem dospěla k názorům, které uvádím v návazné kapitole.

Na fungování respondenta v souvislosti s Komunitou dzogčhenu jsem se neptala a ani ji unikátně nezkoumala. Protože však nechci potlačovat významy, které v rozhovorech spontánně vznikaly, uvádím tento výsledek zpracování také zde. Navíc mám za to, že z jednotlivých náznaků v odpovědích respondentů (R1, R2, R7) by další možné dotazování mohlo vést k daleko většímu důrazu na Komunitu ve smyslu společenství, než na nauku, protože

jednotlivých výpovědích se respondenti ke svému fungování ohledně Komunity sami vyjadřovali (R1 – našel nové kamarády , R2 – po transmissi hodně pracoval pro Komunitu, R7 – oceňuje svoje místo v Komunitě, kde se nad něj lidé nevyvyšují).

4.13 Diskuze

V této části kriticky zhodnocuji výzkumné výsledky a porovnávám je s teorií životní cesty. Uspořádání provedu od nejobecnějších poznatků směrem k těm nejdetailejším.

Nejprve se budu věnovat životní cestě a začnu úrovní obecnosti. Dle teorie vývojových systémů jsem uplatnila nomotetický – diferenční přístup, který se uplatňuje u zkušeností daných příslušností k určité skupině. V mém případě se jednalo o výzkum 7 respondentů z občanského sdružení Dzogchen¹³⁶

Co se týká teorie životní cesty, vybrala moderní široko–kontextovou teorii life–span P. B. Baltese. Nepřiklonila jsem se k mnohým teoriím životní cesty, například stadickým, pro jejich nedostatek zaměření na celkový vývoj životní cesty. Z moderních náhledů jsem se více nevěnovala například i velmi zajímavé teorii Davida Magnussona, a to přesto, že je její přístup asi nejvíce ze všech teorií životní cesty holistický. V tomto případě hrálo velkou roli to, že se jedná o teorii, která je primárně založena na interakci mezi jedincem a prostředím. Dala jsem přednost zkoumání vlivu významné životní události na životní cestu jedince, což odpovídá life–spanové teorii. Také jsem v rozporu s life–spanovou teorií kontroly vycházela z premisy, že jedincův úspěšný celoživotní vývoj není možno hodnotit dle norem, ale naopak subjektivně, tedy dle jedincova prožitku. Proto jsem také posuzovala vnímané významné události, dle life–spanové teorie P. B. Baltese, zaměřené na nenormativní události z hlediska subjektivního pozitivního či negativního pocitu respondenta.

Nenormativní události způsobují podle teorie P. B. Baltese specifické odlišnosti v profilech životní cesty jedince, což vede ke zvyšování heterogenity

¹³⁶ Po obdržení nového názvu uvádím dále v některých případech i nově Komunita dzogčenu.

osobních historií v průběhu života. Jednotlivé heterogenity se v mé práci projevují zejména na jednotlivých čarách života respondentů, samozřejmě s ohledem na výzkumné omezení možného zkreslení např. u umístění v časovosti nenormativních událostí. (R1, R5). Tato různost se tedy projevuje u mých respondentů nejenom pestrostí osobních životních cest, ale navíc je velmi zajímavé sledovat pomocí čar života, jak „duchovní spokojenost“ koreluje či nekoreluje s nenormativními událostmi životní cesty respondenta. Přestože se tuto skutečnost podařilo plně prozkoumat až v porovnání vybraného předběžného výzkumu, výzkumu a dodatečných rozhovorů, bylo patrné i na tomto malém vzorku, tj. s vědomým mého výzkumného omezení, že počet respondentů není dostatečný, aby se výsledky daly zobecnit, že „duchovní spokojenost“ nemusí nutně odpovídat úžasným či naopak dramatickým nenormativním událostem na životní cestě respondentů (R1, R5) a že naopak mohou být obě spokojenosti v rozporu. Toto se plně prokázalo při studiu čar života, a to zejména porovnáváním čar života vzniklých při prvním rozhovoru s respondentem (R1, R5) a při druhé doplněné či načrtnuté čáře života téhož respondenta (R1, R5).

Ukázalo se, že začleňování nauky do každodenního života je pro respondenty zásadní a nepříznivé životní okolnosti je sice ovlivňují (např. nemám čas na „praktikování“ R3, R5), ale nemohou jim v tom zabránit. Na čarách života patrné u všech respondentů.

Ze získaných údajů by se též dalo vyvodit, že respondenty oslovila jak nauka sama, tak její uvádění do života pomocí praktikování v každodenním životě a to pro hlavně pro její výsledky v praktické životní cestě jednotlivých respondentů. Oslovovala je zejména možnost praktikování starobylé duchovní nauky dzogčenu i v moderní době, a to bez výraznějších omezení daných prací, vztahy či společností. Někteří z respondentů ale pociťují velký nedostatek času na praktikování (R1, R3, R5). Pokud bychom se na tyto údaje podívali objektivem modelu SOC v dzogčenu, pak bych si dovolila konstatovat, že ve fázi selekce dali respondenti přednost výběru právě této nauky, před jinými se nabízejícími se kterými přišli v průběhu své životní cesty do kontaktu. Důvody pro její výběr byly u respondentů různé. Např. u R1 již v mysli zafixovaného modelu ne-já. Obecným důvodem bylo, že je nauky, se kterými se předtím setkali plně neuspokojovali. Ve fázi optimalizace, ve které respondenti aplikují nauku dzogčenu do svých životů, se jim, dle zjištěných dat: urovnal život, všímají si věcí tak, jak jsou, nauka jim dává smysl života, dává jí návod na to, jak žít život, jak zacházet se situacemi, vztahy a životem, pomáhá jim řešit životní překážky, odpovídá na nejdůležitější otázky života, poskytuje uvolnění, zvládání stresu, ovlivňuje jejich zdraví, vede k pocitu větší

ochrany, pomáhá jim cítit se svobodnými a nenechat se podmiňovat, být v kontaktu s příjemnými lidmi, nechat se inspirovat, mít kontrolu nad svým životem, lépe zvládat svůj život, být odpovědnějšími. Dále vede k větší otevřenosti, mírumilovnosti, srdečnějšímu vztahu k lidem. Co se týká poslední fáze kompenzace v modelu SOC mám za to, že se projevuje např. ztíženým provozováním duchovní praxe v podmínkách městského života (viz. též problematika prostředí z sociálně – ekologického paradigmatu), dále praktikování během nocí apod. Dále by se dokonce dalo hovořit o uplatnění tzv. kompenzačních pomůcek ve formě např. meditačních pásů na podporu rovného sedu při meditaci či yangti hole, sloužící pro podporu brady při zvláštní praxi yangti apod.

Dle uchopené teorie jsem zjistila, že většina moderních teorií vychází z pojetí života jako celku, což se projevovalo také v náhledu na život a životní cestu u všech respondentů. Toto zachycení je vidět na všech čarách života. Také teoretický fakt, že žádné období lidského života není významnější, než druhé, se v rozhovorech potvrdil a je dokazatelný na všech čarách života.

Co se týká navrhovaného pohledu na jednotlivá vozidla tantry přes teorii životní dráhy, neboli pohledem přes životní trajektorie, tak toto propojení neshledávám vhodným, neboť jednotlivé tantry jsou unikátními duchovními praxemi, a přestože se nazývají vyšší či nižší tantry, neznamena to, že by cesta nebyla kompletní, byla lepší či horší či jakkoli srovnatelná s jinou. Všechny tyto duchovní cesty jsou ve svém významu rovnocenné. Dle mého názoru by další srovnávání zde vytvořilo umělý myšlenkový konstrukt, který by byl zavádějící.

Dle teoretického uchopení časovosti v části věnované teorii životní cesty jsem zpracovával jak čas životní, sociální i historický. Věk mých respondentů se pohyboval v rozmezí 37 až 52, zachytila jsem tedy jejich pohled na utvářející události ve středním věku. Toto časování je samozřejmě zachyceno detailně na jednotlivých čarách života (viz. příloha).

Některé v mé práci zmiňované teorie (zejména Říčan v Cestě životem apod.) se ke střednímu věku vyjadřují v souvislosti s „krizí středního věku“, já to však posuzuji na respondentově čáře života, a ne šablonovitě. Někteří respondenti v tomto období znovu začínají např. studovat nebo se věnují více tomu, co je opravdu baví (např. v rozhovorech zaznělo, R7 chci se věnovat finančnictví, R2 tradiční čínské medicíně apod., R5 ještě studuje vysokou školu ve svých 52 letech.), a u všech byla vyjádřena radost, že nyní bude více času a prostoru na duchovní praxi. R3 jak jsem již uvedla, např. spojuje více času

s očekávaným snižováním nároků blízkých a rodiny. Většinou také s tímto budoucím pozitivním očekáváním a možnostmi více se věnovat duchovní praxi koresponduje i očekávaná budoucí životní spojenost, která je celkově vysoká (S výjimkou u R1 nenormativní budoucí událost: smrt matky).

Podle teorie životní dráhy (Elder) můžeme zařazovat životní změny do souvislostí času historického, sociálního a životního. Na mém výzkumném vzorku představitelů jedné věkové kohorty lze pozorovat vliv historického času (komunismu) na nedostupnost rozdílných duchovních tradic zprostředkovaných lidmi i českou duchovní literaturou, což se změnilo pádem komunismu v r. 1989. Jednalo se tedy o to, že informace a přístup byl ve společnosti asymetricky distribuován, či nebyl distribuován vůbec, což vedlo jedince k omezení jejich možností a voleb a byli nuceni se přizpůsobit prostředí.¹³⁷

V tomto sociologickém přesahu jsem zjistila, že jelikož se většina mých respondentů nachází ve středním věku, tak se vzhledem k historickému času, neměla možnost v době komunismu kontaktovat s některou z duchovních nauk, a přestože hledala již od dob dospívání, počátkem hledání nauky bylo většinou až setkání s dostupnou literaturou v českém jazyce. Teprve změnou společenského systému se stala dostupná nejen duchovní literatura a duchovní informace, ale taktéž se uvolnila možnost návštěvy různých duchovně zaměřených skupin, které někteří respondenti navštěvovali (R3, R5, R6, R7, R8).

S tímto ztíženým přístupem k duchovním naukám samozřejmě souvisí také délka duchovního hledání respondentů. Duchovní hledání bylo většinou velmi zdoluhavé (7-20 let, tabulka 4.84). Nejdéle R5, 20 let (žena), nejkratší dobu R7 2 roky (muž). U některých respondentů hledání pomohla nenormativní událost s velkým osobním významem.

Podle teorie vývojových úkolů (Havighurst) můžeme sledovat plnění vývojových úkolů u respondentů mimo jiné tím, že ve středním věku, ve kterém se většina respondentů nachází, hodnotí většinou jedinci svůj život (to se projevuje zejména u R1, R3, R5, R8). Dále se mění postavení v rodině a role matky a otce ustupuje do pozadí (to se projevuje u R3). Objevují se biologické změny spojené se stárnutím, u žen nastávají fyziologicky založené psychické změny (projev u R5). R5 byla vyčerpána studiem v pokročilém věku a nutně si

¹³⁷ Dieward, Mayer: The Sociology of the Life Course and Life Span Psychology.

vypomáhala potravinovými doplňky. Pomáhají stárnoucím rodičům (R1, R5). A u všech respondentů beze zbytku se projevuje rozvoj volnočasových aktivit, kam by se praktikování dzogčenu dalo s jistým větším nadhledem zařadit (R1-R8). Se zařazením praktikování duchovní nauky dzogčenu do velmi obecné kategorie volnočasových aktivit by ale nemuseli všichni souhlasit (viz. polemika v dodatečném rozhovoru R5 o případném zařazení praktikování do „koníčků“), zde jde o fenomén ve kterém se ve středním věku rozšiřují časové možnosti pro uskutečnění svých volnočasových aktivit a proto se domnívám, že to sem patří. Co se týká vývojových úkolů a jejich naplnění, tak ne všechny vývojové úkoly byly u respondentů splněny, někteří respondenti se dobrovolně rozhodli, že nechtějí mít děti (R1, R5).

I když jsem ve své práci nezkoumala fungování respondenta v rámci komunity, ukázalo se v rozhovorech, že praktikování duchovní cesty dzogčenu vede k lepší spolupráci v Komunitě dzogčenu a že jednotliví respondenti jsou v Komunitě dzogčenu aktivní (R1, R2, R7), že jsou více citliví jeden na druhého a že mají tendenci pomoci, když je potřeba (R2). Toto však nebylo mým hlavním zadáním, uvádím to jen pro doplnění, v souvislosti se zajímavými získanými daty.

V práci jsem se také musela vypořádat s rozdílnými pojetími času použitého v teorii i praktické části zpracování a pojetí času cyklického. Čas cyklický je typický pro východní nauky, zatímco pro naši křesťanskou západní tradici je typický čas lineární. Navíc z pohledu řeckého pojetí bychom mohli teorie životní cesty zařadit do pojetí chronos a naopak nauku dzogčenu a hlavně transmisi do pojetí kairos. Dle teorie životní dráhy by se pak dala transmise a uskutečnění stavu dzogčenu též nazírat časem kairos. Dokonce by se dala použít parabela pro setkání s Bohem.

Z hlediska hodnocení nenormativních událostí a zejména uchopení a významu transmise a návazných změn v životní cestě respondentů z pohledu biodromální teorie (Erikson) by se svým pocíťovaným významem dala přirovnat k tranzitnímu biodromálnímu přechodu. Již víme, že je to období, ve kterém se hromadí důležitá rozhodnutí, která pak naznačují další směřování člověka, což se ukázalo ve všech sledovaných životních cestách u všech osmi respondentů a beze zbytku. Chci-li vysvětlit význam jedinečné osobní duchovní zkušenosti v konkrétní životní cestě jedince, můžu si vypomoci například slovy mé katolické kolegyně, která uchopení transmise přirovnala k setkání s Bohem. Toto vysvětlení by mohlo být pro určitý okruh čtenářů srozumitelnější. Pro ty ostatní bude muset postačit vysvětlení z teorie životní

cesty. Jde mi o vysvětlení jedinečné osobní duchovní zkušenosti v konkrétní životní cestě jedinice. Jak vypovídají jednotliví respondenti (zejména R1, R3 a R5) tak se bezprostředně zkušenost po obdržení transmise neprojevovala nijak výrazně, ale v odstupu let (nejdéle u R5, transmise z r.1998, R1 též vypovídá, že o vlivu transmise může hovořit až po deseti letech od jejího obdržení) byl její vliv na život, jeho zvládnání a uchopování naprosto zřetelný. Stejně tak nelze v jediném životním okamžiku změnit vše, jde o postupný proces prorůstání do života (R1) a práci s životními okolnostmi.

Mezi respondenty jsem měla i dvě ženy, jejichž přístup k životní cestě se na první pohled lišil od přístupu mužů. U obou se projevoval princip péče (Gilliganová, Teorie založená na principu péče). R 5 se v rozhovoru zmiňovala o péči o staré rodiče a sociální práci a R 8 hovořila o sociální práci. Uvědomuji si zároveň, že nemůžu ze dvou případů zobecňovat a že jsem možná spíše pod vlivem stereotypů o ženském a mužském světě, kam nakonec může spadat i teorie Gilliganové. Navíc naznačená životní cesta muže R 1, který zažil smrt bratra (sebevražda) ve věku 24 let, zůstává sám a bezdětný a v budoucnosti se váže ke smrti matky, může rovněž vypovídat o příběhu péče, skrytém pod těmito důrazy.

Celá praktická část mé práce mě velmi bavila, všichni respondenti kromě R4 přistupovali k rozhovorům nejenom velmi pozitivně, ale i odpovědně, věnovali rozhovoru mnoho hodin, pak se mnou ještě korespondovali pomocí e-mailů a upřesňovali některé události ze svého života, byli ochotni i k zastížení na telefonu a doptání se na případné nepřesnosti v názvech autorů a přečtených knih, pracovali kontinuálně i se svojí životní čarou, posílali své připomínky a komentáře a já ji dle toho předělávala. Postupem s přibývajícím četností výzkumných situací jsem si byla v rozhovorech jistější a respondenti byli klidnější a hovornější, určitě se v tomto aspektu odrazil i můj vlastní vývoj výzkumníka.

Práce s respondenty při rozhovoru mi připomínala moji gestalt terapeutickou zkušenost z minulosti, a to hlavně práci s významovými kategoriemi. Všimla jsem si, že respondenty bavilo se zabývat mými otázkami, vracet se v rozhovoru, rozpomínat se, přisuzovat událostem význam apod., a že moje spolupráce s nimi nebyla jen výzkumná, ale pro mě (a zdálo se, že i pro ně) též seberozvojová a sebezkušenostní.

Nauku dzogčhen bylo třeba v jednotlivých cestách respondentů uchopit ne okamžitě, tím myslím např. podobně jako zen, nýbrž postupně, graduálně,

podobně jak se uchopují vývojová stadia životní cesty. Dzogčhen samotný je duchovní cestou negraduální a tak by se dal připodobnit k celkovému pojetí celoživotního příběhu.

V teorii jsem pro popis nauky dzogčhen musela nastudovat i její zařazení do tradice bonu, která mi není vlastní pro své více až šamanské zaměření, zatímco konzervativní a přesné zařazení jako nejvyšší nauky školy Nigmapa bylo jasné a srozumitelné. Není pak divu, že přínos nauky dzogčhen vidí i hlavní představitel školy Gelugpa, která tradičně dzogčhen neguje. Dalajlama ale dzogčhen aktivně praktikuje, i když je hlavním představitelem této školy, a to stejně jako mnoho z jeho předchůdců. I z toho je patrné nesektářské zaměření dzogčhenu, který dává důraz na zkušenost, nikoli na denominaci. Také mé uchopení zařazení či souvztažnosti nauky dzogčhen do buddhismu by bylo možné jiným úhlem pohledu napadnout a zpochybnit, pokud bychom dogmaticky použili základní duchovní doktrínu buddhismu a neviděli přesahy, kontext a souvislosti. V mé práci ale nešlo o religionistické zařazení nauky dzogčhen a já také nejsem religionista. To je i moje výzkumné omezení. Ve své práci jsem zpracovávala konkrétní starodávnou nauku drobnohledem moderních vědeckých uchopení teorie životní cesty, která je navíc právě dnes považovaná za tzv. „vědu v pohybu“, ve smyslu změn, nových rozšíření a kontextů.

Celkově jsem také dospěla k množství paradoxů, které ale práci nepřekážely, ba naopak ji doplňovaly a obohacovaly. Myslím tím například otevřené, vědecké uchopení moderních teorií životní cesty a starodávné, tajné nauky dzogčhen. Dále také rozdílné pohledy teorií životní cesty či zařazení dzogčhenu do buddhismu či jeho souvislosti s bonem a zenem či rozdílné pojetí časovosti.

Samozřejmě na závěr musím uvést výzkumné omezení, kdy jsem hovořila pouze s osmi respondenty z občanského sdružení Dzogčhen, nikoli se všemi současnými 300 členy tohoto sdružení. Počet mých respondentů určitě není dostatečný, aby se výsledky mé práce daly v této souvislosti zobecňovat.

Kdyby bylo více času, moc ráda bych vyzpovídala více respondentů, nejlépe všech 300 členů Dzogčhenové komunity, aby byla práce ještě více informativní. Setkala jsem se ale s názorem, že „se zvětšováním počtu osob ve výběrovém souboru nedojde ke zpřesnění odhadu“.¹³⁸ Takový rozsáhlý výzkum navíc není v mých silách.

¹³⁸ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 136.

Závěr

Cílem mé práce bylo sledovat vliv nauky dzogčhen na vlastní životní cestu mých respondentů a zjistit, jak může teorie životní cesty přispět ke zkoumání konkrétní duchovní nauky. Tento cíl se mi, doufám, podařilo splnit.

Výsledky rozhovorů vypovídaly o velké rozdílnosti životních cest jednotlivých respondentů a o jejich různém vypořádávání se s životními okolnostmi pomocí začleňování nauky dzogčhen v každodenním životě, zachycovaných dle teorie životní cesty v nenormativních událostech a na čáře života. Z těchto faktů je zcela zřetelné, že nauka dzogčhen a zejména její každodenní použití v reálném životě souvisí s životní cestou respondentů zcela a je s ní provázaná. Dle výpovědí respondentů si bez nauky dzogčhen ani neumějí svoji životní cestu představit a v případě, že by nauku dzogčhen neznali by s největší pravděpodobností hledali nauku podobnou.

Ze závěrů rozhovorů dále je možno konstatovat, že pociťovaná spokojenost s životní cestou nezávisí tolik na dobrých či špatných životních okolnostech nejrůznějšího typu (v rozhovorech např. uvedené nenormativní události, jako je rozvod, soudní spory, smrt bratra, onemocnění srdce apod.), jako spíše na vnímání a hodnocení těchto událostí respondenty samými a jejich přístupu k nim. Tedy přiřazování osobního významu událostem a okolnostem, což se děje i v souvislosti s přijetím nauky dzogčhen.

Subjektivně pociťovaná spokojenost s vlastní životní cestou je pro mě jedním z nejzajímavějších sledovatelných životních jevů. Ve své práci jsem se jí však hlouběji nezabývala, pomohla mi jako možné vztažné hledisko, které jsem zvolila pro pohled na životní cestu respondentů zachycenou v čáře života. Životní spokojenost jsem tedy ve své práci použila jako pomůcku, jako jeden z možných úhlů pohledů a blíže jsem se jí nezabývala.

Díky tvorbě diplomové práce mi bylo umožněno na vzorku sedmi následovníků nauky dzogčhen nahlédnout do sedmi životních příběhů a cest a byla jsem poctěna důvěrností sdělovaných informací a hloubkou samotných vyprávění, která se mě osobně dotýkala.

Každý z mých respondentů hledal v životě něco jiného. Nauka dzogčhen nabízí rozdílné přínosy a životní cesty mých respondentů jsou jedinečné a neopakovatelné. Právě proto se však zdá, že metodologie životní cesty jako pohled nepřetržitého vývoje může poskytnout vhodný rámec pro zkoumání vlivu duchovní nauky v životě. Narativního přístupu jako jedné z možností, jak životní cestu nahlédnout, si velmi cením. Rozhovor v tomto přístupu není šablonovitě zaměřený na vyptávání se respondenta, ale více odpovídá proměnlivosti a vývoji stanovisek a představuje tak svým způsobem též terapii či intervenci pro respondenta i výzkumníka při jejich vzájemné spolupráci.

Mohu proto říci, že teorie a metodologie životní cesty mohou přispět k pochopení pohledu na různé duchovní nauky, a to zejména z hlediska zkušenostního a celostního.

Seznam literatury

Monografie

- Baltes, P., Paul, Goulet, L.R., Life – span developmental psychology, research and Theory, New York and London: Academic Press, 1970, 577 s., 78-117093
- Blatný, Marek a kolektiv, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, 301 s., ISBN: 978-80-247-3434-7
- Baláš, Ondřej, Bakalářská diplomová práce, Subjektivní spokojenost v kontextu životního příběhu, Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra sociální pedagogie, 2009, 84 s.
- Baštecká, Bohumila, Psychosociální krizová spolupráce, vydavatelství: Grada Publishing, a.s., rok 2013, 320 s., ISBN: 978-80-247-4195-6
- Baštecká, Bohumila, Klinická psychologie, vydavatelství: Portál, s.r.o., rok 2015, 760 s., ISBN: 978-80-262-0617-0
- Bednaříková, Jarmila, a kolektiv, Krize a kairos, Společenské výzvy, nakladatelství: Pavel Mervart, rok 2010, 150 s., ISBN: 978-80-87378-78-6
- Bednaříková, Jarmila, a kolektiv, Krize a kairos, Teologická perspektiva, nakladatelství: Pavel Mervart, rok 2010, 157 s., ISBN: 978-80-87378-77-9
- Filipy, Pavel, Studie a texty, Evangelické teologické fakulty, Teologie a dějiny, nakladatelství Mlýn v Jihlavě, č.14, rok 2009, ISBN: 978-80-86498-32-4
- Bible, Písmo svaté Starého a Nového zákona, český ekumenický překlad, 15. vyd., Praha, Biblická společnost, 2008, 349 s., ISBN: 978-80-85810-74-5
- Čhogjal, Norbu, Namkai, Nauky prvotní moudrosti, Praha: DharmaGaia, 2005, 291 s., ISBN: 80-86685-43-8
- Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, Dzogčhen, občanské sdružení, Praha: DharmaGaia, 2002, 143 s., ISBN: 80-85905-96-5
- Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, Boston: Wisdom Publications, 1991, první vydání, 485 s., ISBN:0-86171-199-9
- Eliade, Mircea, Mýtus o věčném návratu: Oikoymenth, 2009, 131 s., ISBN: 978-80-7298-388-9
- Guarisco, Elio, Clemente, Adriano, Valby, Jim, The marvelous Primordial state, The Mujung Tatra, a Fundamentals Scripture of Dzocchen Semde, Arcidosso: Schang Shung Institute, 2013, 285 s., ISBN: 978-88-7834-129-6
- Honzík, Jan, Jednota v rozmanitosti, Buddhismus v České republice, Praha:nakladatelství DarmaGaia, 2010, 256 s., ISBN: 978-80-7436-006-0
- Hradová Jana, Pastorační vztah v porovnání se vztahem terapeutickým, Univerzita Karlova, Evangelická teologická fakulta, disertační práce, 2014

- Klein, Ann, Carolyn, Geshe, Tenzin, Wangyal, Rinpoche, Unbounded Wholeness, Logic of the Nonconceptual, Oxford: University Press, 2006, 393 s., ISBN: 13-978-0-19-517-849-4, 978-0-19-517-850-0
- Krejčířová, Dana, Langmeier, Josef, Vývojová psychologie, nakladatelství Grada, 2007, 4. vydání, 352 s., ISBN: 80-247-1284-9
- Lange, Chris, Kuttner, Drawing and the Non-Verbal Mind, Cambridge: Cambridge University Press, 2008, 344 s., ISBN 978-0-521-87205-8
- Lawless, Julia, Allan, Judith, Beyond Words, Arcidosso: Schang Sung Institute, 2003, 198 s., ISBN: 978-88-7834-127-2
- Malina, Jaroslav, Panorama biologické a sociokulturní antropologie, Josef Kolmaš, Josef, Tibet z antropologické perspektivy, Brno, Masarykova universita Brno: edice Scientia, vydavatelství Nauma, 2002, 132 s., ISBN: 80-210-2887(Masarykova universita Brno) ISBN: 180-86258-31-9 (vydavatelství Nauma)
- Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu: Praha, Grada, 2006, 332 s., vydání první, ISBN: 80-247-1362-4
- Mlynářová, Petra, Bakalářská diplomová práce Dzogčen v České republice, Ústav religionistiky, Masarykova fakulta Brno, 2009, 46 s.
- Myrdhin, John, Reynolds, The Golden letters, New York USA: Snow Lion Publications Ithaca, 1996, první vydání, 389 s., ISBN: 1-55939-050-6
- Nairn, Rob, Žítí, snění, umírání, Praktická moudrost z Tibetské knihy mrtvých, Praha, 2007, 349 s., ISBN: 978-80-86685-57-1
- Neelová, Alexandra, David, Mystikové a mágové Tibetu, Praha: nakladatelství Elfa, 1998, 124 s., ISBN: 80-9000197-5-7
- Nešpor, R., Zdeněk, Václavík David a kolektiv, Příručka sociologie náboženství, Praha: nakladatelství SLON, 2008, 443 s., ISBN: 978-80-86429-92-2
- Trapková, Ludmila, Chvála, Vladislav, Rodinná terapie psychosomatických poruch, Praha: Portál, s.r.o, 2004, první vydání, 224 s., ISBN 80-7178-889-9
- Powers, John, Úvod do tibetského buddhismu, Praha: nakladatelství Pavel Dobrovský – BETA, s.r.o., 2009, první vydání, 470 s.
- Ronovský, Vít, Bakalářská diplomová práce Světová náboženství z pohledu Buddhismu Diamantové cesty, působení Ole Nydahla v České republice, Fakulta filozofická, katedra religionistiky a filosofie, Univerzita Pardubice, 2009, 83 s.
- Říčan, Pavel, Cesta životem, Praha: Panorama, 1990, první vydání, s. 440, 11-059-90
- Santrock, W., John, Life-span Development, Dubuque, Iowa: University of Texas at Dallas, 1984, druhé vydání, 625 s., 2-06583-02
- Tenzin Wangyal Rinpoche, Léčení formou, energií a světlem, Pět elementů v tibetském šamanismu, Tatře a dzogčen, Praha: DharmaGaia, 2005, 225 s.

Vašutová, Maria, Základy biodromální psychologie, Ostrava: Tribun, 2010, 376 s., ISBN: 978-80-7368-934-6

Internetové zdroje

Mezinárodní komunita dzogchen Kunkyab Ling, z.s., URL: www.dzogchen.cz. (cit.03.12.2014)

Rozcestník buddhismu, URL: <http://www.buddhismus.cz/dzogchen.html> (cit. 04.06.2016)

Tantrajóga: URL: www.tantrajoga.cz , (cit. 04.06.2016)

International Dzogchen community: URL: <http://podstatamysle.sk/>

International Dzogchen Community Webcast, URL: webcast.dzogchen.net

Zdroje lidské touhy po narativním výkladu světa, Chlebek Tomáš, URL: <http://www.theses.cz/>

Odborné články

Alan, Josef, Sociologický časopis/ Czech Sociological Review, roč. 30, číslo 1, březen 1994, 11 – 19 s.

Diewand, Martin, Mayer, Karl, Ulrich, The Sociology of the Life Course and Life Span Psychology: Integrated Paradigm or Complementing Pathways, DIW Berlin, German Institute of Economic Research, ISSN electronic edition 1619-4535, březen 2008, 23 s.

Fagan, Patrik, F., Why Religion Matters Even More: The Impact of Religious Practice on Social Stability, 18.12.2006.

Kober, Christian, Florian, Schmiedek, Habermas, Tilman/ Developmental Psychology, Characterizing Lifespan Development of Three Aspects of Coherence in Life Narratives: A Cohort-Sequential Study, svazek 51, číslo 2., 2015, 260-275 s.

Bayley, Nancy, The Life Span as a Frame of Reference in Psychological Research, Vita Humana, 1963, svazek 6, číslo 3, 1963, ISSN:03754774, Systémové číslo: 84785831, 125-139 s.

Přílohy

- Příloha č. 1: Příprava na rozhovor s následovníky nauky dzogčhen.
- Příloha č. 2: Jednotlivé rozhovory s respondenty R1–R8, kategorizace.
- Příloha č. 3: Čáry života respondentů.
- Příloha č. 4: Účastnické archy.
- Příloha č. 5: Audionahrávka předběžného výzkumu a rozhorů respondentů při následném výzkumu, uložena na nosiči [CD-ROM].
- Příloha č. 6: Myšlenková mapa k pochopení významových kategorií.
- Příloha č. 7: Zpracování dodatečných rozhovorů R1, R5.
- Příloha č. 8: Zachycení rozhovorů metodou tužka – papír.

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Diplomová práce

**Nauka dzogčhen v souvislosti
s životní cestou**

Ing. Bc. Monika Veselá

Katedra religionistiky
Vedoucí práce: PhDr. Zdeněk Vojtíšek, Th.D.
Studijní program: magisterské studium
Křesťanská humanitární a pastorační práce
Studijní obor: Diakonika

Praha 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci s názvem „Nauka dzogčhen v souvislosti s životní cestou“ napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna pro účely výzkumu a soukromého studia.

V Praze dne 06.06.2016

Ing. Bc. Monika Veselá

Celková bibliografická citace

Nauka dzogčhen v souvislosti s životní cestou [rukopis]: bakalářská práce
/ Ing. Bc. Monika Veselá; vedoucí práce: PhDr. Zdeněk Vojtíšek, Th.D.
– Praha, 2016 – 109 s.

Anotace

Diplomová práce „Nauka dzogčhen v souvislosti s životní cestou“ se zabývá konkrétní provázaností teorie životní cesty s aplikací na nauku dzogčhen. Cílem práce je zkoumání vlivu nauky dzogčhen na životní cestu jednotlivců.

V práci jsou nejprve mezioborově postihnuty převládající teorie životní cesty z pohledu psychologie i mimo oblast psychologie, které jsou následně posouzeny pro své klady i zápory a z hlediska možnosti použití pro dané téma. Jelikož není možno si vybrat pouze jeden náhled, v práci je zvolen interdisciplinární přístup. Zaměřujeme se zejména na biodromální teorii, která nejvíce odpovídá moderní longitudinální metodě zpracování. Jako nosná teorie životní cesty je v souladu s cílem práce zvolena teorie P. B. Baltese. V práci je zpracován její unikátní tříložkový model a dále rozpracovávány zejména nenormativní vlivy životních událostí. Tyto jsou význačné díky jejich pocitovanému významu pro respondenty. Nenormativní vlivy jsou dále propojeny s metodou životní čáry.

Po teoretickém zpracování tematiky tibetského buddhismu a starobylé duchovní cesty, nauky dzogčhen, jako jeho vrcholné vědomosti, jsou obě témata životní cesty a nauky dzogčhen vzájemně propojena a posuzována ve společném kontextu na praktické aplikaci životních cest jednotlivých praktikujících dzogčhenu. Tento kontext je v praktické části odborně a detailně rozebrán v jednotlivých zpracováních rozhovorů. V závěru je vyjádřeno ovlivnění životní cesty jednotlivců praktikujících dzogčhen a možnost využití práce.

Klíčová slova

Biodromální teorie
Bon
Buddhismus
Čára života
Dzogčhen
Klasické teorie životního vývoje
Longitudinální metoda
Moderní teorie životního vývoje
Namkhai Norbu rinpoče
Narativní paradigma
Narativní přístup
Paradox konceptualismu
Tibetský buddhismus
Transmise
Tranzitní biodromální fáze
Vývojová věda
Životní cesta

Summary

The diploma work of „The teaching of dzogchen in the context of the life span“ is dealing with the matters of the life span with application of the dzogchen teaching.

The goal of the work is the investigation of the influence the teaching of dzogchen to the life-span of respondents. In the work there are firstly elaborated the main used theories of the life-span from scientific approach of psychology and outside of psychology point of view. These are analyzed for their benefits and also negative characteristics and from the point of view to be useful for the selected theme and goal. As far as there is no possibility to choose just one theory to work with, I have decided to work with the interdisciplinary approach. Focus is especially to the biodromal theory, which has most corresponding view to the modern longitudinal methodology.

With the aim of work, the life-span theory of the P. B. Baltes has been chosen as a main theory. In the work is elaborated unique 3 phases model of this

theory and continues with the non-normative influences of the life-span. These are important for the importance given them by respondents. The non-normative influences are connected with the life-drawing methodology.

After the theoretical elaboration of the themes of tibetan buddhism and ancient spiritual teaching of dzogchen, as its peak knowledge, are both interconnected and analyzed in common context of the practical application of the respondents life-spans. This context is in detail described and focused on each narrative discussion with respondents. At the end is declared influence of respondents life-spans and communicate exploitation of work.

Keywords

Biodromal theory

Bon

Buddhism

Classical life span theories

Dzogchen

Life line (draw)

Life span

Life span science

Longitudinal methodology

Modern life span theories

Namkai Norbu rinpoche

Narrative approach

Narrative paradigm

Paradox of conceptualization

Tibetan Buddhism

Transit biodromal phase

Transmission

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucímu mé práce panu PhDr. Zdeňku Vojtíškovi, Th.D., za vedení práce, rady a uvedení do celkového kontextu tématu, za jeho poukazování na jiné náhledy a uchopení problematiky.

Další mé poděkování patří PhDr. Bohumile Baštecké, Ph.D. která byla celou dobu tvorby mé diplomové práce mojí konzultantkou a rádkyní, pomáhala mi se zpracováním psychologické stránky mé práce a poskytovala mi potřebný nadhled a vědomí širších souvislostí.

Moje díky patří rovněž socioložce Haně Janečkové, která mi pomáhala se na danou problematiku dívat více sociologickým pohledem a vnímat moderní sociálně-ekologické aspekty problematiky.

Velmi ráda bych poděkovala Mgr. Jindřichu Veselému, Ph.D., za jeho jazykovou a odbornou konzultaci, podporu, lidskou a duchovní útěchu v pátém roce zpracování a přepisování této diplomové práce.

Dále bych ráda poděkovala Zuzaně Ondomišiové z organizace Potala za podporu a praktické náměty pro zpracování a přátelské diskuze nad tématem.

Poděkování bych také chtěla věnovat ing. Michalu Kunešovi za jeho pomoc při formátování textu a jeho celkové podpoře práce.

V neposlední řadě bych ráda poděkovala všem respondentům z občanského sdružení Dzogchen (nově přejmenované na Mezinárodní komunita dzogčenu Kunchab Ling, z. s.) a za věnování jejich volného času, trpělivost a porozumění při výzkumu a zpracování mé diplomové práce.

Obsah

1. Úvod.....	10
1.1 Uchopení práce s tématem	11
2. Životní cesta.....	13
2.1 Práce s teoriemi životní cesty.....	13
2.2 Narativní paradigma.....	13
2.3 Narativní přístup	13
2.4 Souhrn náhledů na teorie životní cesty	14
2.5 Teorie klasické	18
2.5.1. Psychoanalytické teorie, Sigmund Freud.....	19
2.5.2. Psychoanalytické teorie, Erik H. Erikson	19
2.5.3. Robert J. Havighurst, teorie vývojových úkolů	20
2.5.4. Jean Piaget, teorie kognitivního vývoje	21
2.5.5. Lawrence Kohlberg, Teorie morálního vývoje.....	21
2.5.6. Carol Gilliganová, teorie založená na principu péče	22
2.6 Moderní teorie celoživotního vývoje	22
2.6.1. Teorie vývojových systémů	24
2.6.2. Teorie lifespanového vývoje.....	25
2.6.3. Lifespanová teorie kontroly	25
2.6.4. Teorie životní dráhy	27
2.7 Výběr teorie životní cesty	29
2.8 Biodromální teorie	29
2.8.1. Rozdělení lidského života a pohled dle P. Ríčana	30
2.9 Teorie životní cesty dle P. B. Baltese	31
2.9.1. Hierarchické úrovně teorie životní cesty	32
2.9.2. Třísloužkový model	33
2.9.3. Teorie úspěšného celoživotního vývoje.....	34
2.9.4. Model SOC	34
2.10. Teorie čáry života.....	35
2.11 Životní spokojenost.....	37
3. Nauka dzogčhen	40
3.1 Úvod k práci s naukou dzogčhen	40
3.2 Vysvětlení pojmu dzogčhen	42
3.3 Zařazení dzogčhen	43
3.3.1. Rozdělení na kategorie dle vnějších a vnitřních tanter	43
3.3.2. Rozdělení na vnější a vnitřní tantry	44
3.4 Propojení na buddhismus	49
3.5 Rozdělení dzogčhenových nauk.....	49
3.6 Obrysy tibetského buddhismu.....	49
3.6.1. První vlna tibetského buddhismu.....	50

3.6.2. Historicky moderní doba	50
3.7 Jednotlivé školy tibetského buddhismu	51
3.8 Návaznost dzogčhen na buddhismus a bon.....	51
3.9 Meditační praxe dzogčhen	54
3.10. Transmise.....	54
3.10.1. Vysvětlení transmise.....	55
3.10.2. Ústní transmise	56
3.10.3 Symbolická transmise	56
3.10.4. Přímá transmise.....	56
3.10.5. Hodnota transmise	57
3.10 Historie dzogčhen	58
3.11 Inspirace z Bible.....	59
4. Výzkumná část	65
4.1. Obecný popis výzkumu.....	65
4.2. Uvedení do některých neobvyklých výrazů používaných v rozhovorech	65
4.3 Výzkumný problém, výzkumná otázka, výzkumné předpoklady	67
4.3.1. Výzkumný problém	67
4.3.2. Výzkumná otázka	68
4.3.3. Výzkumné předpoklady	69
4.4 Cíle výzkumu	70
4.5 Metodologie	71
4.5.1. Metoda – výběr kvalitativního výzkumu	71
4.5.2. Metoda – čára života.....	71
4.5.3. Metoda – zachycení transmise v životní cestě respondenta	72
4.5.4. Technika, získávání kvalitativních dat.....	73
4.5.5. Výzkumný vzorek, předběžný výzkum	75
4.5.6 Respondenti	76
4.5.7. Místo sběru dat.....	77
4.5.8. Způsob sběru dat	77
4.6 Práce s rozhovory, fixace dat	77
4.7 Časový průběh výzkumu.....	79
4.7.1. Časový průběh výzkumné části	80
4.8 Navazující změny v životě respondentů po přijetí transmise v souvislosti s jejich životní cestou.....	80
4.8.1. Celková přehledná tabulka, následovníci nauky dzogčhen, rozhovory.....	80
4.8.2. Dodatečné rozhovory, následovníci nauky dzogčhen.....	81
4.8.3. Tabulka sledující přijetí transmise respondenty	81
4.8.4. Tabulka sledující časový rozdíl od počátku duchovního hledání do obdržení transmise.....	82
4.9 Jednotlivá zpracování.....	82

4.10 Jednotlivá zpracování – ovlivnění životní cesty respondentů transmisí a návazné změny	89
4.11 Výsledky plynoucí z rozhovorů a kategorizace	91
4.11 Výsledky analýzy dat:	92
4.12 Shrnutí výsledků výzkumu.....	95
4.13 Diskuze.....	97
Závěr	104
Seznam literatury	106
Monografie	106
Internetové zdroje	108
Odborné články	108
Přílohy.....	109

1. Úvod

Zajímají mě životní příběhy lidí, jejich zrání, vývoj, změny, hledání, prostě jejich životní cesta. Příběh totiž dává strohým faktům význam, propojuje je a přináší nový smysl, novou přidanou hodnotu, nový pohled v celkovém kontextu života. Příběhy na nás silně působí, snad i aktivují citové centrum v mozku, uvolňují naše vnitřní bloky a pomáhají nám se orientovat v našich životech. Vyprávění příběhů je velmi silný a prastarý způsob komunikace, díky kterému je možné předávat lidské zkušenosti.

Ve své práci použiji narativní přístup (někdy také nazývaný systemický či celostní), který je podle mého názoru pro účely mé práce nejpřírodnější. Je to z důvodu celistvějšího pochopení životní cesty i přidaného významu při rozhovorech; viz dále v sekci Narativní přístupy.¹

Je zajímavé sledovat, zda a jakým způsobem lidé hledají odpovědi na svoje základní životní otázky, či naopak se o věci významu, smyslu, průběhu, orientace v životě a cíle své životní cesty vůbec zajímají. Čím to je? Lze na to vůbec najít odpovědi? Lze tyto oblasti nějak uchopit a zpracovat? Ohraničit? Spoutat do kategorií? Které kategorie nejlépe vypovídají o daném fenoménu? Lze se na ně podívat a vyvodit z toho nějaké závěry? Toto jsou otázky, které svojí šířkou a bezbřehostí nelze do jedné práce uchopit a shrnout. Je také možné, že žádný duchovní systém nedokáže jedinci nabídnout odpovědi na otázky týkající se jeho životní cesty a musí si je každý najít individuálně sám.

Dříve uvedené otázky a mnohé související další ve ale mně klíčily a ráda bych na ně znala odpovědi. Z tohoto směřování, zájmu a bádání jsem si zvolila i téma své diplomové práce a začala ho postupně zpracovávat. Nevěděla jsem ale, jak svoji práci uchopit, jak v ní postupovat a pokročit. Začala jsem psát již na podzim roku 2012 a dlouho jsem nevěděla, k jakému cíli je vůbec možno se dobrat či jaké obohacení by moje práce vůbec mohla přinést. Již v tomto stadiu jsem se tehdy rozhodla udělat předběžný výzkum, na základě kterého jsem chtěla do specifikovat cíl své práce, upřesnit si, co z teorie a metodologie životní cesty do své práce vyberu a které otázky v osobních rozhovorech uplatním.

¹ Baštecká, Bohumila, Psychosociální krizová spolupráce, vysvětlivka č. 80.

Předběžný výzkum jsem uskutečnila dne 26. 12. 2012 s respondentem R1 (viz. příloha). Na základě tohoto předběžného výzkumu jsem se rozhodla, že si vyberu jednu konkrétní duchovní cestu, nauku dzogčhen, a v osobních rozhovorech se budu následovníků této duchovní cesty ptát na otázky spojené s jejich životní cestou. Konkrétními otázkami detailně prozkoumám jejich životní cestu vedoucí k setkání s konkrétní duchovní naukou a její uplatňování v každodenním životě.

Výsledek takového zkoumání by pak mohl přinést mnohá obohacení, např. ve smyslu, jak může teorie a zkoumání životní cesty přispět ke zkoumání konkrétní duchovní praxe. Jednalo by se tedy o poznatky spojené s provázaností teorie životní cesty na konkrétní duchovní nauku.

Ve své práci jsem se soustředila na vyjasnění tématu ne v souvislosti životního vývoje, ale v kontextu životní cesty. Z tohoto důvodu nemusím rozebírat jednotlivé fáze životního vývoje ani u svých respondentů. Zkoumám tedy lidský život holisticky, jako celek, tedy vývoj uvažuji jako sled vzájemně souvisejících událostí. Z tohoto důvodu jsem si také z možných teorií zkoumajících životní cestu a vývoj vybrala biodromální, life-span teorii, reprezentovanou učením Paula B. Baltese².

Obecně jsem velmi ráda, že jsem si mohla sama vybrat téma svojí diplomové práce a bylo mi odsouhlaseno, přestože bylo z interdisciplinárního hlediska náročné jej zpracovat. Integrace poznatků z různých vědních oborů vyžadovala jejich zvládnutí a práce tak na mě coby výzkumníka kladla nemalé nároky. Jednotlivé rozhovory s respondenty mě samotnou odměnily novými pohledy na životní cestu v kontextu nauky dzogčhen a celkově jsem s výsledky spokojena.

1.1 Uchopení práce s tématem

Při přemítání, jak tak složitou problematiku uchopit a pracovat s ní, jsem z možných přístupů zpracování zvolila princip otevřenosti, který si nevytváří dopředu představy a snaží se udržet si nestranný a zvědavý přístup (fenomenologický přístup). Jelikož zpracovávám jak analyticko-teoreticky uchopené téma životní cesty, tak prakticky uchopené téma konkrétní duchovní nauky, kde na sebe oba způsoby uvažování naráží, nechala jsem se inspirovat

² Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180-181.

přístupem pana Honzíka, vyjádřeným ve sborníku všech buddhistických škol, hnutí, spolků a komunit v České republice, shrnutým v jeho publikaci „Jednota v rozmanitosti“:

„Jedním z nejužitečnějších přístupů k duchovní nauce se může jevit vyvázání se ze starých schémat a otevření se novým přístupům, umožňujícím smysluplněji uchopit nově nabyté zkušenosti a lépe s nimi zacházet s ohledem na aktuální možnosti. Tento přístup může zároveň znamenat postupné otevření se jiným spirituálním tradicím, jejich přístupům a metodám. Překonání starých předsudků a zakořeněných názorů předpokládá důvěru a odvahu vystavit se nejistotě neznámého. Tento proces není snadný a nese s sebou různá úskalí. Může se nám například stát, že nám dva učitelé, kterých si vážíme pro jejich moudrost a zkušenosti, doporučí zcela opačný postup v problematické situaci, která pro nás má prvořadý význam. Jindy náš učitel trvá na tom, abychom v meditaci přestali dělat tu poslední věc, o níž si myslíme, že funguje a drží nás nad vodou. Jindy se setkáme s tím, že to, co je v jedné škole považováno za překážku, je v jiné považováno za vhodný prostředek, nebo dokonce za částečnou realizaci. Takové postupy nás mohou frustrovat a znejišťují nás. Cesta, jak k tomuto přistupovat, je udržet si otevřený přístup k různým duchovním naukám a učitelům. Tato cesta však předpokládá pozitivní nastavení mysli, trpělivost, odvahu a také zdravý rozum, který nás ochrání před extrémem a umožní nám průběžně vyhodnocovat, zda se ještě naše úsilí vyplatí.

Otevřenost neznamená nekritické přijímání všeho, s čím se setkáme, ani povrchní pohrávání si s mnoha duchovními cestami a nekonečné lavírování mezi nimi bez hlubšího pochopení. Otevřenost je pouze nástrojem, pomocí kterého můžeme překonat lpění na názorech a postojích, které pro nás třeba byly v určitém období života užitečnými pomocníky, ale nyní nám brání jít dál.“³

Ve své práci uvádím i poetické citace, které by se mohly některému čtenáři zdát jako málo vědecké, mám však za to, že právě pro dokreslení pojednávané problematiky je tento zvolený, dodatečný způsob adekvátní a přispívá k pochopení paradoxů, které se v mé práci bohatě vyskytují.

Teoretická část se může čtenáři jevit složitá a zdlouhavá. Chtěla jsem však uvést nejenom celkové koncepty pohledů na teorii životní cesty, zpracovat téma nauky dzogčhen, ale i uvést širší souvislosti, časovost, zařazení a zdůraznit odlišnosti pohledů minulosti či jiných škol, správně zařadit do kontextu a u teorie životní cesty zdůraznit svůj výběr psychologického náhledu se sociologickým přesahem a ekologických souvislostech a uvést inspirace z psychologie osobnosti. Nezapomeňme, že přistupujeme z pozice moderní vědy k starobylé duchovní nauce a pojednáváme o ní s ohledem na širší kontext.

³ Honzík, Jan, Jednota v rozmanitosti, Buddhismus v České republice, s. 7-9.

2. Životní cesta

2.1 Práce s teoriemi životní cesty

Existuje celá řada teorií zabývajících se životní cestou; ve své práci je postupně uvedu, rozdělím a vysvětlím jednotlivé souvislosti a náhledy. Různých možností uchopení je velmi mnoho a neexistuje pouze jediný přístup k dané problematice, existují spíše skupiny teorií se stejným náhledem na problematiku.

2.2 Narativní paradigma

Narativní paradigma je v mé práci spojeno s kvalitativní metodologií, s nově vymezovanou objektivitou, s důsledným vnímáním člověka jako bytosti vznikající ve společenských vztazích.⁴ Člověk je zde propojen se svým prostředím, tak jak jej uchopuje i nové sociálně ekologické paradigma. Problematiku prostředí a sociálně ekologického paradigma vysvětlím později.

Narativní paradigma souvisí s teorií, kterou vytvořil Walter Fischer. Tato teorie vnímá lidi jako vypravěče příběhů. Svět chápe jako sled jednotlivých příběhů, na které je potřeba nějakým způsobem reagovat. Naše rozhodnutí záleží na naší minulosti, kultuře, výchově a na tom, jak jednotlivé události vnímáme. Bere člověka jako bytost sociální, s množstvím vazeb a vztahů, a nazírá na život jako na sled příběhů.⁵

2.3 Narativní přístup

Narativní paradigma se konkrétně projevuje ve zpracování praktické části mé práce a to tzv. narativním přístupem. Proces narativního přístupu je založen na pravděpodobnosti, koherenci a důvěře v příběhy, lidskou pospolitost, v předávání moudrosti vyprávěním apod.

⁴ Baštecká, Bohumila, Psychosociální krizová spolupráce, vysvětlivka č. 80.

⁵ Alan, Josef, Sociologický časopis/ Czech Sociological Review, roč. 30, číslo 1, březen 1994, s. 11-19.

Slovo **narace** pochází z anglického narrative, resp. z latinského narratio.⁶ Jde o nový přístup, ve kterém se k vyprávění přistupuje jako k mezilidské komunikaci, na základě které se vždy **rodí nový význam**. To znamená, že respondent vytvoří s tazatelem nový význam, který není totožný s tím, který by tento respondent či tento tazatel vytvořil s někým jiným.

Narativní přístup se od dříve zavedeného přístupu, ve kterém výzkumník respondentovi kladl více či méně strukturované otázky a respondent odpovídal (výzkumník řídí rozhovor, určuje obsah rozhovoru), liší zejména v tom, že se v podstatě jedná o volné vyprávění vlastního příběhu (respondent je veden ve vyprávění svými obsahy). Výsledek tedy nemusí přesně odpovídat událostem, jak se staly, ale svědčí spíše o tom, jak je respondent vnímá a jaký význam a hodnotu jim přisuzuje. Celkově se jedná se o všestranně dynamický jev, neboť v průběhu rozhovoru se vyvíjí a mění respondent, výzkumník i zkoumaná situace.

2.4 Souhrn náhledů na teorie životní cesty

Jak bylo řečeno již v úvodu této kapitoly, náhledů na životní cestu a jejich zpracování je nepřehledné. Pro přehlednost a možnost praktického zpracování je potřeba vyjít z jejich souhrnu a do něj jednotlivé náhledy zařadit a uvést jejich souvislosti. Nejvíce mě oslovilo rozčlenění tohoto celku u Johna W. Santrocka, a to z důvodů jeho interdisciplinárního přístupu a též jeho přesahů nad psychologický náhled, který jsem použila jako nosný ve své práci. Uvidíme však dále, že i v moderním psychologickém náhledu na životní cestu se nyní uvažují dimenze pohybu člověka v prostředí a čase, které jsou více vlastní přístupům sociálním a ekologickým. V této souvislosti se hovoří o tzv. sociálně ekologickém paradigmatu⁷. Sociálně ekologickému paradigmatu rozumím, jako novému přístupu k chápání člověka jako bio-psycho-sociální jednotky, která funguje jako systém v systémech sociálních a ekologických. Tento přístup se objevuje od osmdesátých let 20. století a zdůrazňuje více holistický a systémový přístup k životu člověka a jeho životní cestě.⁸ Prostředím je myšleno to, co člověka obklopuje, tedy vztahově (domov), příroda, sociální prostředí (rodina, vztahy, v mé práci hlavně fakt, že respondenti jako

⁶ Baštecká, Bohumila, Psychosociální krizová spolupráce, vysvětlivka č. 80.

⁷ Baštecká, Bohumila, Klinická psychologie, s.193-194, 162.

⁸ Baštecká, Bohumila, Klinická psychologie, s.162.

praktikující fungují v rámci komunity dzogčhenu a fungování respondenta ve společnosti, např. zda pracuje, čím je).⁹

Podívejme se nyní na přístup zmíněného Johna W. Santrocka.

John W. Santrock pracuje s těmito přístupy k teoriím vývoje životní cesty:

1. Psychoanalytické přístupy, ve kterých jsou základem lidského vývoje emoce, speciálně pak v dále uváděné psychoanalytické teorii Freuda je přirozenost emocí sexuální.
2. Přístupy behaviorální – sociálního učení, ve kterých jsou aktivity jedince formovány díky oceňujícím či trestajícím okolnostem.
3. Přístupy humanistické, dle kterých má každý jedinec jedinečné a unikátní jádro a tím je jeho osobnost.
4. Přístupy antropologické a sociální, dle kterých lze vývoji člověka porozumět pomocí analýzy sociálních struktur a rolí, které jednotlivec v dané společnosti přijal.¹⁰

Pokud jsem správně pochopila Santrocka, je největším nedostatkem těchto přístupů to, že se precizně nezabývají změnami v dospělém věku. Mám ale možnost použít teorie životní cesty z psychologického nebo sociologického náhledu, v nichž je tato oblast hlouběji propracovaná.

Psychologický či sociologický přístup se liší způsobem uchopení tématu a práce s ním. V sociologickém přístupu jde více o institutizovaný kontext. V čistě psychologickém přístupu je více zaměření na vnitřní rozvoj jedince, konkrétně na jeho psychologické fungování a rozvoj jeho psychických vlastností.¹¹ Mám za to, že v psychologickém uchopení se budu mít možnost více zabývat otázkami, jako jsou: jaký je vliv transmise na životní cestu jednotlivce? Jaké události v životě jednotlivce transmisi předchází? Vyskytují se před transmisí nějaké životní krize? Dala by se transmise považovat za přerod jednotlivce? Co s jednotlivcem dělá, když „praktikuje“? Jaký je rozdíl mezi bytím člověka s transmisí a bez ní?

Samozřejmě moje práce nebude všechny tyto a další otázky zkoumat, to není jejím smyslem, ale načrtla jsem je pro dokreslení psychologického přístupu. Co se týká možného přístupu sociologického mám za to, že při něm

⁹ Baštecká, Bohumila, *Klinická psychologie*, s. 678.

¹⁰ Santrock, W., John, *Life-span Development*, s. 32-57.

¹¹ Diewald, Mayer., *The Sociology of the Life Course and Life Span Psychology*, s.1-23.

bych se více zabývala úrovní prostředí, tedy hlavně komunitou dzogčhenu, vztahy mezi jejími jednotlivými členy, jejich rolemi, hodnotovými systémy, rituály, fungování respondentů ve společnosti a v komunitě apod.

Vybrala jsem si více přístup psychologický, protože jsem s ním lépe obeznána díky absolvovanému výcviku v gestalt terapii, kde se tento uplatňoval a nejlepší volba bude tento psychologický přístup obohatit sociologickým přesahem.

Psychologický přístup dále rozděluje teorie životní cesty na stádické a nestádické. O moderních psychologických přístupech budu psát dále. Stádické teorie rozděluje do skupin na psychoanalytické (Freud, Erikson) a kognitivně – strukturální (Piaget). Nestádické pak rozděluje na teorie behaviorální (B. F. Skinner), sociálního učení (Albert Bandura) a humanistické (Carl Rogers).¹²

Co se týká přístupů, které nejsou psychologické, jedná se v současné době zejména o přístupy etologické, evoluční, antropologické a sociologické. Z těchto přístupů vysvětlují životní cestu např. zoologové Konrád Lorenz či Niko Tinbergen pomocí vzorců chování, které jsou dány geneticky (etologický náhled). Jiná vysvětlení jsou založena např. na základě evoluce, jako teorie vývoje, dané jak biologicky, tak kulturně a společensky v interakci s prostředím (evoluční teorie), nebo objasňují přístup na základě kulturních hodnot (antropologické), či sociálních struktur a rolí (sociologické).¹³

Santrock sumarizuje hlavní přínosy a nedostatky jednotlivých přístupů a teorií následovně:

- a) **Kognitivně-strukturální teorie** poskytly nejlepší vysvětlení individuálního vědomí a intelektuálního vývoje, ale zase poskytly velice málo informací o sociálním vývoji a nevědomých aspektech mysli.
- b) **Psychoanalytické teorie** skvěle popsaly, jak podvědomá mysl ovlivňuje vývoj, ale moc se již nezmiňují o působení společenského prostředí na jednotlivce.
- c) **Teorie behaviorální – sociálního učení** poskytly nejdetailnější výklad toho, jak se jedinec učí a jaký na něj má vliv okolní prostředí, ale zase

¹² Santrock, W., John, Life-span Development, s. 32-57.

¹³ Santrock, W., John, Life-span Development, s. 32-57.

neposkytly příliš velký vhled do procesu individuálního myšlení a emocí.

- d) **Humanisticky orientované teorie** nabízejí pouze limitované informace o vývoji jedince z hlediska jeho životní cesty.
- e) **Etologické, evoluční teorie** vzbuzují velký zájem biologickou provázaností životního vývoje, ale nabízejí málo informací ohledně jednolivého životního cyklu.
- f) **Antropologické, sociologické teorie** disponují skvělým náhledem na důležitost sociálních struktur a rolí v životním vývoji, ale nejsou příliš užitečné, když se potřebujeme zaměřit na vývoj jedince.¹⁴

Po celkovém souhrnu a zhodnocení možných náhledů budu dále uvažovat pouze v psychologickém kontextu. V následujících pasážích teoretické části bude čtenáři patrné, že i když se držím vybraného psychologického uchopení, nevyhnu se sociálním i ekologickým přesahům, jak jsem již předeslala. Toto uchopení je dáno moderním uvažováním o tématu v rámci sociálně-ekologického paradigmatu. Budu pracovat s pojetím psychologie osobnosti v rámci teorie životního vývoje a budu teorii zpracovávat v souladu s Katarínou Millovou,¹⁵ a ne s dříve uvažovaným přístupem Marie Vašutové,¹⁶ která se zabývá pojetím osobnosti v rámci vývojové psychologie. Přístup Millové se mi zdá v souvislosti se zmiňovaným sociálně ekologickým paradigmatem výstižnější; vyznačuje se širším záběrem, a to hlavně díky uvažovanému vlivu prostředí u moderních, nestadických teorií. Oproti tomu Vašutová vychází z pojetí osobnosti ve vývojové psychologii jen v šesti základních uchopeních. Pro úplnost je zde uvádím: Freudovo pojetí osobnosti a psychosexuálního vývoje, Piagetovo pojetí kognitivního vývoje, Kohlbergova teorie vývoje morálního úsudku, osm životních etap dle Eriksona, Baltesovy teorie životní cesty a Bronfenbrennerova ekosystémová teorie vývoje.¹⁷ Millová je preciznější ve zpracování širších souvislostí a zařazení do celkového kontextu.

¹⁴ Santrock, W., John, Life-span Development, s. 2-57.

¹⁵ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 167.

¹⁶ Vašutová, Maria, Základy biodromální psychologie, s. 11–35.

¹⁷ Vašutová, Maria, Základy biodromální psychologie, s. 11.

2.5 Teorie klasické

Dle Millové se obecně dají všechny teorie celoživotního vývoje rozdělit na **teorie klasické (vývojové, stadické) a teorie moderní**. Problematika je však, až tak široká, že se v poslední době používá dokonce i termín **vývojová věda**,¹⁸ a to hlavně z důvodu multidisciplinárnosti (vlivu a spojení různých přístupů a úhlů pohledu na danou problematiku).

První snahy o vědecké modely vývoje vznikly v druhé polovině 19. století (Ch. Darwin, W. Baldwin, G. S. Hall), ale až ve druhé polovině 20. století byly vytvořeny teorie vývoje, které se systematicky zabývaly celým vývojem lidského jedince v průběhu celého jeho života, a to včetně stáří. V současné době nekončí tyto teorie adolescencí, jako končily v minulosti.

Pojďme se na tento první náhled teorií, přístup stadický, podívat podrobněji.

Přístup stadický jako pojetí jednotlivých stádií lidského života:

Stadický přístup je zaměřený na sledování jednotlivých stádií v životě člověka. Vývojové teorie spadající do tohoto přístupu zkoumají vývoj jedince od početí po smrt. V tomto pojetí tvoří jednotlivá stadia lidského vývoje hlavní orientaci. Jakým způsobem se v těchto stádiích vyvíjejí jednotlivé fenomény, jako jsou např. kognice, morálka nebo osobnost, se zabývali například: Piaget (vývoj kognice), Kohlberg a Gillianová (vývoj morálky), Freud a Erikson (vývoj osobnosti). Nosným znakem těchto teorií je, že se snažily aplikovat universální znaky vývoje na všechny osoby. Společné znaky jsou v souladu s domněnkou, že každý člověk prochází přes sérii kvalitativně odlišných úrovní – stadií organizace vývoje. Stadia vývoje jsou podle klasických přístupů univerzální a jejich pořadí je neměnné.¹⁹ V současné době se toto pojetí ale považuje za statické a překonané, neboť každý člověk je jiný a má jinou životní cestu.

U každé z těchto stadických teorií se nyní zastavím, vysvětlím ji a zasadím ji do širšího kontextu. Jak jsem uvedla, v odborné literatuře se stadické teorie

¹⁸ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 195.

¹⁹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 167.

považují za překonané, přesto jsou ale jejich přístupy obohacující a patří k základům, ze kterých je potřeba vyjít.

2.5.1. Psychoanalytické teorie, Sigmund Freud

S. Freud ovlivnil na dlouhý čas nejenom evropskou a americkou psychologii, ale i obecnější, nový pohled na člověka jako na bytost, která je zásadně formovaná sexuálními zážitky z dětství a svojí nejbližší rodinou. Jeho teorie má za to, že si svoje vzpomínky z dětství většina lidí sice nepamatuje (tzv. infantilní amnézie), přesto tyto zásadně ovlivňují další vývoj osobnosti jedince. Ve Freudově teorii je zásadní vývoj libida (sexuálního pudu). Časově se Freud zaměřuje na vývoj člověka od narození až do puberty takto:

- a) Orální (kanibalistická) fáze – v novorozeneckém období
- b) Sadistickoanální fáze od 18. měsíce života
- c) Falická fáze – kolem 4. roku života.
V této fázi má za to, že se u mužů projevuje tzv. **kastrační komplex** a u žen **závist penisu**. Charakteristický je zde tzv. **oidipovský komplex**, kdy se matka stává sexuálním objektem.
- d) Období latence – ve věku 5 až 12 let. V tomto období se dítě orientuje na vnější, sociální svět.
- e) Genitální fáze – od puberty dále. V tomto období vznikají zralé vztahy, založené na dospělé sexualitě.²⁰

2.5.2. Psychoanalytické teorie, Erik H. Erikson

Jeho teorii nazýváme **epigenetickým pojetím vývoje** (termín je původně z embryologie) kdy jednotlivá stadia po sobě následují v určitém pořadí a pro každé stádium je charakteristická nějaká protikladná tendence. Tyto konflikty a napětí jsou hodnoceny kladně, jako možnosti růstu. U každého stádia navíc existuje určité kritické období, kdy by se měly projevit u člověka určité charakteristiky důležité pro to které období. Vývoj člověka v osmi vývojových stádiích je dle Eriksona v oblastech protikladných tendencí rozdělen takto:

- a) Základní důvěra versus základní nedůvěra v období novorozence
- b) Autonomie versus stud v období batolete
- c) Iniciativa versus vina v předškolním období
- d) Píle versus inferiorita ve školním období

²⁰ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 168.

- e) Identita versus konfúze (zmatení rolí) v období adolescence
- f) Intimita versus izolace v období mladé dospělosti
- g) Generativita versus stagnace v období dospělosti
- h) Ego integrita versus zoufalství v období stáří²¹

2.5.3. Robert J. Havighurst, teorie vývojových úkolů

V této teorii, která je výrazně ovlivněna vzděláváním jedinců a jejich existencí ve společnosti, existují pro každé stádium lidského vývoje určité vývojové úkoly. Splnění vývojového úkolu pak dle Havighursta vede ke spokojenosti a neúspěch k nespokojenosti a problémům ve společnosti. Vývojové úkoly vycházejí ze tří zdrojů: z fyzických faktorů, ze sociálních a kulturních vlivů společnosti a z osobních hodnot a aspirací. Některé vývojové úkoly jsou univerzální a neměnné, jiné jsou kulturně determinovány. Vývojové úkoly jsou dle času rozděleny na vývojové úkoly v raném dětství, v období do 6. roku života, ve školním věku, okolo 6-12 let, v adolescenci, okolo 12-18 let, v rané dospělosti, okolo 18-30 let, ve středním věku, v období 30-60 let a ve stáří, v období nad 61 let.²²

Jelikož se moji respondenti nacházeli ve středním věku, vývojové úkoly z tohoto časového období dále podrobněji rozvedu.

Jak lze charakterizovat toto období? Jedinci v tomto životním období dosahují maximálního vlivu ve společnosti. V tomto období také začínají hodnotit svůj život, což mimo jiné napomáhá i úkolům v mé diplomové práci. Mění se postavení jedince v rodině a v klasickém pojetí si děti již budují vlastní život a role otce či matky ustupuje do pozadí. Objevují se biologické změny spojené se stárnutím, u žen nastávají v souvislosti s klimakteriem fyziologicky založené psychické změny. Dle Havighursta jsou hlavní vývojové úkoly v tomto období následující:

- a) Pomáhat dospívajícím dětem.
- b) Dosáhnout dospělé společenské a občanské zodpovědnosti.
- c) Uspokojivý výkon v povolání.

²¹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 169.

²² Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 170.

- d) Rozvinout volnočasové aktivity.
- e) Vytvořit si vztah k partnerovi jako k jedinci.
- f) Přizpůsobit se fyziologickým změnám ve středním věku.
- g) Přizpůsobit se stárnoucím rodičům.²³

2.5.4. Jean Piaget, teorie kognitivního vývoje

Piaget se zabýval vývojem kognitivních funkcí v průběhu celého života, tzv. psychologií inteligence, a ve své teorii hovoří o pěti stádiích vývoje inteligence:

- a) Senzomotorické stádium, v období do 18. měsíce života.
- b) Symbolické období, od druhého do čtvrtého roku.
- c) Předoperační stádium, v období kolem dvou, tří až šesti, sedmi let.
- d) Stádium konkrétních operací, kolem sedmi, osmi až jedenácti, dvanácti let.
- e) Období formálních operací, kolem dvanácti let.

Piaget se kromě vývoje inteligence zabýval i vývojem morálky a zde stanovil dva typy morálního vývoje: heteronomní stádium a autonomní stádium. Jde o to, kdy se jedinec podřizuje pravidlům a příkazům jiných a kdy se rozhoduje sám za sebe.

2.5.5. Lawrence Kohlberg, Teorie morálního vývoje

Dle Kohlberga prochází člověk šesti stupni morálního vývoje, ve kterých je důležité, zda jedinec dosáhl v tom kterém stádiu svého života odpovídající úroveň morálního vývoje, či nikoli. V následujícím stádiu pak dochází k reorganizaci dosažené nižší úrovně na úroveň vyšší.

²³ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 170,171.

Úrovně morálního vývoje dle Kohlberga jsou následující:

- Předkonvenční úroveň
- Konvenční úroveň
- Postkonvenční úroveň

Zajímavé je také, jak Kohlberg dělí lidi dle tří morálních typů na heteronomní, autonomní a relativistický na základě toho, jak se jedinec staví k vnějším nařízením, úlohám a pravidlům a uplatňuje či neuplatňuje morální zodpovědnost či morální soudy.²⁴ Toto ale již s mým výzkumným cílem nesouvisí a nebudu se tomu věnovat.

2.5.6. Carol Gilliganová, teorie založená na principu péče

Gilliganová v této teorii uvádí, že morální problémy jsou založeny na problémech lidských vztahů a ty se liší u žen a u mužů. Ženy chápou morální problémy jako problémy péče a zodpovědnosti ve vztazích. Dle ní je tedy princip péče rovnocenný principu spravedlnosti u Kohlberga. Ženy pak ve svém životním vývoji prochází třemi fázemi etického principu péče: období, kdy se soustřeďují na péči o sebe samé, na období, kdy přecházejí od pouhého zaměření na sebe k zaměření na ostatní, a na období, kdy jsou pro ně důležité interpersonální vztahy.²⁵ V praktické části mé práce se mezi respondenty vyskytují ženy, a bude tedy zajímavé sledovat, zda se princip péče u nich v porovnání s muži projevuje, či neprojevuje.

2.6 Moderní teorie celoživotního vývoje

Druhá skupina hlavních teorií, kterou jsou **moderní teorie celoživotního vývoje**, uvažují lidský život v **celém jeho průběhu**. Nejenom v zastavení se životní cesty, z pohledu jednoho stádia, ale tak, že zdůrazňují propojení individuálního vývoje s společenskými vztahy.²⁶

Uvidíme také dále, jak se jednotlivé teorie se mezi sebou liší časovostí, tedy pojetím času. Základní schéma rozdělení času v těchto pojetích je následující:

²⁴ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 172.

²⁵ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 179.

²⁶ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180-181, s. 186.

- a) **Čas životní**, vyjádřený jako chronologicky uspořádaná sekvence biologického zrání a stárnutí jedince.
- b) **Čas sociální**, založen na stupních stáří v jednotlivých společnostech, kdy bylo zvykem při přechodu z jednoho stupně do druhého vykonávat ve společnosti rituály spojené s těmito přechody – např. svatba apod. V každém společenství jsou také určitá očekávání spojená s tímto sociálním časem.
- c) **Čas historický**, který je dán sociálním systémem, který ovlivňuje život jedince událostmi, např. válka apod.. Pokud se jedná o souvislosti ze změnami ve společnosti, uvádí se též čas společenský.

Některé z těchto moderních teorií, jako je např. Teorie celoživotní dráhy, o které budu hovořit dále ve své práci, pracuje i s časovými dimenzemi.²⁷ Tato teorie oproti základnímu, výše uvedenému přístupu, hovoří o životním čase (věk od narození po smrt), rodinném čase (uvažuje o jedinci v rámci jeho mezigeneračního zařazení) a historickém čase (odkazuje na to, co probíhalo ve společenském a kulturním systému po dobu existence sledovaného jedince). Ve výzkumné části používám časovost k zařazení respondenta jak z hlediska životního času – Kdy jsi se narodil? Tak z hlediska rodinného času – Jsi ženatý/vdaná? Máš děti? Taktéž ve výzkumné části dotazuji respondenty, kteří jsou většinou středního věku, na čas historický a čas společenský, tedy postihují skutečnost, že při jejich narození panoval jiný společenský režim, než v době jejich přijetí transmise či začleňování nauky do běžného života, což se projevuje zejména v oblasti odpovědí na otázky typu: Kdy jsi se stal hledačem/hledačkou? Kdy jsi obdržel transmissi? Apod.

Moderní teorie vznikly kolem 70. a 80. let 20. století a už se nesnaží najít univerzální principy lidského vývoje. Možnost obecných pravidel sice nezavrhuje, ale kladou velký důraz na ověření jakéhokoli zobecnění. Také odmítají hodnocení vývoje podle norem určité skupiny a nevnímají každou odchylku jako deficitní či abnormální.²⁸ Hlavní důraz těchto typů teorií celoživotního vývoje je na vztahové a integrované hledisko s tím, že odmítají rozdíl mezi vlivem přírody a výchovy v lidském vývoji.²⁹ Tyto nové přístupy jsou spojené s longitudinálními metodami, tedy s metodami, které zachycují dlouhodobě měnící se vztahy mezi jedincem a prostředím.³⁰

²⁹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 186.

²⁸ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 195.

²⁹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180.

³⁰ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 195.

Mezi moderní teorie celoživotního vývoje patří teorie vývojových systémů (Ford, Lerner, Gottlieb, Magnusson, Stattin, Thelen, Smith), teorie lifespanového vývoje (Baltes, Staudinger, Lindenberger), lifespanová teorie kontroly (Heckhausen, Schulz) a teorie životní dráhy (Elder).³¹

V další části budu čerpat opět především z Millové³², ale uvedu ji do souvislosti s dalšími prameny a vyložím každou z těchto moderních teorií jednotlivě, zařadím ji a uvedu do kontextu.

2.6.1. Teorie vývojových systémů

Podle této teorie je lidský vývoj nahlížen jako žijící systém. Jedná se o organizaci, kde se v každé jednotlivé části projeví celkový stav celé organizace a její změny. Vývoj je výsledkem těchto změn a základem tohoto vývoje jsou měnící se vztahy mezi jednotlivými úrovněmi organizace. Tyto teorie se zaměřují na čtyři základní oblasti lidského vývoje, které zkoumají ve vývojových systémech; jsou to:

- a) Změna a relativní plasticita.
- b) Vztahovost a integrace úrovní organizace.
- c) Historická zakotvenost a časovost.
- d) Hranice zobecnitelnosti, různorodosti a individuálních rozdílů.

V teoriích vývojových systémů se projevuje snaha o zobecnění vývojových procesů na širší skupinu lidí. Existují tři hlavní oblasti zobecnění:

Nomotetické – univerzální procesy, nomotetické – diferenční a idiografické

Nomotetické – univerzální procesy, tedy to, co je pro všechny lidi stejné, např. genotyp.

Nomotetické – diferenční, kde se uplatňuje již diferenční přístup a patří sem zkušenosti dané příslušností či členstvím v určité skupině.³³

Poslední procesy uvádí tato teorie jako idiografické a jedná se o vztahy mezi jedincem a prostředím.

³¹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180.

³² Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180.

³³ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 189.

Do teorie vývojových systémů patří i teorie **Davida Magnussona**.

D. Magnusson, holistická a interakční teorie jedinec-prostředí.

Již z názvu je patrné, že rozhodující kritérium je zde holistické a z toho vyplývá i charakter přístupu. Ten je založený na čtyřech pilířích: interakcionismu, holismu, interdisciplinaritě a longitudinálním studiu jedince. Vždy se posuzuje celek integrovaný v kontextu. Abychom pochopili složité fungování celku v kontextu, pomáhá si tato teorie sedmi klíčovými principy, jsou to: holistický princip, princip časovosti, novost ve strukturách a procesech, princip dynamické interakce, princip uspořádanosti, princip integrace procesů a princip zesilování minimálních vlivů.³⁴

2.6.2. Teorie lifespanového vývoje

Kromě psychologických charakteristik vývoje zohledňují lifespanové teorie i sociologické hledisko. Jedincův vývoj je tedy ovlivňován nejenom kognitivními, emočními či behaviorálními charakteristikami, ale i charakteristikami vývojovými a historickými.³⁵ Vzhledem ke svému výběru této teorie se budu později zabývat teorií lifespanového vývoje v samostatném oddílu. Zde uvádím tuto teorii v rámci jejího uspořádání do systému. Výběr této teorie je dán zejména jejím moderním sociálně ekologickým přístupem. Tím myslím hlavně dimenzi vlivu prostředí a společnosti.

2.6.3. Lifespanová teorie kontroly

Jde o přístup, který je orientovaný především na psychologickou stránku vývoje. V této teorii jde především o to, jaká je schopnost jedince kontrolovat důležité výsledky. Z pohledu celoživotního vývoje jsou pro jedince důležité ty události, které zvyšují, snižují či ohrožují současnou úroveň kontroly. Jedinec je po celou dobu omezen biologickými a sociálními silami, které ho nepřetržitě ovlivňují. Podle teorie kontroly lze jedincův celoživotní vývojový úspěch hodnotit objektivně dle normy, tedy je měřitelný vnějšími kritérii.³⁶

³⁴ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 192.

³⁵ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180.

³⁶ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 183.

Já ve svém přístupu vycházím z rozdílné premisy – a to z toho, že jedincův úspěšný celoživotní vývoj není možno hodnotit dle norem, ale naopak subjektivně, tedy dle jedinceva pocitu. Nicméně, dle této teorie existují čtyři obecné principy maximalizace vývoje v průběhu života, a to jsou:

a) Různorodost

Jedinec musí volit různorodé cíle, pokud by se úzce specializoval, mohlo by ho to oslabit a nemusel by zvládnout nároky prostředí.

b) Selektce

Jedinec musí být schopen si vybrat zdroje a cíle a ty by měly odpovídat jedincovým biologickým možnostem a společensko-historickému prostředí.

c) Kompenzace a zvládání

Jedinec musí být schopen kompenzovat selhání, ke kterým dochází v průběhu života v souvislosti se snížením výkonnosti (v psychické a fyzické oblasti). Zde se tato teorie vyjadřuje, stejně, jako lifespanová teorie P. B. Baltese k nenormativním událostem. Tyto se ale posuzují rozdílně než u teorie P. B. Baltese, a to jako události, které se v průběhu života jedinci přihodí, ale navíc je musí zvládnout – např. těžká nemoc, ztráta zaměstnání, partnera, rodiče. U teorie P. B. Baltese není nutnost zvládnutí nenormativních událostí stanovena.

d) Řízení

Jedinec musí být schopen řídit přesun zdrojů z jedné oblasti do druhé

Celkově se teorie zaměřuje na dvě složky kontroly – primární a sekundární. V primární kontrole jedinec působí a ovlivňuje vnější prostředí k svému prospěchu, je zaměřena navenek, oproti tomu sekundární kontrola je zaměřena dovnitř jedince a ovlivňuje vnitřní procesy, které jedinec používá k minimalizaci ztrát a omylů v kontrole. Na principu této primární a sekundární kontroly v kombinaci s modelem SOC pak Heckhausenová vytvořila model celoživotní optimalizace v primární a sekundární kontrole (OPS). Model je rozdělen do čtyřech navzájem se ovlivňujících oblastí:

a) Selektivní primární kontrola

Umožňuje jedinci investovat zdroje k realizaci zvoleného cíle či cílů.

b) Selektivní sekundární kontrola

Jedná se o vnitřní procesy, které jedinci umožňují dosažení cíle či cílů – tedy např. snižování pocíťování hodnoty alternativního cíle, který jsme si nevybrali.

c) Kompenzační primární kontrola

Objevuje se, když jedinec vyčerpá své primární zdroje k dosažení cíle či cílů a musí použít vnější zdroje – např. pomoc ostatních lidí.

d) Kompenzační sekundární kontrola

Nastupuje, pokud selže motivace v primární kontrole proto, aby se jedinec chránil před negativními efekty (např. se jedinec srovnává s lidmi, kteří jsou na tom hůř než on).

Dosažení vývojových cílů je dle této teorie omezeno biologickými a společenskými podmínkami, mezi tato omezení patří např. věková hranice (např. plodnost ženy apod.)³⁷

2.6.4. Teorie životní dráhy

Jelikož je pro pochopení teorie životní dráhy nutné pochopení časovosti a pojetí času, uvádím zde krátké vysvětlení. Dodatečné uchopení v rámci uchopení duchovní nauky, pak uvádím ve své práci dále.

Nejprve vysvětlím uchopení času cyklického a času lineárního. Objasnění vychází původně od rumunského vědce Mircei Eliadeho,³⁸ který vyjádřil filozofickou hypotézu o rozdílném vnímání času v dávných civilizacích a v civilizaci naší. Vnímání času, které souvisí s kruhem, opakováním ročních období, pravidelností, střídáním, nazval **cyklickým časem** a nám blízké pojetí času, přísně rozděleného na minulost, přítomnost a budoucnost nazval **časem lineárním**. V současné době se více používá název **sinusoidní pojetí času**. V této první teoretické kapitole dále v souvislosti s teorií životní cesty hovořím o **času historickém, sociálním a chronologickém** a jednotlivá pojetí teorie životní cesty se mezi sebou uchopením časovosti liší.

K pojetí časovosti je třeba doupřesnit, že základní uchopení času, jak se na něj dnes díváme, pochází od starých Řeků, kteří velmi moudře rozlišovali dvě již výše zmíněné kategorie času, a to čas chronos a čas kairos. Chronos umožňuje lepší domluvu mezi lidmi a je s ním snažší práce, protože se stanovuje přesný čas (například setkání, nebo v kontextu výzkumné části např. čas transmise). Kairos ve smyslu příhodného okamžiku či rozhodujícího momentu, tedy toho, že si jej člověk nemůže sám vybrat, ale že jde o to, že se člověk dostal do určité situace a tato určitá situace ani nemusí dlouho trvat a může pominout. Kairos se v teologickém vysvětlení týká času setkání s Bohem

³⁷ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 183.

³⁸ Eliade Mircea, Mýtus o věčném návratu.

a nabídkou spásy. Obecně jde o čas příležitosti či výzvy pro člověka. V teologickém významu čas určený či daný Bohem.³⁹

Teorie životní dráhy je sociologicky orientovanou teorií. Důležitou úlohu tu hraje individuální dráha a měnící se společenské a historické podmínky a jejich vliv na vývojové procesy. Životní dráha jedince je přesně věkově ohraničena pravidly společenských struktur a institucí. Tato teorie stanovila čtyři klíčové charakteristiky, které se objevují v průběhu života člověka, jsou to: sociální trasy, vývojové trajektorie, tranzice a body obratu.⁴⁰ Velmi důležitá je u tohoto náhledu časovost. Sleduje se zde ovlivnění lidského vývoje také historií. Umístění jedince v historii je možné pomocí věkové kohorty. Rok narození jedince udává historický čas, ve kterém jedinec žil. Jednoduše řečeno, jedinec je formován časem svého narození a života.

Oproti historickému pojetí času je zde také pojetí chronologické, které se týká toho, kdy daný jedinec např. např. vstoupil do školy apod. Souvztažnost mezi časem historickým a časem chronologickým je pak vidět na narození či vstupu do systému apod. Životní dráhu pak uchopuje teorie v třech časových dimenzích: životním časem, který je daný chronologickým věkem od narození po smrt, časem rodinným, který je daný vůči předcházejícím a následujícím generacím, a historickým časem, který umísťuje jedince v souvislosti historií. Tím ale není problematika časovosti vyčerpána, naopak se k ní přidávají ještě další uvažované širší společenské a historické podmínky a teorie pak přichází s pěti primárními principy vývoje. Ty jsou:

a) Princip historického času a místa

Životní dráha je formována historickým časem a místem.

b) Princip načasování životů

Propojuje čas historický a čas chronologický, vývojový vliv životních událostí závisí na tom, ve kterém věku jedince se objeví.

Toto pojetí časovosti rozšiřuje J. W. Santrock,⁴¹ který uchopuje čas jako čas životní, sociální a historický.

c) Princip vzájemné propojenosti životů

Společenské a historické vlivy působí na jedince prostřednictvím sítě jeho sociálních vztahů.

d) Princip lidské činnosti v rozhodování a jednání

³⁹ Krize a kairos, Teologická perspektiva, s. 23.

⁴⁰ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180, 181, s. 186.

⁴¹ Santrock, W., John, Life-span Development, s. 32-57.

Jedinec si tvoří svůj vlastní život na základě příležitostí a omezení určených historií a společenskými podmínkami.

e) Princip celoživotního vývoje

Lidský vývoj je kontinuální celoživotní proces.⁴²

2.7 Výběr teorie životní cesty

Jak vyplývá z předchozí kapitoly a zpracovaných informací, existuje mnoho teorií a náhledů na životní cestu či životní běh, o kterých by se v souvislosti s mojí prací dalo uvažovat. Vzhledem ke komplexnosti a různosti lidské osobnosti a její životní cesty je téměř nemožné takovou problematiku jednoznačně obsáhnout. V souvislosti s dříve uvedenými informacemi bych se ve své práci nezaměřila na celostní psychologický přístup používaný ve vývojové psychologii, ale použila jednu specifickou teorii, nabízející se z možných vysvětlujících uchopení. Jedná o teorii biodromální. Biodromální je pojem, který se vztahuje k jedinci v průběhu životní cesty (řec. bios-život, dromos-dráha). Vybrala jsem tento přístup, protože se týká celoživotního vývoje a rozvoje, formování a perspektiv psychiky a osobnosti a dívá se na danou problematiku celostně a koncepčně.

Po prostudování uvedených podkladů a konzultacích jsem se rozhodla vyjít zejména ze základů biodromální psychologie⁴³ a tento následně vztáhla k náhledu psychologie osobnosti⁴⁴ a použila eklektický přístup. Tím mám na mysli, že budu čerpat z více směrů, myšlenek a zdrojů a vyberu si z nich to, co bude v souvislosti s mým tématem využitelné.

2.8 Biodromální teorie

Jak bylo již avizováno, tento směr pohlíží na jednotlivá stadia vývoje jako na **celoživotní příběh jedince ve vzájemné propojenosti těchto stadií**. Klade důraz na osobu vyvíjejícího se jedince jako na podněcovatele a spolutvůrce vlastního vývinu.⁴⁵ Toto se celé odehrává v interakci s kulturně historickým,

⁴² Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 186.

⁴³ Vašutová, Marie, Základy biodromální psychologie, s. 30.

⁴⁴ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180-181, s. 167 – 195.

⁴⁵ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180-181, s. 167.

⁴⁴ Říčan, P. Cesta životem, s. 382.

společenským, ale i fyzikálním prostředím, kterého je součástí. Za zakladatele této teorie se pokládá německý psycholog E. H. Erikson. Z hlediska mé práce je důležité podotknout, že dle biodromální teorie dochází k tzv. přechodům. Myšleno je tím to, že existují důležité tranzitní biodromální fáze, ve kterých se hromadí důležitá rozhodnutí. Tato rozhodnutí pak naznačují další směřování člověka. Tomuto uchopení se budu věnovat konkrétně v praktické části, v sekci věnované transmisi u následovníků nauky dzogčenu a jejich dalšího směřování po jejím obdržení.

Abych neuváděla stále jen světové autory, uvádím dále českého psychologa, který se této teorii u nás věnoval nejvíce. Je jím Pavel Říčan a jeho stěžejní dílo v této oblasti je bezesporu kniha „Cesta životem“, ze které v této části práce čerpám.⁴⁶

2.8.1. Rozdělení lidského života a pohled dle P. Říčana

Přestože se ve své práci nebudu věnovat jednotlivým obdobím lidského života, uvádím klasické rozdělení lidského života na jednotlivé etapy, které v této knize výše zmíněný autor uvádí:

- a) Prenatální období: od početí po narození.
- b) Kojenecké období: od narození do konce prvního roku.
- c) Období batolete: od prvních do třetích narozenin.
- d) Období předškolního dítěte: od tří do šesti let.
- e) Mladší školní věk: od šesti do jedenácti let.
- f) Pubescence: od jedenácti do patnácti let.
- g) Adolescence: od patnácti do dvaceti let.
- h) Mladá dospělost: od dvaceti do třiceti let.
- i) Třicátá léta: od třiceti do čtyřiceti let.
- j) Čtyřicátá léta: od čtyřiceti do padesáti let.
- k) Padesátá léta: od padesáti do šedesáti let.
- l) Život po šedesátce, stáří (senium).

Říčan byl prvním psychologem u nás, který se uchopením celého lidského života zabíral systematicky. Říčan mi doporučen jako autorita a též je to český psycholog, ostatní uvádění jsou většinou zahraničního původu. Dle jeho názoru je celý lidský život tak složitý a komplexní fenomén, že jej nelze svázat do jedné vysvětlující teorie, a raději se vyjadřuje v termínech, jako je „běh

života“(neuvádí termín životní cesta); dovolím si zde citovat z uvedené knihy následující:

„Celý života běh je jen vlnou nedohledného toku v řece času, vteřinou, zachvěním křídla ve vývoji druhu Homo sapiens – druhu, který se vymkl z pouhého přírodního určení své existence „nepřirozeného zvířete“, jež nastoupilo cestu fascinujícího a riskantního dobrodružství s otevřeným koncem, zvaného dějiny. Vytvořil řeč a kulturu, říši ducha, kde se každé nové poznání a každé sdělení ukazuje jako nová otázka, každá volba jako nové rozcestí, každé tvořivé dílo jako otevření nových možností, každý smysl života jako výzva k hledání smyslu ještě podstatnějšího, ještě jemněji uchopitelného.“⁴⁷

Vidíme, že i náš přední psycholog pokládá za obtížné teoreticky uchopit životní běh pro jeho komplexitu a širokost, ale zpracovat toto téma je jistě možné. Dokonce se můžeme podobně jako v jiných vědách pokusit vymezit tento fenomén pomocí definice. Jedna z možných definic, by mohla být:

„Životní cesta je zkoumání lidského života jako celku, vývoj jako sled vzájemně závislých událostí.“⁴⁸

Z tohoto Říčanova, svým způsobem jednoduše úžasného vyjádření k životní cestě, se mohu inspirovat ve svém zkoumání popisu jednotlivých životních událostí respondentů. Tím dostanu přibližný obraz jejich životní cesty. Ve slově přibližný obraz беру v potaz možné zkreslení událostí podávaných respondenty i mým vlastním.

2.9 Teorie životní cesty dle P. B. Baltese

Jak jsem již předeslala, rozvedu tuto teorii podrobněji, protože obsahuje ještě sociálně ekologickou nadstavbu nad psychologický pohled a odpovídá tím modernímu sociálně ekologickému paradigmatu ve smyslu uvažování prostředí a sociálních přesahů oproti čistě psychologickým přístupům.

Tato její nadstavba jí dává přidané možnosti oproti ostatním teoriím. Dále umožňuje zkoumání možnosti ovlivnění životní cesty pomocí významných událostí, což je pro moji výzkumnou část velmi důležité a umožňuje mi to více zmapovat okolnosti přijetí transmise mých respondentů. Dále mi to umožňuje

⁴⁷ Říčan, P. Cesta životem, s. 382.

⁴⁸ Baltese, B., Paul, Goulet, L.R., Life – span developmental psychology, research and Theory, s. 3,4.

sledovat významné události v životě mých respondentů a jejich ovlivnění naukou dzogčhenu.

Významnost přisuzují lidé událostem sami. Jedná se o jednu z teorií životní cesty s velkým záběrem souvislostí a kontextu, a proto se někdy nazývá metateorií. Hovoří se o ní také jako o life-span teorii, protože v anglickém překladu je význam termínu životní cesta asi nejlépe zachytitelný pomocí výrazu „life-span“.⁴⁹

2.9.1. Hierarchické úrovně teorie životní cesty

Šíři záběru své teorie uspořádal P. B. Baltes do jednotlivých hierarchických úrovní takto:

- a) Nejobecnější úroveň související s makroskopickým pohledem na vývoj jedince, kdy jde o celkovou architekturu celoživotního vývoje.
- b) Úroveň, která se zabývá poměrem zisku a ztrát v průběhu života.
- c) Úroveň, kterou představují teoretické předpoklady, které jsou společné pro teorie celoživotního vývoje a předpoklady, které jsou specifické výhradně pro teorii life-span.
- d) Model SOC⁵⁰ – teorie úspěšného celoživotního vývoje
- e) Úroveň zabývající se celoživotním vývojem v určitých oblastech života.

Na každého jedince působí v průběhu celoživotního vývoje velké množství různých zdrojů, které pak způsobují odlišnosti v profilech životního cyklu jedince. Aby tuto různorodost P. B. Baltes zachytil, přišel s tříšložkovým modelem.⁵¹

⁴⁹ Baltes, B., Paul, Goulet, L.R., Life – span developmental psychology, research and Theory, s. 12.

⁵⁰ Model SOC obsahuje tři klíčové procesy, které jsou důležité pro regulaci vývoje: selekci, optimalizaci a kompenzaci. Millová Katarína, Teorie celoživotního vývoje, Psychologie osobnosti, s. 181.

⁵¹ Millová Katarína, Teorie celoživotního vývoje, Psychologie osobnosti, s. 181.

2.9.2. Tříslložkový model

V tomto modelu uvažuje o třech souvislostech u vývojových vlivů:

1. Vlivy determinované fyzickým věkem (normativní vlivy ovlivněné věkem)

Jedná se o tradiční pohled na vývoj, také většina již uvedených vývojových klasifikací vychází z tohoto modelu.

V tomto modelu se předpokládá:

- a) že biologické, psychické a kulturní faktory automaticky korelují s věkem, a jsou tedy předpověditelné na základě věku,
- b) dají se více méně vztáhnout na každého jedince.

2. Vlivy determinované historicky (normativní vlivy ovlivněné historicky)

Každý biologický či kulturní faktor má také svoji historickou podmíněnost.

- a) dlouhodobé historické vlivy (epocha, období krize, totality, urbanizace, industrializace atd.),
- b) krátkodobé historické vlivy, vztahující se na jednu epochu (vznik a průběh války, vznik a průběh epidemie atd.).

3. Nenormativní vlivy

Biologické, kulturní či jiné události, které jsou unikátní ve vztahu k jedinci. Jejich souběžnost či následnost se nedá předpovědět (rodinná konstelace vlivem války, člen rodiny, který onemocní AIDS, úraz atd.)⁵² Tyto vlivy se v životní cestě jedince nemusí vyskytovat. Jsou to události, u kterých člověk sám posuzuje, zda se jedná o významné či nevýznamné nenormativní vlivy. Tedy jedinec sám jim přisuzuje význam či bezvýznamnost ve svém životě. Nenormativní životní události jsou důležité ve středním věku a zvyšují jedinečnost životních zkušeností. Z těchto důvodů jsem se při svém výzkumu na nenormativní životní události u svých respondentů zaměřila.

⁵² Baltes, B., Paul, Goulet, L. R., Life-span developmental psychology, research and Theory, s. 12.

2.9.3. Teorie úspěšného celoživotního vývoje

Dle P. B. Baltese je pro úspěšný celoživotní vývoj jedince nezbytné zvládnout tři klíčové procesy, které jsou důležité pro regulaci vývoje; jsou to **selekce, optimalizace a kompenzace**. Jedná se o procesy, které se stále dynamicky mění, a pokud se objevují společně, umožňují zvládnout stanovené cíle bez ohledu na věk. V průběhu života jedince se mění rozložení jeho zdrojů, zpočátku jsou jeho zdroje zaměřeny na růst, ale se zvyšujícím věkem musí jedinec neustále investovat do vnitřních i vnějších zdrojů na udržení a řízení ztrát, aby měl úspěch v dosahování cílů. V dospělosti pak rozděluje zdroje, aby měl prospěch v zachování dosaženého, a ve stáří se pak orientuje na regulaci a řízení ztrát. Tyto procesy vysvětluje P. B. Baltes v modelu SOC.

2.9.4. Model SOC

Zkratka znamená selekci, optimalizaci a kompenzaci. Jejich charakteristiky jsou následující:

Selekce

Znamená výběr požadovaných cílů. Schopnost výběru je jedním ze základních parametrů existence. Selekcce se objevuje, když se mění možnosti jedince a on musí např. specifikovat či omezovat své cíle, vybírat nové nebo vybírat náhradní cíle, zařadit cíle do kontextu apod. Jde o volbu jedince, který funguje v prostředí a je tím prostředím ovlivněn, tedy je nucen se prostředí přizpůsobit.

Optimalizace

Umožňuje obohacení a zvětšení zdrojů jedince a tím pomáhá jedinci optimalizovat jeho fungování. Jedná se o práci jedince s jeho možnostmi v rámci fungování v prostředí.

Kompenzace

V průběhu života dochází ke snižování fyzického i kognitivního výkonu jedince či zhoršování sociálních vztahů; jedinec je nucen fungovat i navzdory těmto ztrátám a k tomu využívá kompenzační procesy.⁵³ Jedinec by si rád v

⁵³ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180.

prostředí udržel dosažené a je nucen k tomu vyvinout nové strategie zvládnání a kompenzovat nedostatek zdrojů.

Velmi jednoduše a na závěr řečeno, dle Baltese musí jedinec po celou životní cestu optimalizovat, selektovat a kompenzovat zdroje, aby zabezpečil své psychologické procesy, jako jsou získávání, udržování, transformace, struktura a fungování v prostředí.⁵⁴

2.10. Teorie čáry života

Dále uvádím teorii čáry života jako svébytnou teorii, kterou použiji jako podpůrný prostředek k celostnímu zachycení průběhu životní cesty u respondentů. Uvádím ji hned za nosnou teorii P. B. Baltese, která je použita jako hlavní teoretické uchopení a tato teorie čáry života je pro moji práci teorie pomocná. Teorie čáry života není v žádném případě součástí teorie P.B. Baltese, používám ji pro dokreslení průběhu životní cesty respondentů.

Čára života je jedním ze způsobů, jak se dá zachytit průběh životní cesty. Obvykle se načrtává tak, že zkoumaná osoba se při koncentraci svého vědomí na svůj život pokouší tento záměr přenést do čáry či křivky, kterou kreslí na papír tak, že horizontální osa značí průběh životní cesty a vertikální značí například různou intenzitu událostí jedince, které se v průběhu času staly. Čára života tedy zachycuje jak minulost a přítomnost, tak i budoucnost zkoumaného jedince.⁵⁵

Dále se vyjadřuji k obecným zákonitostem a metodologii čáry života v části věnované metodologii.

Životní cesta je potenciálem, který se vyvíjí v čase. Dle mně dostupné a uvedené literatury nyní neexistuje obecně sdílený náhled, že životní cesta musí dosáhnout určité úrovně, či že její vyjádření ve formě čáry života musí klesat v dospělém věku či ve věku stárnutí. Není zde ani žádný specifický vývoj, kterým se životní cesta musí ubírat, naopak, vývoj je potenciálně mnohostranný a objevuje se v množství různých oblastí.

Možná by bylo přiměřenější, kdybychom například pro zachycení životní cesty namalovali více čar života, z nichž by každá reprezentovala různou součást života; to by se následně dalo použít pro zkoumání rozdělení

⁵⁴ Baltes, B., Paul, Goulet, L.R., Life – span developmental psychology, research and Theory.

⁵⁵ Kuttner, Chris Lange, Drawing and the Non-Verbal Mind, s. 23.

intelektuálního, fyzického a sociálního rozvoje respondenta. V tom případě by samozřejmě nebylo nutné, aby všechny čáry života následovaly stejnou křivku, korespondující s vývojem jedince, ale každá by mohla mít svůj neopakovatelný průběh. Je pak otázkou, jak by takové čáry korelovaly či nekorelovaly např. s nenormativní událostmi v průběhu životního vývoje jedince. Možné by také určitě bylo, kdybychom se neomezovali pouze na kreslení čáry či křivky, ale umožnili respondentovi např. namalovat spirálu, graf apod. Všechny tyto naznačené možnosti, jak by bylo možné postupovat, se pro účel mé práce zdají velmi komplikované jak na sběr dat, tak jejich vyhodnocení, proto jsem se rozhodla k jednoduššímu uchopení.

Vycházela jsem z toho, že čára života zachycuje vzájemné ovlivňování osoby a prostředí⁵⁶ a dále jsem z teorie věděla o posuzování vlivu nenormativních událostí na život jedince z teorie životní cesty P. B. Baltese a tak jsem zvolila jedno zcela specifické vyjádření čáry života, ke kterému jsem se navíc inspirovala v knize „Cesta životem“ od Říčana. Právě u něj mě oslovilo zachycení míry subjektivně pocíťované životní spokojenosti respondenta na ose x spolu s časovým průběhem života na ose y⁵⁷ od narození po současnost. Tuto záležitost jsem také diskutovala se socioložkou Hanou Janečkovou, na kterou mě odkázala moje konzultantka, psycholožka PhDr. Bohumila Baštecká, Ph.D.

Tento model prostě velmi výstižně a jednoduše zachycuje subjektivní spokojenost v jednotlivých časových obdobích života jedince v klasickém rozdělení na minulost, přítomnost a prodloužení do očekávání budoucích událostí. Navíc se jedná o model transparentní, přehledný, ve kterém se každý velmi rychle orientuje. Jiné uvažované modely jsem pro svůj účel pokládala zbytečně složité a nepřehledné; také braly v úvahu daleko větší množství vstupů, než pro účel své práce potřebuji.

Jednou z takto uvažovaných možností s množstvím vstupů byla také „osa života“, kterou zmiňují Chvála s Trapkovou v knize „Rodinná terapie psychosomatických poruch“.⁵⁸ Tato čára ale v sobě zahrnuje i rodové linie a další vlivy, které pro můj účel nejsou podstatné, jinak jsou ale samozřejmě důležité. Ani další možnosti použití např. „**životních drah či trajektorií**“ (viz teorie životních drah v předcházejících kapitolách) nebyly pro účel mé práce použitelné, protože jsou příliš schematické a vedou k analytickým

⁵⁶ Kuttner, Chris Lange, Drawing and the Non-Verbal Mind, s. 23-85.

⁵⁷ Říčán, Pavel, Cesta životem, s. 309.

⁵⁸ Trapková, Chvála, Rodinná terapie psychosomatických poruch.

a okleštěným závěrům, což v práci, která má postihnout širší souvislosti, není na místě.

Užití vybraného modelu čáry života jsem použila poprvé ve svém předvýzkumu (R1, prosinec 2012), kde se osvědčilo, a proto jsem se rozhodla tuto metodu použít i na další respondenty.

2.11 Životní spokojenost

Jelikož se respondentů v rámci výzkumné části ptám i na jejich pocíťovanou životní spokojenost, jako podotázku a to zejména v souvislosti s významnými životními událostmi, a na to, zda ji nějakým způsobem přijetí nauky dzogchen ovlivnilo, doplnila jsem svoji diplomovou práci o tento blok, ve kterém se budu věnovat tématu životní spokojenosti krátce a teoreticky. Podle teoretického uchopení vede duchovní praxe k pocíťování životní spokojenosti.⁵⁹ Životní spokojenost používám jen jako pomocnou kategorii, a proto se jí více nevěnuji. Začnu od jednodušších vyjádření z hlediska osobní pohody.

Osobní pohoda je poměrně jednoduše definována jako dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem. Stav osobní pohody je však vyjádřen v různých emočních prožitcích a kognitivních obsazích, a není proto považován za jednoduchý konstrukt, ale spíše za širokou kategorii různých psychologických proměnných.⁶⁰

Konstrukty, které byly v minulosti užívány pro vyjádření osobní pohody, jsou v současnosti chápány jako její součásti. Ke konstruktům nejčastěji používaným k vyjádření osobní pohody patří dlouhodobé pozitivní a negativní emoční stavy, štěstí, životní spokojenost, spokojenost ve významných oblastech života, sebehodnocení či sebeúcta.⁶¹

Jako zdroje osobní pohody uvádím v souladu s psychologickými studiemi publikovanými v r. 1967 Warnerem Wilsonem⁶² jím zmiňované sociodemografické a demografické faktory, jako jsou: mládí, zdraví, být v manželském svazku, sebevědomí, mít vysokou pracovní morálku, přiměřené

⁵⁹ Fagan, Patrik, T., Why religion matters even more: The impact of Religious Practice on Social stability.

⁶⁰ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 198.

⁶¹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 198.

⁶² Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 198.

aspirace a široké rozpětí inteligence; můžeme nově přidat i osobnostní dispozice, diskrepance mezi osobními očekáváními a skutečností a sociální vztahy.⁶³

V současné době převládají dva hlavní přístupy k osobní pohodě – přístup eudaimonický a přístup hédonický. Přístup hédonický zdůrazňuje spíše příjemné prožitky z vlastního společenského postavení, úspěchu, splněných přání, optimismus apod. a přístup eudaimonický zdůrazňuje spíše rozvoj vlastního potenciálu, seberealizaci, naplňování nikoli jen osobních, ale obecně lidských potřeb, jako je například potřeba konat dobro či potřeba poznání.⁶⁴

K hlavním proponentům eudaimonického přístupu k osobní pohodě patří humanistická psychologie, prezentovaná současnými humanistickými psychology, jako jsou Carol Ryffová a Richard Ryan a Edward Deci.⁶⁵

Humanističtí psychologové přišli s vizí člověka jako v zásadě dobré, svobodné bytosti, která spontánně směřuje k rozvoji a naplnění svého potenciálu.⁶⁶ Podle Carla Rogerse (1961) má každý živý organismus tzv. tendenci k aktualizaci (uskutečnění). Ta je popisována jako motivace k růstu, k seberozvíjení, k aktivní adaptaci. Podle Rogerse každý organismus (tedy i člověk) sám ví, co je pro něj dobré. Zkušenosti a prožitky, které jsou vyhodnoceny jako podporující jeho růst, jsou vyhledávány i nadále, zážitkům, které jsou vyhodnoceny jako neuspokojující, se příště vyhýbá. Toto organistické hodnocení prožitků tak vytváří systém zpětných vazeb, které umožňují organismu koordinovat jeho zkušenosti s tendencí k sebeaktualizaci. Znamená to, že lidé mohou důvěřovat svým pocitům. Naplní-li člověk svou potřebu sebeaktualizace, stává se tzv. plně fungujícím jedincem. Rogers popisuje sebeaktualizované, plně fungující lidi jako důvěřující sobě, svým citům, žijící své životy naplněné smyslem.⁶⁷

Věřím, že jsem teoretické uchopení náhledů na životní cestu, jejích souvislostí a kontextu uvedla, zařadila, srovnala a vysvětlila komplexním, postupným a logickým způsobem, aniž bych přitom opomenula širší souvislosti a kontext. Snad se mi podařilo rovněž srozumitelně vyložit narativní přístupy, narativní paradigma, čáru života i doplňující kategorie životní spokojenosti

⁶³ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 19.

⁶⁴ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 206.

⁶⁵ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 206.

⁶⁶ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 206.

⁶⁷ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 207.

a mohu přistoupit k teoretickému zpracování druhého velkého celku, kterým je nauka dzogčhen.

3. Nauka dzogčhen

3.1 Úvod k práci s naukou dzogčhen

Tato část mé diplomové práce pro mě byla také velmi náročná, nevěděla jsem vůbec, jak se k ní mám postavit, jak jí strukturovat, co mám z nauky dzogčhen uvést, a co naopak není podstatné, jak se nezaplést do složitých náboženských či spirituálních témat, a přesto zůstat vědecky pokorná a respektovat data a fakta. Práci jsem několikrát od základů přepracovávala a celá „stará“ zpracování vyhazovala a začínala stále znovu. Na konzultacích jsme mluvili o fenoménu „uchopení posvátného“, tj. v tomto případě nauky dzogčhen a jejího rozporcování na jednotlivé části, kvůli kterému pak vlastní posvátno uniká. Nejlépe by to snad bylo možné přirovnat k situaci, kdy by někdo chtěl poznat, co to je člověk, a rozporcoval by ho na jednotlivé orgány – srdce, játra, ledviny... a na základě jejich zkoumání by pak vyvozoval své závěry na téma člověk.

Problematika „uchopení posvátného“ se zde týká dzogčhenu. Dzogčhen je jednak název určité duchovní praxe, a jednak i slovo pro samotnou „Velkou dokonalost“, tj. stav do kterého se člověk prostřednictvím této praxe dostává. Dzogčhen je něco naprosto přirozeného, nenápadného, normálního a všedního, co je součástí „výbavy“ každé lidské bytosti, nikoli jako něčeho perfektního ve smyslu dokonale umělého, vyumělkovaného či vytvořeného, ale právě zcela běžného, jakou je naše lidská podstata a náš potenciál, který stojí za to rozvíjet a vědomě se na něj soustředit.

Problém byl i ve výběru a dostupnosti akademické literatury ke zvolenému tématu. Také původní texty v tibetštině nebo jejich anglické či italské překlady nebyly dostupné, nebo bylo jejich studium velmi obtížné. Evropské překlady starodávných textů, jejichž autoři uvažovali jinak než v dnešní době my, jsou obecně velmi svízelně a těžko srozumitelné. Pro čtenáře je mnohdy nutné se „přepnout“ do více propojeného uvažování, než je ve specializované a většinou analyticky uvažující Evropě obvyklé. Na zpracování dalších částí diplomové práce se ale zase musím vrátit k modernímu evropskému uvažování.

Také pojetí času a časovosti je velmi rozdílné. U nás v Evropě je jiné než např. v buddhismu. Pro východní nauky je pojetí času cyklické. Čas lineární je naproti tomu typický pro křesťanskou západní tradici. Co se týká dzogčhenu jako takového, jedná se navíc o nauku odkazující zcela mimo čas a prostor.

Upřesňuji, že dzogčhen v pojetí nauky a i v pojetí stavu překračuje všechny relativní podmínky včetně časovosti a je univerzální. Je však pravda že byl zakotven v tibetské kultuře, která pojímala čas jinak, než my – pracovala s časem cyklickým. Pojetí času cyklického jsem již vysvětlovala v kapitole věnované teorii životní cesty.

V mých původních zpracováních jsem vycházela ze všech česky publikovaných knih profesora Neapolské university profesora Namkhaie Norbu rinpočeho a také se inspirovala již obhájenou diplomovou bakalářskou prací Petry Mlynářové na téma „Dzogčhen v České republice“, Ústav religionistiky, Masarykova fakulta Brno, 2009, protože jsem se domnívala, že jí obhájené literární zdroje a citace jsou tím pádem moderně uznávané. Jinak jsem však s provedením této práce nebyla spokojena, protože byla založena na spolupráci pouze s jedním respondentem, což není dostatečně vypovídající.

Po novém a podrobném prodiskutování možných zdrojů akademické literatury a možností publikací jsem se rozhodla čerpat pro zařazení dzogčhenu v systému tibetského buddhismu zejména v rámci školy Nigmapa z rozsáhlé knihy od Dudjona rinpočeho „The Nyingma School of Tibetan Buddhism“. Hlavním důvodem nebyly pouze konzultace s vedoucím práce Zdeňkem Vojtíškem a Zuzanou Ondomišiovou, která organizuje sdružení POTALA (zabývá se podporou Tibetu a osvětovou činností s tím spojenou), ale zejména fakt, že se jedná o široce uznávaný zdroj, který se považuje za v podstatě nejkomplexnější a nejdetailnější shrnutí jak základního učení, tak historie nejstarší školy tibetského buddhismu Nigmapa, dostupnou na západě.⁶⁸

Co se týká mých překladů, překládala jsem smysl textu a tomu přisuzovala hlavní smysl a ne doslova každé slovo. Mé překlady tedy nejsou zcela přesné a jsem si vědoma možného slovního zkreslení. Také jsem omezena tím, že nejsem ani tibetoložka, ani profesionální překladatelka, tedy za naprostou přesnost překladu neručím. Pro některé termíny navíc ani neexistuje český ekvivalent a nejlepší možný překlad je tedy popisem či vypodobněním. Domnívám se také, že překlady ani nemohou být přesné, neboť pro některé tibetské výrazy neexistuje dokonce ani evropský ekvivalent a je potřeba je také slovně popsat či přirovnat k něčemu, co čtenář zná, nebo rovnou vysvětlit. To ovšem vyžaduje předchozí pochopení textu a také každý čtenář může chápat týž text různě. Z tohoto důvodu jsem též upustila od nabízejícího se zveřejnění překladů kořenných dzogčhenových tanter. Jelikož jsem obyčejným studentem,

⁶⁸ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history.

předem se omlouvám za jakékoliv případné nepochopení významu, které je samozřejmě na místě přičíst mně, nikoli tradičním textům a jejich autorům.

Co se týká samotného slova dzogčhen, rozhodla jsem se ho po konzultaci v textu skloňovat. Co se týká titulu rinpoče, píše jej s malým písmenem, kromě jeho uvedení jako součásti jména autora publikace.

3.2 Vysvětlení pojmu dzogčhen

Překlad tibetského slova dzogčhen označuje „naprostou“ „velkou“ či „úplnou“ „dokonalost“.⁶⁹ Význam slova odkazuje k pravé přirozenosti všech bytostí, k jejich prvotnímu stavu. Tato „Velká dokonalost“ („Great Perfection“) tvoří základ prvotního stavu mysli každého člověka.⁷⁰

Nejde tedy o „něco“ vykonstruovaného myslí, ale jde o fenomén „za myslí“, tedy o něco, co nepodléhá dvěma základním limitům tohoto světa, což je čas a prostor.

Tento stav je od počátku svobodný a nezávislý na všech omezeních, konceptech a podmíněnostech, neboli je od počátku všeho čistý, neposkvřený a není jej možno žádným způsobem manipulovat.⁷¹

Ráda bych podotkla, že dzogčhen, jako určitý stav, se vymyká veškerým intelektuálním kategoriím. Tento stav může předávat na způsob přímého uvedení do tohoto stavu (transmise) pouze kvalifikovaný mistr. Všechny moje pokusy o jeho případnou charakteristiku jsou tedy trochu nevěčné, protože jsem sice praktikující, ale ne mistr a z podstaty věci se stav dzogčhenu nedá popsat. Jedná se o zkušenost a ne intelektuální koncept.

⁶⁹⁻⁷⁵ Norbu, Namkhai, Čhogjal, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 21.

⁷⁰ Norbu, Namkhai, Rinpoče, Křišťál a cesta světla, Sútry, tantry a dzogčhen, s. 23.

⁷¹ Norbu, Namkhai, Rinpoče, Křišťál a cesta světla, Sútry, tantry a dzogčhen, s. 23.

3.3 Zařazení dzogčhen

Zařazení dzogčheny do systému buddhismu, zejména tibetského buddhismu, jsem převzala z knihy Dudjon rinpočeho: „The Nyingma School of Tibetan Buddhism“. Oslovilo mě zejména přesné, logické, bezchybné (v porovnání s dalšími texty) a velmi detailní rozřazení jednotlivých „vozidel“ buddhistických tanter⁷², které jsou rekapitulovány takto:

...“Potom co, rozdělil buddhistické učení do 9 vozů (ján) na: vůz posluchačů, vůz osamělých adeptů a vůz bódhisattvů, se dále soustřeďuje na tantrické nauky, které se dále dělí: na vnější a vnitřní tantry.“⁷³

Autor dále vysvětluje, že vnější a vnitřní tantry se liší v pěti základních kategoriích a díky tomu, jak adept té dané jednotlivé cesty zachází s vnějšími a vnitřními tantrami (respektive se zde uvažuje o myslí tohoto daného adepta) které uvádím dále.

3.3.1. Rozdělení na kategorie dle vnějších a vnitřních tanter

V **první základní kategorii** se rozlišuje mezi následováním vnější či vnitřní autority: adept vnější tantry následuje nějakou vnější nadřazenou autoritu, zatímco pro adepta vnitřní tantry žádné takové následování není.

V **druhé kategorii** se rozděluje ohledně způsobu, jakým adept dosahuje osvícení. Ve vnějších tantrách adept dosahuje osvícení pomocí vnějšího božstva, ve vnitřních tantrách se má za to, že osvícení je již přítomno v adeptu samém.

Ve **třetí kategorii** se rozlišuje způsob porozumění zplnomocnění.⁷⁴ Ve vnějších tantrách se přijímá myšlenka, že nejvyšší zplnomocnění není možno dosáhnout, zatímco ve vnitřních tantrách se má za to, že je to možné.

⁷² Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, s. 223 a dále.

⁷³ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, s. 223 a dále.

⁷⁴ Zplnomocnění ve smyslu udělení moci k něčemu, k nějakému úkonu či činu. Co se týká buddhistických praxí, jedná se obvykle o zplnomocnění k vykonávání určité duchovní praxe.

Ve **čtvrté kategorii** se rozlišuje způsob chování adepta; ve vnitřních tantrách panuje názor, že 20 elementů samsáry je možno zvládnout pomocí obratných prostředků, zatímco ve vnějších nikoli.

V poslední, **páté kategorii** se liší náhled tohoto rozdělení v tom, za jak dlouho může adept dané cesty dosáhnout osvícení; ve vnějších tantrách je to za 3-7 lidských životů, zatímco pro adepta vnitřních tanter je to možné i v jediném lidském životě.

3.3.2. Rozdělení na vnější a vnitřní tantry

3.3.2.1. Vnější tantry

Podstatou vnějších tanter je jejich založení na očistě a přípravě na přijetí moudrosti od realizovaných bytostí.⁷⁵ Vnější tantry se rozdělují na tři cesty:

Krijatantru, Ubhajantru, Jogatantru

Tyto tantry se liší zejména tím, jak se adept cesty vztahuje k božstvu.

Jelikož se jedná o vnější tantry, adept je oddělený od vnějšího symbolického božstva a nedochází k symbolickému spojení.

K tomuto tématu je třeba dodat, že ve všech buddhistických tantrických školách a praxích, adept nejprve vytváří, buduje mandalu, což se nazývá fáze rozvoje – tzv. „kjerim“, načež přikročuje k druhé fázi, tzv. fázi dovršení – „dzogrim“. Jedná se o práci (ve smyslu mentálního tvoření) s „čistou a nečistou vizí“. Adept, mající za to, že spočívá v samsáře, tj. „nečisté vizí“, nejprve buduje mandalu se symbolickým božstvem a následně se ve fázi dovršení – tj. ve vstupu do „čisté vize“, nirvány, symbolicky s božstvem sjednocuje. Jedná se o meditační práci na úrovni energie, adept tedy pracuje s mantrou, hlasem,⁷⁶ a zároveň s myslí, tedy s vizualizací. Jednotlivé školy se pak mezi sebou liší tím, zda se fáze rozvoje vytváří postupně (anu) do velmi podrobných detailů či okamžitě (ati) v představě přirozené dokonalosti božstva.

⁷⁵ Norbu, Namkai, Čhogjal, Dzogchen, Přirozeně dokonalý stav, s. 13.

⁷⁶ Celek lidského bytí se obecně, dle buddhistických nauk, rozlišuje na tělo, hlas a mysl, Zrcadlo, Poučení o bdělém vědomí přítomnosti, s.44.

Jak konkrétně ta, která škola zachází s problematikou fáze rozvoje, a fáze dovršení se dozvíme dále:

První z vnějších tanter je **Krijatantra**

Tato první cesta z vnějších tanter se nejvíce týká práce s tělem a řečí. Hlavní meditační praxí této školy je pak meditace na symbolická božstva s jejich semennými slabikami, opakování manter, modlitby, obětiny, recitace apod.

Realizace se dosahuje pomocí sjednocení adepta a božstva.

Druhá z vnějších tanter je **Ubhajantra**

Tato cesta se vyznačuje tím, že adept této cesty má již náhled vyšší cesty z třídy vnějších tanter, což je jogatantra, ale stále zůstává při jednání a praxích krijatantry, jak bylo popsáno v předcházejícím odstavci.

Hlavní meditační praxí této školy je pak také meditace na symbolická božstva s jejich semennými slabikami, opakování manter, modlitby, obětiny, recitace apod.

Realizace se dosahuje pomocí sjednocení adepta a božstva.

Třetí z vnějších tanter je **Jogatantra**

Při této cestě je vztah adepta k symbolickému božstvu podobný jako k příbuznému nebo k příteli. Adept se k tomuto božstvu, které se relativně objevuje v prostoru, vztahuje tak, že podporuje pozitivní a odmítá negativní myšlenky.

Hlavní meditační praxí této školy je stejně jako u předcházejících cest meditace na symbolická božstva s jejich semennými slabikami, opakování manter, modlitby, obětiny, recitace apod.

Realizace se dosahuje pomocí sjednocení adepta a božstva.

3.3.2.2. Vnitřní tantry

Vnitřní tantry se rozdělují na tři cesty:

Mahajoga,⁷⁷ anujoga,⁷⁸ atijoga⁷⁹

Tyto tři cesty rozděluje jejich náhled, kterým se vztahují směrem k realitě. Základní vztahování je však jak u vnitřních či vnějších tanter shodné s naukou Buddhy Šakjamuniho. V podstatě pouze první dvě jsou tantrické nauky, jejichž principem je transformace psychických a fyzických složek člověka v čistou dimenzi realizace.⁸⁰ tj. do stavu Buddhy Šakjamuniho neboli do probuzení (osvícení).

Zatímco mahajoga považuje všechny jevy za zázračnou událost, která se objevuje v mysli adepta, ve které jsou to, co se objevuje, a to, co je prázdné, spojené. Anujoga považuje všechny jevy za sílu projevenou myslí, ve které je to, co se objevuje a to, co je prázdné spojené. Atijoga nahlíží na všechny jevy jako stvořené myslí, kde to, co se objevuje, a to, co je prázdné, je od počátku nerozlučně spojené.

Je nutno podotknout, že koncept prázdnoty zde neznamena být prázdný, bez ničeho ve smyslu nicoty, nejedná se tedy v žádném případě o jakýsi „nihilismus“, ale naopak je fenomén naprosto plný, a to ve smyslu prázdnoty plné potenciálu a možností. Tento potenciál se z prázdnoty neustále, bez přerušování projevuje a projevuje se manifestovanými jevy.

Aby bylo rozdělení jasnější, upřesňuje Dudjom rinpoče, že adeпти těchto 3 cest se liší také v tom, na co kladou důraz⁸¹:

Adeпти mahajogy kladou důraz na jednání.

Adeпти anujogy kladou důraz na meditaci.

Adeпти atijogy kladou velký důraz na náhled.

Tímto rozdělením se také liší meditační praxe v těchto třech cestách. Hlavní meditační praxi sice zůstává, tak jako u vnějších tanter, meditace

⁷⁷ Mahajoga neboli velká jóga.

⁷⁸ Anujoga neboli vyšší jóga.

⁷⁹ Atijoga neboli nejvyšší jóga.

⁸⁰ Norbu Namkai Čhogjal, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 13

⁸¹ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Žesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, s. 226 a dále 294, 311, 319, 346,452,490, 936.

na symbolická božstva s jejich semennými slabikami, opakování manter, modlitby, obětiny, recitace apod. a realizace se dosahuje pomocí sjednocení adepta a božstva, ale způsob práce se symbolickým božstvem s zásadně v těchto cestách liší.

Zatímco v meditační praxi na symbolická božstva adepta mahajogy je toto postupně vytvářeno a klade se zde velký důraz na fázi rozvoje symbolického božstva a pracuje se hlavně s vitální energií. V anujoze je symbolické božstvo již dokonale vytvořeno, a to do nejmenších detailů. V praxi atijogy, tj. praxi „Velké dokonalosti“ se ustupuje od fáze vytváření a fáze dovršení. Zde je již vše nazíráno, jako by bylo mimo dualitu a rozdělení, a proto není třeba nic vytvářet či dovršovat, vše se objevuje ihned. Ráda bych dovysvětlila, že základní rozdíl mezi gradualitou (postupností) a negradualitou (okamžitostí) je ten, že v anujóze dochází k okamžité transformaci, zatímco v mahajóze se transformace vytváří postupně. V atijóze se již nic netransformuje a atijóga je, stejně jako anujóga a dzogčhen negraduální.

Zde již mluvíme o dzogčhenu, protože právě dzogčhen je jiný výraz pro atijogu či „Velkou dokonalost“. Z tohoto pohledu rozlišení je zároveň nejvyšší z tantrických buddhistických nauk. Jiným úhlem pohledu je ale také samostatnou negraduální, okamžitou cestou. Zde se nabízí malá parabela v dovětku ohledně podobnosti s negraduálním zenem, kdy zen je považován za vchol sútrajány a dzogčhen je považován za negraduální vrchol tantrických nauk.

Atijóga, synonymum slova dzogčhen, ve smyslu duchovní cesty, je založena na metodě samoosvobození a na zkušenosti přímého poznání prvotního stavu. Toto rozdělení tanter je specifické pro školu Nigmapa.⁸²

Jiné prameny uchopují a zařazují dzogčhen ještě jinak:

„Hlavním učením Ňingmapy je nauka dzogčhen (doslova ‚velká dokonalost‘), považovaná za nejranější poučky Buddha Šakjamuniho.⁸³

Dudjom rinpoče popisuje dzogčhen, v kapitole nazvané „Z pohledu Velké dokonalosti“ v sedmé kapitole mimo jiné takto⁸⁴:

⁸² Norbu, Namkhai, Čhogjal, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 13.

⁸³ Kolmaš, Josef, Tibet z Antropologické perspektivy, s. 61.

⁸⁴ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, s. 896.

„... znovu, ve Velké dokonalosti, filozofii⁸⁵ svobodné od následků⁸⁶, vzhledem k dispozici reality, pokud uvažujeme konečné, definitivní porozumění, které nespočívá ve sféře příčinného podmiňování, ale je ukázáno přímo, se vysvětluje, že zde není žádná potřeba se orientovat dle nauk, které vyžadují úsilí spojené s příčinou a následkem dobrého a zlého.“⁸⁷

Zde ovšem vidíme nejenom složitost porozumění náhledu této cesty, ale vidíme i zdánlivý rozpor s naukou buddhismu, kde je právě zákon příčiny a následku považován za stěžejní doktrínu. K uchopení problematiky je třeba si uvědomit, že některé názvy či pojmy v tibetštině vůbec neexistují a nic takového není ani nahlíženo či uvažováno, a je tedy obtížné to vůbec uchopit. Zdánlivý rozpor se základní doktrínou buddhismu, tedy se zákonem příčiny a následku, vysvětlím později v pasáži věnované transmisi a ve způsobu náhledu na karmu.

Pro lepší porozumění cituje autor, Dudjom rinpoče, kořenovou tantru: „Vše dovršující král“ (All accomplishing King)⁸⁸

„... pokud někdo zůstává v náhledu, že existuje příčina a následek, z pohledu Atiyógy – jógy největší dokonalosti, ten někdo nezrealizoval smysl Velké dokonalosti, pokud někdo zůstává v názoru, že konečné a relativní jsou dvě různé věci, pak je náhled toho někoho přehnaný nebo odkloněný a ten někdo nezrealizoval to, že tady nejsou dvě různé věci, realizace Buddhů tří časů je dosažena pouhým zaměřením, které tu oddělenost do dvou různých věcí nevidí.

Skutečný pohled, kterého je třeba dosáhnout je daleko hlubší než jakákoli morální disciplína, ale musí jí být opravdu dosaženo, díky rozlišující pozornosti a je pak lepší, než všechny morální koncepty světa neboť je moudrostí samotnou...“⁸⁹

⁸⁵ Zde je potřeba si uvědomit, že v tibetském jazyce žádné slovo nebo význam slova filozofie neexistuje, přeložila jsem dle smyslu, ne dle slov.

⁸⁶ Toto je vztaženo ke klasické buddhistické doktríně, ve které se uplatňuje zákon příčiny a následku, učení Buddy Šakjamuniho.

⁸⁷ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history.,

⁸⁸ Jde o tantru, která byla převzata z prostoru jako terma, tedy poklad mysli.

⁸⁹ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history,

3.4 Propojení na buddhismus

Propojení nauky dzogčhen s buddhismem je častým tématem kritik, a to zejména vztažených k základnímu principu buddhismu, kterým je zákon příčiny a následku. Kritici se domnívají, že jej nauka dzogčhen neguje, a tím pádem se nejedná o buddhismus, já jsem však názoru opačného. Pro svůj názor jsem našla oporu i u Dudjom rinpočeheho.

„Víme, že Sugata otočil kolem dharmy třikrát. Při prvním otočení učil o nevyhnutelnosti příčiny a následku s ohledem na ctnostné a nectnostné činy.

Toto prohlášení bylo učiněno vzhledem k dočasnému významu, protože učil v souvztažnosti k běžným potřebám... ve stručnosti, protože charakteristiky tří přístupů k osvobození nacházíme v opouštění přirozenosti reality, která je nepodmíněná a opravdově transcenduje všechny fenomény subjektu a objektu, pak Velká dokonalost, během fáze základu a náhledu samsáry a nirvány je stejná a nerozlišuje příčinu a následek. Během fáze cesty adept neupadá do dualistických myšlenek a není ovládán přijímáním či odmítáním, a během fáze dovršení s důvěrou, že je svobodný od naděje a strachu ohledně osvícení, dosáhne stavu, ve kterém se všechny věci vyčerpají. Toto je jádro této filozofie.“⁹⁰

3.5 Rozdělení dzogčhenových nauk

Sepsané nauky dzogčhen se rozděluje do tří řad:

- a) Řada přirozené podstaty mysli (semde).
- b) Řada prvotního prostoru (longde).
- c) Filozofická řada, Tajné instrukce (manngande).⁹¹

3.6 Obrisy tibetského buddhismu

Tibetský buddhismus se také zařazuje k buddhismu, protože je založen na Buddhově nauce a respektuje ji jako autoritativní. Někdy se označuje jako vadžrajána, tibetský tantrismus, buddhistický tantrismus, mantrajána, ve starších publikacích dokonce i lamaismus. Tím, že vznikl ve velmi specifickém prostředí a kultuře Tibetu, se označuje slovem tibetský, neboť

⁹⁰ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, s. 896.

⁹¹ Norbu Namkai Čhogjal, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 14, 15.

se zde buddhismus asimiloval s původním náboženstvím, s bonem, s určitými zvyky a rituály, které jsou naprosto unikátní a liší se od buddhismu, který známe z jiným míst.

3.6.1. První vlna tibetského buddhismu

Dle tradice jej přinesl indický učitel a učenec Padmasambhava (tibetsky v přepisu do latinky Guru Rinpoče) a to za vlády krále Thissonga Decana v 8. století. Toto se považuje za první vlnu šíření buddhismu v Tibetu. Díky tomu se nauka buddhismu dostala z tehdy vzdělané a kulturně vyspělé Indie do úplně jiného kulturního a společenského prostředí, tehdy poměrně zaostalého Tibetu. Pokud zůstaneme u tradičních vyprávění, podrobil si tehdy Padmasambhava mnoha magickými činy tibetská božstva bonu (např. Dorže Legpu a další) a v tomto svérázném kulturním rámci vznikl nový buddhistický směr, který v sobě obsahoval jak původní indický buddhistický tantrismus, tak původní tibetské náboženství bon. Tento směr se vyznačuje (oproti tradičně chápanému buddhismu, např. typu théravády) možností rychlého osvícení během jediného lidského života, množstvím tantrických praxí atd.

Hlavními praxemi jsou meditace, komteplance, vzývání symbolických božstev, užívání manter, vizualizace, užívání mudr a další.

Ve druhé vlně šíření buddhismu – v 11. století – byla založena škola Kadampa a také škola Sakjapa.

Následně byla ve 12. století založena škola Kagjupa (zakladatel Gampopa) a následně v 15. století nejmladší škola Gelugpa, založená Gonghapou. Škola Gelugpa se od 17. století považuje za tzv. „státní náboženství“, a to v souvislosti s udělováním titulem dalajlama, který byl obdržen původně od mongolského chána Altana v roce 1578. Tento titul se užívá dodnes.

3.6.2. Historicky moderní doba

V historicky nové době, tj. od roku 1959, kdy se Tibet ocitl znovu pod čínskou nadvládou, nastává expanze tibetského buddhismu na západ. Tibetští lamové většinou zpočátku neměli zájem předávat starobylé buddhistické klášterní nauky západním žákům, ale po projevení velkého zájmu žáků mnozí rezignovali a začali nauky předávat. Většinou však šlo o základní nauky Buddhova učení, spojené s etikou a morálkou a zákonem příčiny a následku. Výjimkou byl profesor Namkhai Norbu rinpoče, který i přes velkou kritiku

ostatních lamů začal předávat starodávné nauky dzogčhen, které byly v minulosti určeny pouze vybraným žákům, a to po přezkoušení jejich způsobilosti k obdržení instrukcí a jejich dlouholetému vážnému zájmu.

3.7 Jednotlivé školy tibetského buddhismu

Tradičně se hovoří o 4 školách, tradicích či řádech tibetského buddhismu. Jsou to:

- a) Nigma/Ningma/Nigmapa
- b) Sakyja
- c) Kagju
- d) Gelug⁹²

Nejstarší ze škol tibetského buddhismu – je škola Nigmapa („Starý řád“ nebo také „Řád starého překladu“) má nejdéle prokázanou historii. Její tradice používá staré překlady z:

- **první vlny šíření tibetského buddhismu**, a to až k dobám zmiňovaného krále Thissonga Decana.⁹³ Tyto překlady se zdají být spolehlivější než pozdější překlady z doby 2. vlny šíření tibetského buddhismu, protože jsou technicky přesnější a neobsahují zároveň přidaného a předávaného ducha probuzených zkušeností a komentářů pozdějších indických mistrů ve formě komentářů a mnoha poznámek

- „**Nové řády**“ – **Sakyja, Kagju, Gelug** vycházejí z indických buddhistických tantrických textů z 2. období rozšíření buddhismu v Tibetu.

3.8 Návaznost dzogčhen na buddhismus a bon

Dzogčhen se vyskytuje jak v tibetském tantrickém buddhismu, a to ve všech již dříve zmiňovaných 4 školách, nejvíce v nejstarší škole Nigmapa, tak v tradici bonu. Tato nauka se v obou směrech vyskytuje dodnes a je považovaná za nejvyšší učení všech těchto směrů a škol.

⁹² Powers, John, Úvod do tibetského buddhismu, s. 291- 390; Někdy se tato tradice nazývá Gelugpa.

⁹³ Proto také řád starého překladu.

Co se týká provázanosti na buddhismus, můžeme ve stručnosti citovat z knihy *Základy tibetského buddhismu* Rebecy Novickové:⁹⁴

„V tibetštině slovo buddhista znamená ‚zasvěcenec‘ – někdo, kdo se pro klid a štěstí neobrací ke světu, ale sám k sobě. Základní premisa buddhismu je, že všechno utrpení, jakkoliv reálné se zdá, je produkt naší vlastní mysli.“

Učení o povaze samsáry, utrpení, příčině utrpení a odstranění utrpení je základním obsahem nauky Buddhy Šakjamuniho, obsahem jeho přednášek o tzv. „Čtyřech vznešených pravdách“. Historické zařazení života Buddhy Šakjamuniho je velmi obtížné, protože se v datování narození a smrti i tradiční historikové rozcházejí, dle Suréšamatiho došlo k Buddhově nirváně r. 2420 př. n. l., indický učenec Atiša datuje Buddhovu nirvánu do r. 2136 př. n. l., současní badatelé umísťují Buddhu do doby kolem pátého století př. n. l.⁹⁵

Ohledně dharmy,⁹⁶ pravého či nepravého učení a toho, jak je rozeznat, prý Buddha prohlásil:

„Všechno, co je dobře řečeno, je slovo Buddhy.“⁹⁷

Jinými slovy, přináší-li některé učení víc pokoje, soucitu a štěstí a vede-li k omezení negativních emocí, lze je bezpečně přijmout a vyznávat jako dharmu bez ohledu na to, kdo je původně hlásal.⁹⁸

Co se týká provázanosti na bon, kdy se tradiční bon na jednu stranu považuje za původní tibetské náboženství, které existovalo v Tibetu před příchodem Padmasambhavy, na druhou stranu tím, že bon v překladu znamená dharmu (čo), která je považovaná za učení Buddhy, je těžké ho nyní odlišit od buddhismu. Některé prvky bonu také tibetský buddhismus převzal a zabudoval do svého systému (např. práci s elementy, praxe očisty, práci s místními ochránci apod.)

Podle ústního přenosu vznikl bon již před sedmnácti tisíci lety, ale současní učenci se domnívají, že to bylo mnohem později.⁹⁹ Historikové tvrdí, že bon

⁹⁴ Novick, Rebecca, *Základy tibetského buddhismu*, s. 10.

⁹⁵ Powers, John, *Úvod do tibetského buddhismu*, s. 19.

⁹⁶ Darma, nebo také dharma, nauka Buddhy Šakjamuniho.

⁹⁷ Powers, John, *Úvod do tibetského buddhismu*.

⁹⁸ Powers, John, *Úvod do tibetského buddhismu*, s. 21.

⁹⁹ Tenzin, Wangyal, Rinpche, *Léčení formou, energií a světlem, Pět elementů v tibetském šamanismu, tantře a dzogčenu*, s. 19.

byl rozšířen ve Střední Asii před islámem a že mnoho památek nalezených na tomto území a považovaných za buddhistické má ve skutečnosti svůj původ v bonu.¹⁰⁰

Proces přinesení buddhismu do Tibetu neboli „Padmasambhavovo obracení Tibetu na víru“ je hezky popsán v knize Úvod do tibetského buddhismu:¹⁰¹

„Tradiční příběhy líčí cestu Padmasambhavy do Tibetu jako triumfální vítězství nad démonskými silami, jež se pokoušely udržet buddhismus mimo zemi. Vyprávějí, jak se Šántarakšita, první veliký misionář v Tibetu, střetl s démonskou opozicí, která obrátila smýšlení králových ministrů proti němu. Tibetští démoni – kteří stranili předbuddhistické tradici bonismu – zasypali kopec Marponi (kde dnes stojí palác Potála) střelami blesků a zničili úrodu. Šántarakšita poradil králi, aby pozval do Tibetu Padmasambhavu, který si demony podrobí, a odešel zatím do Nepálu. Král poslechl Šántarakšitovu radu a vyslal za Padmasambhavou delegaci, ale veliký tantrický jogín už znal situaci. Odebral se na hranice Tibetu, ale cestu mu zatarasila prudká sněhová bouře, kterou vytvořili démoni země. Sníh bránil v průchodu průsmyky do Tibetu, nicméně Padmasambhava přemohl demony tím, že se uchýlil do jedné jeskyně a pohroužil se do meditační kontemplace, která mu umožnila demony přemoci a podrobit je jeho vůli. Potom prošel pěšky po celé délce i šířce Tibetem, v celé zemi meditoval v jeskyních, vyzýval k osobnímu souboji všechny demony, které potkal, a obracel je na buddhismus. Žádný nedokázal odolat jeho moci a mnozí z nich se stali ochránci nového náboženství. Složili slavnostní trvalý slib, že nikdy nebudou působit proti dharmě a že se všemožně vynasnaží napomáhat jejímu hlásání.“¹⁰²

Nauka dzogčhenu je vyjádřena v ústní tradici Šang–šungu¹⁰³. Jedná se o bonistickou tradici, která je obsažena ve Dvanácti malých tantrách¹⁰⁴, které prý předal v zemi Šang–šungu velký bonistický mistr Šenrab Miwoče neboli Lahbon Jongsu Tagpa a stalo se tak v době, kdy byla průměrná délka lidského života sto let. Verše, přepsané z ústní tradice později Gjerčhenem Nangžer Lopo, pocházejí ze 7. a 8. století a jsou známé jako „Dvanáct malých tanter jediné sféry bodhičitty“.

„O povaze základu praví:

Vlastní rigpa je základem všeho.

O povaze cesty praví:

Cesta je přirozeně dokonalá, překračující úsilí i pokrok.

O povaze plodu praví:

Plod je přirozeně dokonalý ve svém vlastním stavu.

O povaze náhledu praví:

Z hlediska pravého významu není třeba udržovat žádný náhled.

¹⁰⁰ Tenzin, Wangyal, Rinpche, Léčení formou, energií a světlem, Pět elementů v tibetském šamanismu, tantře a dzogčhenu, s. 19.

¹⁰¹ Powers, John, Úvod do tibetského buddhismu, s. 305.

¹⁰² Powers, John, Úvod do tibetského buddhismu, s. 305.

¹⁰³ Bonistická tradice.

¹⁰⁴ Tibetsky ve fonetickém přepisu: rGyud bu chung bcu gnyis.

O povaze meditace praví:
Z hlediska pravého významu není o čem medítovat.
O povaze jednání praví:
Z hlediska skutečného významu není třeba osvojit si žádné jednání.
Takto je vysvětlena povaha náhledu, meditace a jednání:
O povaze příkladu praví:
Příkladem myslí je prostor.
O povaze charakteristického znaku praví:
Charakteristickým znakem myslí je přirozenost myslí.
O povaze významu praví:
Význam myslí je konečná podstata jevů.¹⁰⁵

3.9 Meditační praxe dzogčhen

Hlavní spirituální praxí je komtemplace,¹⁰⁶ spočívání v prvotní přítomnosti, dále se uplatňují i tantrické praxe, jako je vzývání symbolických božstev, práce s elementy, užívání manter, vizualizace, užívání mudr, jantrajóga (soubor pohybových cvičení koordinovaných s dechem), tanec na mandale, karmajóga (práce ve prospěch druhých), práce s dechem a jeho zadržím, práce s tělesným teplem (tummo) a další.

Meditační praxe dzogčhen by se v životě praktikujícího měla objevovat neustále. K aplikaci dzogčhen v každodenním životě a praxi si dovoluji citovat Tenzyna Wangyla Rinpočeho:

„Dokud doopravdy nespočineme v přirozeném stavu myslí, diskuse o neduální přítomnosti a prvotní čistotě je pouhým konceptem, který není podložen vlastní zkušeností. Dzogčhen se pak mnohdy stává pouhou teorií, aniž ho dokážeme uvést do praxe. Neměli bychom si plést neduální dzogčhenový náhled s dualistickými koncepty praktikujících, kteří se brodí po uši v samsáře.¹⁰⁷“

3.10. Transmise

Jelikož ve své práci sleduji souvislosti duchovní nauky dzogčhen a životní cesty a pro následovníky nauky dzogčhen je nemožné tuto cestu následovat bez

¹⁰⁵ Lopo, Nangžer, Gjerčhen, Dvanáct malých tanter jediné sféry bodhičitty.

¹⁰⁶ Liší se od meditace spočíváním v prvotním nedualistickém stavu.

¹⁰⁷ Tenzin, Wangyal, Rinpoče, Léčení formou, energií a světlem, Pět elementů v tibetském šamanismu, Tatře a dzogčhenu, s. 173.

obdržení tzv. transmise, její uchopení musím v práci uvést. Ráda bych podotkla, že je velice obtížné tuto živou zkušenost jakkoli postihnout slovy. Obdržení transmise je pro praktikující dzogčenu zásadní, nicméně samotná transmise se svou povahou vymyká jakémukoli intelektuálnímu uchopení. Následující, v kontextu této práce nezbytný pokus o právě takové uchopení je tudíž třeba brát s velkou rezervou: slova, která nejsou kryta živou zkušeností, nemohou podle praktikujících ani jejich učitelů v žádném případě vystihnout samotnou skutečnost, ba právě naopak ji v jistém smyslu vždy falšují. Zde se o to do jisté míry a s touto výhradou přece jen pokouším, a to s ohledem na praktickou část, kde se sleduji, za jakých okolností praktikující transmisi obdrželi a jaký na ně měla vliv.

3.10.1. Vysvětlení transmise

Obdržení transmise by se zkušenostně dalo popsat například jako vlastní zážitek prvotního stavu. Pro intelektuální vysvětlení tohoto fenoménu, dále uvedu podstatné informace. Ty nejdůležitější z nich budu čerpat z dostupné odborné literatury, jelikož bych je ráda uvedla naprosto korektně a nedopustila se nějakého zavádějícího vysvětlení. Považuji to za důležité.

Nauka dzogčenu je spojena s transmisí, jejímž nositelem je mistr. Transmise má pro rozvoj poznání a realizaci žáků zásadní význam.¹⁰⁸ V dzogčenu je možnost dosáhnout realizace (osvícení) v jednom jediném životě. V této nauce jde o tzv: „velký transfer do těla světla“. Tento typ realizace byl již v minulosti, ale i v nedávných dobách skutečně a v mnoha dobře doložených případech dovršen (Padmasambava, Vimalamitra, Čangčhub Dorže, Pama Dudul apod.)¹⁰⁹ Pro úplnost zde dodávám, že realizovaní mistři nepocházeli pouze z tradice dzogčenu, ale též z tradice bonu – např. Tapihrice, ale i mnoho dalších¹¹⁰. Tento „velký transfer“ je transferem neboli resorpcí hmotného těla do zářivé esence elementů, aniž by se u takového člověka projevila smrt. Při této realizaci fyzické tělo zmizí pohledu živých bytostí.¹¹¹

Mnozí z adeptů dzogčenu jsou prostí lidé, kteří jsou nositeli skutečného poznání, ačkoli to na nich navenek není vidět. Tělo světla je v dzogčenu

¹⁰⁸ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 59.

¹⁰⁹ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 59.

¹¹⁰ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 59.

¹¹¹ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 59.

nejvyšší realizací. Bytost v těle světla může komunikovat a aktivně pomáhat jiným bytostem. Je to, jako by fyzické tělo a jeho materiální substance byly absorbovány do své zářivé esence a žily dál jako jemnohmotné seskupení elementů.¹¹²

Realizace „velkého transferu“ se dá dosáhnout při životě, ale pokud adept dzogčenu neuspěje po dobu svého života, dá se jej dosáhnout i po smrti.¹¹³

Tato realizace nezávisí pouze na specifických metodách¹¹⁴ náležitých učení dzogčenu, ale především na působení mistrovy transmise. Mistr dzogčenu předává stav poznání prostřednictvím tří typů transmise: ústní, symbolické a přímé. Rituály a iniciace nejsou v dzogčenu nezbytné, tak jako je tomu v tantrismu.¹¹⁵

3.10.2. Ústní transmise

Ústní transmise obsahuje mistrovo vysvětlení podstaty prvotního stavu a metod praxe, umožňující žákovi tento stav poznání pochopit a vstoupit do něj.

3.10.3 Symbolická transmise

Symbolická transmise se předává prostřednictvím symbolických předmětů, jako jsou zrcadlo nebo křišťál, které mistr ukáže, aby mu předal poznání prvotního stavu.

3.10.4. Přímá transmise

K přímé transmisi dochází skrze sjednocení stavu mistra a žáka a vyžaduje ze strany žáka určitou přípravu.¹¹⁶

¹¹² Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 69.

¹¹³ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 59 (v textu je zmiňováno „po smrti“, míněno je v momentu smrti).

¹¹⁴ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 130, bod. č. 2, Metody praxe vedoucí k realizaci těla světla jsou především thogal a jangtig, jež jsou obsaženy v Řadě tajných instrukcí. Základem těchto praxí je kontemplace.

¹¹⁵ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 60.

¹¹⁶ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 60.

3.10.5. Hodnota transmise

Hodnota transmise nespočívá pouze v uvedení do stavu poznání, ale i v její schopnosti dozrávat od okamžiku jejího přijetí až do dosažení plné realizace. Svazek pojící mistra a žáka je proto velmi blízký. Mistr v tradici dzogčhen není pouze přítelem, který žákovi pomáhá a spolupracuje s ním, mistr je spíše cestou samou. Je tomu tak proto, že praxe kontemplace se rozvíjí díky sjednocování stavu žáka se stavem mistra.¹¹⁷

„Realizace není něco, co se dá vykonstruovat, nezávisí na činech ani na úsilí. Dosáhnout realizace vlastně znamená pouze překonat překážky, a v tom je velkou pomocí mistrova transmise. V dzogčhenu může být cesta překonávání překážek velice rychlá, protože díky transmisi lze snadno rozvinout stav kontemplace. Ze svého omezeného pohledu se můžeme lehce nechat odradit pomyšlením, že k pročištění naší karmy je zapotřebí mnoha životů. Kdybychom byli schopni vnímat karmu, kterou jsme nahromadili, pak by dobrá karma vypadala jako malý kamínek, zatímco ta špatná by vydala na celou velkou horu. Jak dlouho by nám asi trvalo to všechno pročistit? Možná že by ani stovky očištěných praxí nezmenšily horu naší špatné karmy o více než o délku jednoho prstu. Karma však není žádným materiální seskupením a nezávisí na ničem vnějším. Síla, kterou nás ovlivňuje, spočívá v překážkách bránících našemu poznání. Kdybychom naši karmu a nevědomost, která ji vytváří, přirovnali k temné místnosti, pak by poznání prvotního stavu bylo jako světlo, jež v jediném okamžiku temnotu zažene a všechno osvítl. Stejně tak, jestliže jsem bděle přítomni v prvotním stavu, můžeme překonat všechny překážky.

Žák, který se snaží najít stav ryzí přítomnosti ve zmatku svých myšlenek, je jako slepec, snažící se protáhnout nit ouškem jehly. Mistr je tím, kdo vidí a kdo mu pomáhá vést ruce správným směrem. Jestliže slepec uspěje a navlékne nit, je to, jako by se mu navrátil zrak. Právě tak je tomu i v okamžiku, kdy díky transmisi rozpoznáme svůj prvotní stav.“¹¹⁸

Svoji práci jsem dala přečíst kamarádce, která je křesťansky, katolicky orientovaná, a požádala jí o její názor. Ptala se mě právě na transmisi, co to je, a následně ji připodobnila pro své pochopení k „setkání s Bohem“. Při setkání s Bohem si člověk nevybírámí místo ani čas, kdy k němu dochází, to určuje Bůh sám. Člověk přitom nemusí pociťovat nic zvláštního či mimořádného, význam události pozná až posléze z toho že se dívá jinak na svět, připisuje věcem jinou hodnotu a mění se jeho priority. Při setkání s Bohem však existuje oddělenost, dualita – na jedné straně je Bůh a na druhé člověk. Stav transmise je neduální, setkává se stejná kvalita se stejnou kvalitou. Jedná se ale o tak nesmírně specifickou záležitost, že vzhledem k charakteru uvedení do neduálního stavu i vazbě na vtěleného mistra není žádné srovnání možné.

¹¹⁷ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 63.

¹¹⁸ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 70.

Jak jsem již objasnila, transmise má pro adepta dzogčenu zcela zásadní význam. Díky ní může rozpoznat svoji prvotní přirozenost a dosáhnout osvícení.

Osobně jsem dzogčenovou transmisi rovněž obdržela, a třebaže jsem při ní neprožívala nic zvláštního, neobvyklého ani mimořádného, můj pohled na svět i život se po ní bezesporu zásadně proměnil

3.10 Historie dzogčhen

Původně je nauka dzogčhen prisuzována dvanácti mistrům, kteří učení v dávných dobách pozemským bytostem přinesli. Prvním mistrem dzogčenu byl Prahévadžra (tib. Garab Dordže, 2. století př. n. l.), od něj se již učení předávalo bez přerušení z mistra na žáka (takzvaná transmise¹¹⁹). Učení přišlo do lidské dimenze z dimenze božské, kdy Garab Dordže díky vysokému rozvoji své mysli byl schopen přímo přijmout učení od božstva Vadžrasattvy.

Jelikož v době první vlny šíření tibetského buddhismu byl Tibet kulturně zaostalejší a většinu informací a nauk bylo možno získat z rozvinutější Indie, požádal Guru Rinpoče tibetského krále Trissong Decana, aby vyslal jednoho z nejučenějších mnichů z Tibetu, mnicha Vairóčanu, do Indie a Oddijány (přibližně dnešní Afganistán). V Oddijáně předal mistr Šrí Simha dzogčhen Vajročánovi a ten ho přinesl do Tibetu. Po návratu do Tibetu začal tuto nauku volně předávat vybraným učencům a králi.

Do Čech se nauka dzogčenu dostala díky veřejné přednášce Namkhaie Norbu rinpočeheho 6 – 7. října 2002 v Míčovně Pražského hradu. Již předtím ale měli příznivci této duchovní cesty k dispozici některé texty Namkhaie Norbu rinpočeheho v anglickém profesionálním překladu či překládané amatérsky do češtiny. Ve své výzkumné části mám i respondenty, kteří obdrželi transmisi před rokem 2002. Tito respondenti cestovali pro její obdržení cestovali do Itálie, do Merigaru.

¹¹⁹ Přímé uvedení do skutečnosti – neboli přenos zkušenosti z učitele na žáka, a to v nepřerušené linii.

3.11 Inspirace z Bible

Byla jsem požádána o doplnění své diplomové práce o kapitulu inspirace Biblí. Sama osobně bych si nikdy netroufla či nedovolila srovnávat dvě různé duchovní cesty, neboť každá z nich je unikátní a má různý náhled, různou cestu a různý plod dosažení.

Moje diplomová práce se zabývá problematikou dzogčenu v kontextu životní cesty. V této souvislosti jsem si vybrala zajímavou inspiraci z oblasti křesťanství a uvádím několik vybraných úryvků z Bible spolu s jejich zajímavou podobností či možným výkladem z oblasti nauky dzogčenu. Jelikož nejsem teolog, jedná se o odkazy, které mě osobně přišly zajímavé a nejsem si vůbec jistá, zda se dále uvedené paralely dají nalézt, ale uvádím je jako možnost, kterou chápu, že může vidět někdo jiný jinak.

Vždy uvedu citaci z Bible¹²⁰, zejména z Nového Zákona a dále uvedu možnou inspiraci z oblasti dzogčenu. Jelikož je mi Janovo evangelium bližší, uvádím inspirace z něj. Co se týká rozsahu kapitoly, jedná se pouze o pár vybraných citací, jejich úplný výčet spolu s možnou inspirací, by vydal na samostatnou práci a tímto tématem se moje práce nezabývá.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Ježíš jim odpověděl: „Mé učení není mé, ale toho, kdo mě poslal.“ (Jan, 7, 16).

Inspirace:

U dzogčenu též nauka není učitele a nepatří mu, ale je přijata od linie předchozích učitelů, kteří si nauku v nezměněné podobě předávali po staletí, až k prvotnímu učiteli, který ji převzal jako nauku z prostoru. Též se tedy zde jedná o předávání – transmisi učení, nauky.¹²¹ Tak jako u Ježíše a jeho učedníků se učení předávalo v přímé linii z mistra na žáka a prvotní mistr dzogčenu Garab Dorže, obdržel toto předání přímo z prostoru.

¹²⁰ Bible, Písmo svaté Starého a Nového zákona.

¹²¹ Namkhai Norbu rinpoče, Křišťál a cesta světla, s. 30.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Kdo chce činit jeho vůli, pozná, zda je mé učení z Boha, nebo mluvím-li sám za sebe.“ (Jan, 7, 17).

„Kdo mluví sám za sebe, hledá svou vlastní slávu; kdo však hledá slávu toho, který ho poslal, ten je pravdivý a není v něm nepravosti.“ (Jan, 7, 18).

Inspirace:

Kdo se vydal cestou nauky dzogčhenu, pozná pravé informace od nepravých a dokáže odhadnout, zda to, co je řečeno, říká mluvčí pro svoji vlastní slávu či pro poznání podstaty.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Poznáte pravdu a pravda vás učiní svobodnými.“ (Jan, 8, 32).

Inspirace:

Ten, kdo pozná pravdu, nebude již podléhat světským tlakům a manipulacím, posílí se jeho svobodná vůle a člověk se tak stane svobodným a nezávislým na soudobém kulturním a sociálním prostředí. Neboli tento člověk ví, co je pravda, a nedá si tedy již od nikoho jiného namluvit, že pravda je něco jiného, než on sám svojí zkušeností ví, že je.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Amen, amen, pravím vám: Kdo nevchází do ovčince dveřmi, ale přelézá ohradu, je zloděj a lupič.“ (Jan, 10, 1).

„Kdo však vchází dveřmi, je pastýř ovcí.“ (Jan, 10, 2).

„Vrátný mu otvírá a ovce slyší jeho hlas. Volá své ovce jménem a vyvádí je.“ (Jan, 10, 3).

„Když je má všechny venku, kráčí před nimi a ovce jdou za ním, protože znají jeho hlas.“ (Jan, 10, 4).

„Za cizím však nepůjdou, ale utečou od něho, protože hlas cizích neznají.“ (Jan, 10, 5).

„Toto přirovnání jim Ježíš řekl; oni však nepochopili, co tím chtěl říci.“ (Jan, 10, 6).

„Řekl jim tedy Ježíš znovu: „Amen, amen, pravím vám, já jsem dveře pro ovce.“ (Jan, 10, 7).

„Všichni, kdo přišli přede mnou, jsou zloději a lupiči. Ale ovce je neposlouchaly.“ (Jan, 10, 8).

„Já jsem dveře. Kdo vejde skrze mne, bude zachráněn, bude vycházet i vycházet a nalezne pastvu.“ (Jan, 10, 9).

„Zloděj přichází, jen aby kradl, zabíjel a ničil. Já jsem přišel, aby měly život a měly ho v hojnosti.“ (Jan, 10, 10).

„Já jsem dobrý pastýř. Dobrý pastýř položí svůj život za ovce. (Jan, 10, 11).

„Ten, kdo není pastýř, kdo pracuje jen za mzdu a ovce nejsou jeho vlastní, opouští je a utíká, když vidí, že se blíží vlk. A vlk ovce trhá a rozhání.“ (Jan, 10, 12).

„Tomu, kdo je najat za mzdu, na nich nezáleží.“ (Jan, 10, 13).

„Já jsem dobrý pastýř; znám své ovce a ony znají mne, (Jan, 10, 14).

tak jako mě zná Otec a já znám Otce. A svůj život dávám za ovce.“ (Jan, 10, 15).

„Mám i jiné ovce, které nejsou z tohoto ovčince. I ty musím přivést. Uslyší můj hlas a bude jedno stádo, jeden pastýř.“ (Jan, 10, 16).

Inspirace:

Zde vidím velkou podobnost mezi postavou Namkaie Norbu rinpočeho, jako pastýře a jeho žáky jako ovcemi. Také mezi nimi není mnoho chytrých, kteří by bezezbytku chápali a porozuměli nauce dzogčhenu a rinpoče přesto stále používá svůj hlas a déle než 30 let neúnavně opakuje a rozšiřuje svoje učení. Vyzdvihuje jeho kvality a unikátnost pro život v hojnosti a obětovává vlastní zdraví a život pro blaho svých žáků a celé komunity.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Já a Otec jsme jedno.“ (Jan, 10, 30).

Inspirace:

V nauce dzogčhen je vyjádřena naděje, že pokud se stav dzogčhenu žáka sjednotí se stavem dzogčhenu učitele, tak dojde k osvícení. Ve vyšších tantrách je tento proces popisován, jako sjednocení či shledání matky se synem apod. Podobně je tento proces popisován například na nádobě, která, když se rozbije, tak její vnitřní prostor přirozeně splyne s vnějším prostorem a přirozeně dojde k jejich sjednocení, neboť mají stejnou podstatu. Tato metafora je vhodná pro použití i pro moment smrti.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Dokud máte světlo, věřte ve světlo, abyste se stali syny světla.“ Tak promluvil Ježíš; potom odešel a skryl se před nimi.“ (Jan, 12, 36).

Inspirace:

V nauce dzogčhen se velmi mnoho pracuje se světlem a to jak při praxích s mentálními vizualizacemi, tak ve zpívání manter, které obsahují také vztahování se ke světlu a k získání světelného těla, vidím tedy i zde velké podobnosti.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Přišel k Šimonu Petrovi a ten mu řekl: „Pane, ty mi chceš mýt nohy?“ (Jan, 13, 6).

„Ježíš mu odpověděl: „Co já činím, nyní nechápeš, potom však to pochopíš.“ (Jan, 13, 7).

„Petr mu řekl: „Nikdy mi nebudeš mýt nohy!“ Ježíš odpověděl: „Jestliže tě neumyji, nebudeš mít se mnou podíl.“ (Jan, 13, 8).

„Řekl mu Šimon Petr: „Pane, pak tedy nejenom nohy, ale i ruce a hlavu!“ (Jan, 13, 9).

„Ježíš mu řekl: „Kdo je vykoupán, nepotřebuje než nohy umýt, neboť je celý čistý. I vy jste čisti, ale ne všichni.“ (Jan, 13, 10).

„Věděl, kdo ho zradí, a proto řekl: Ne všichni jste čisti. (Jan, 13, 11).

„Když jim umyl nohy a oblékl si svůj šat, opět se posadil a řekl jim: „Chápete, co jsem vám učinil?“ (Jan, 13, 12).

„Nazýváte mě Mistrem a Pánem, a máte pravdu: Skutečně jsem.“ (Jan, 13, 13).

„Jestliže tedy já, Pán a Mistr, jsem vám umyl nohy, i vy máte jeden druhému nohy umývat.“ (Jan, 13, 14).

„Dal jsem vám příklad, abyste i vy jednali, jako jsem jednal já.“ (Jan, 13, 15).

„Amen, amen, pravím vám, sluha není větší než jeho pán a posel není větší než ten, kdo ho poslal.“ (Jan, 13, 16).

„Když to víte, blaze vám, jestliže to také činíte.“ (Jan, 13, 17).

Inspirace:

Zde vidím paralelu v tom, že rinpoče se nikdy nad nikoho nevyvyšoval a přátelí se z lidmi z komunity na stejné úrovni, nenechá se zbožňovat ani vyvyšovat nad druhé a nabádá všechny svoje následovníky, aby spolupracovali a aby se k sobě chovali jako sestry a bratři z jedné rodiny.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„A cestu, kam jdu, znáte.“ (Jan, 14, 4).

„Řekne mu Tomáš: „Pane, nevíme, kam jdeš. Jak bychom mohli znát cestu?“ (Jan, 14, 5).

„Ježíš mu odpověděl: „Já jsem ta cesta, pravda i život. Nikdo nepřichází k Otci než skrze mne.“ (Jan, 14, 6).

Inspirace:

Také rinpoče vysvětluje, že Buddha ukázal cestu a že každý po té cestě musí jít sám a že cesta je již ukázaná.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Já jsem pravý vinný kmen a můj Otec je vinař.“ (Jan, 15, 1).

„Každou mou ratolest, která nenese ovoce, odřezává, a každou, která nese ovoce, čistí, aby nesla hojnější ovoce.“ (Jan, 15, 2).

„Vy jste již čisti pro slovo, které jsem k vám mluvil.“ (Jan, 15, 3).

„Zůstaňte ve mně, a já ve vás. Jako ratolest nemůže nést ovoce sama od sebe, nezůstane-li při kmeni, tak ani vy, nezůstanete-li ve mně.“ (Jan, 15, 4).

Inspirace:

Také rinpoče radí integrovat nauku v každodenním životě a neodlučovat se od ní. Vysvětluje, jaký je světský užitek z praktikování těch kterých nauk až po dosáhnutí osvícení.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

Pilát mu řekl: „Jsi tedy přece král?“ Ježíš odpověděl: „Ty sám říkáš, že jsem král. Já jsem se proto narodil a proto jsem přišel na svět, abych vydal svědectví pravdě. Každý, kdo je z pravdy, slyší můj hlas.“ (Jan, 18, 37).

„Pilát mu řekl: „Co je pravda?“ Po těch slovech vyšel opět k Židům a řekl jim: „Já na něm žádnou vinu nenalézám.“ (Jan, 18, 38).

Inspirace:

Rinpoče též předává nauku, která vysvětluje existenci a podává svědectví o pravdě. Navíc je považovaný za následovníka královské linie Bhútánu.

Tímto uzavírám i druhou teoretickou kapitolu, obsahující výklad nauky dzogčhen. Snad můžeme obě teoretické kapitoly pokládat při vší stručnosti vyžadované rozsahem a typem práce za dostatečně informativní, aby bylo na jejich základě možné postoupit dál. Nyní se zaměřím na praktickou část práce a vztáhnou obě tyto zpracované oblasti k sobě. Budu postupovat v souladu s cílem své diplomové práce.

4. Výzkumná část

4.1. Obecný popis výzkumu

Potom, co jsem teoreticky rozebrala témata životní cesty a nauky dzogčhen, se budu ve své práci dále zabírat praktickou stránkou, a to naukou dzogčhen v životní cestě jejích následovníků. Konkrétně mě bude zajímat kontext životních cest jednotlivých respondentů, ty následovně vzájemně porovnam, budu hledat shody, neshody, souvislosti, zda se dá najít něco společného, a pokud ano, co to je. Při svém hledání se opřu o vytěžená data z teoretické části.

Tato práce je ve své praktické části založena na kvalitativním terénním výzkumu, který jsem uskutečnila pomocí osobních, polostrukturovaných rozhovorů, vycházející z principů fenomenologie, které jsem prováděla od prosince r. 2012 až do listopadu r. 2014, a na analýze dostupných zdrojů (knihy, články, internetové zdroje, webcasty /přednášky přenášené přes internet/, rozhovory).

4.2. Uvedení do některých neobvyklých výrazů používaných v rozhovorech

Při neustálém pročítání a zpracovávání jak nahraných, tak písemně zachycených rozhovorů jsem si uvědomila, že pro nezaujatého čtenáře mohou být některé užití termíny nejasné či si může vykládat význam některých pojmů odlišně, než je někteří respondenti ve svých výpovědích vyjádřili. Rozhodla jsem se tedy přidat krátkou kapitolu, která se bude věnovat alespoň základnímu vysvětlení některých vybraných výrazů.

Vysvětluji pouze frekventované a neobvyklé termíny, nebudu se zde věnovat všem vyskytujícím se termínům. Vybrala jsem si pouze pár základních a možná neobvyklých pojmů, jako jsou tyto: kapacita, koncept, prázdnota, dharma, transmise. Některé z těchto pojmů jsou již podrobně vysvětleny v teoretické části, zde uvádím jen rychlé esenciální uchopení pro orientaci v rozhovorech s respondenty dále.

Kapacita

Ve výpovědích uchopují jednotliví respondenti tento termín ve smyslu pochopení nauky, schopnosti následovat nauku, schopnosti praktikovat nauku a integrovat ji do každodenního života. Vyjadřování, že si nejsou jisti, zda na něco mají, či nemají kapacitu, odráží dle mého názoru jejich vnitřní hledání cesty, tj. zda jejich cíl odpovídá jejich schopnostem. Dle mého názoru se jedná o vyjádření lidské zralosti ve smyslu posílené zodpovědnosti.¹²²

Koncept

Je uváděn ve smyslu mentálního konceptu, tj. pojmového či slovního vyjádření, které něco vysvětluje, objasňuje či pojímá. Ve výpovědích respondentů většinou ve smyslu nějakého uchopení přístupu například ke světu, náboženství, sobě samému apod.

Opravdová zkušenost respondentů s naukou dzogčenu ale není konceptuální. Je zajímavé, že k podobné souvislosti dospěla i kolegyně Hradová ve své disertační práci:¹²² „Víra je životní cesta, není to myšlenková konstrukce, ale výběr hluboce zakotvené osobní přesvědčení a náboženská zkušenost.“¹²³ Dodávám zde však, že kolegyně Hradová nepíše o dzogčenu a navíc osobní přesvědčení může být konceptuální, zatímco stav dzogčenu konceptuální není.

Prázdnota

Je uváděna ve smyslu dzogčenu, tedy ve smyslu ne nicoty, ale ve smyslu nekonečné potenciality, ze které se může manifestovat cokoli. Jako by to byl prostor, ze kterého se může narodit cokoli. Tento koncept se samozřejmě zásadně liší od psychologického pojetí prázdnoty, kdy je prázdnota chápána ve smyslu, že někde něco chybí či se toho nedostává. Liší se i od pojetí v samotném theravádovém buddhismu, ve kterém je realizace prázdnoty výsledkem duchovní cesty a má se za to, že dosáhnout stavu, ve kterém již nebude nic, ve smyslu spíše statickém, tj. bez pohybu, je stav osvícení. Naproti tomu je nedílnou součástí dzogčenu pojetí prázdnoty také integrace pohybu. Tomuto pojmu se více věnuji v religionistické části své diplomové práce.

¹²² Langmeier, Krejčířová, Vývojová psychologie, str. 168.

¹²³ Hradová Jana, Pastorační vztah v porovnání se vztahem terapeutickým, Univerzita Karlova, Evangelická teologická fakulta, disertační práce, 2014.

Dharma

Je uváděna v několika náhledech jako učení Buddha. Dále je uváděna dharma jako jev neboli fenomén, který se vyskytuje ve světě či jako princip světa nebo systém vysvětlující svět.

Transmise

Transmisi je v mé diplomové práci věnována celá kapitola (str. 53, bod 3.10 Transmise), neboť moje práce zkoumá vliv nauky dzogčhen na životní cestu respondentů a pro následování nauky je transmise nezbytná. Následování nauky dzogčhen není bez přímého uvedení do prvotního stavu – neboli transmise možné, viz dále kapitola transmise. Snad jen znovu uvedu to základní, že by se dala srovnat s přechodem z jedné významné vývojové fáze do druhé. Protože v životě, a zejména v dospělosti je vývojový přechod signalizován sociálně významnými událostmi, za které považuji v práci uváděné nenormativní události, které zkoumám. Uvádím, že dle dostupné literatury, se lidé vyvíjí zejména v souvislosti s těmito událostmi.¹²⁴ Proto je zajímavé sledovat stav respondentů před a po transmisi a ze získaných poznatků vyvozovat závěry.

4.3 Výzkumný problém, výzkumná otázka, výzkumné předpoklady

4.3.1. Výzkumný problém

Výzkumným problémem mé práce je souvislost nauky dzogčhen a teorie životní cesty. Chtěla jsem se podívat na starobylou nauku dzogčhen z pohledu moderních uchopení teorie životní cesty. Zajímalo mě projevení této konkrétní duchovní cesty v životní cestě respondentů. K oběma problematikám jsem si postupně našla odpovídající literaturu, a jelikož se jednalo o široká témata, postupně jsem tuto souvztažnost, její rámce a souvislosti precizovala do výzkumných otázek v praktické části. Jelikož jsem zpočátku přesně nevěděla, jak výzkum uskutečnit, použila jsem již na podzim roku 2012 v souladu s doporučením metodiky předběžný výzkum. Specifikace mého výzkumného procesu pak následně probíhala paralelně s vytěžováním dat z teoretické části i z praktického výzkumu.

¹²⁴ Langmeier, Krejčířová, Vývojová psychologie, str. 168.

4.3.2. Výzkumná otázka

Použila jsem okruhy otázek pro rozhovory, které jsem dále precizovala na výzkumné otázky. Výzkumné otázky dále dělím na otázky hlavní a otázky vedlejší.

K okruhům otázek pro rozhovory patří:

Jak vypadá samotná životní cesta a pociťovaná životní spokojenost jednotlivých respondentů?

Jak může souviset nauka dzogčhen s životní cestou jednotlivých respondentů?

Jakým změnám odpovídá vstup nauky dzogčhen do životní cesty respondentů?

Co respondentům nauka přináší a případně bere jim něco?

Mezi otázky hlavní patří:

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta?

Jak může souviset nauka dzogčhen s životní cestou respondenta?

Kdy a za jakých okolností obdržel respondent transmisi?

Mezi otázky vedlejší patří:

Jaké jsou významné události a s nimi související spokojenost?

Jaké jsou významné události v souvislosti s pociťovanou spokojeností?

Jaké jsou významné události v souvislosti s pociťovanou nespokojeností?

Jaká je předpokládaná spokojenost?

Co respondent hledal v životě?

Kdy se stal hledajícím?

Za jakých okolností se respondent stal hledajícím?

Celkově vypadalo mapování životní cesty respondenta pomocí otázek následovně. Jejich rozdělení je uvedeno v přílohách diplomové práce. Respondentům jsem pokládala obdobné otázky a to dle vývoje rozhovoru, tj. nepokládala jsem všem respondentům zcela stejnou otázku, ale modifikovala ji, dle rozhovoru, setkání s respondentem a s ohledem k již získaným informacím.

Můžeš mi prosím popsat ve stručnosti svoji životní cestu a dobu, předtím než jsi se setkal/a s naukou dzogčhen, můžeš prosím uvést alespoň 3 nejdůležitější události této etapy (minulosti)?

Můžeš prosím popsat a zakreslit na čáře svého života svoji současnost/přítomnost?

Cítíš se ve svém životě spokojený/á?

Má to nějakou souvislost s naukou dzogčhen? Chtěl/a bys něco změnit? Aby bylo něco jinak?

Můžeš mi, prosím, pomoci zakreslit, zde na čáře tvého života, tvoji pociťovanou spokojenost?

V kterém momentu, okamžiku, za jakých okolností, tvé životní cesty jsi se setkal/a s naukou dzogčhen, můžeš mi to prosím popsat a zakreslit to také do tvé čáry životní cesty? Jaké byly okolnosti té doby, kdy jsi se setkal/la s naukou dzogčhen?

Jaká byla tvá životní cesta dále? Změnilo se po setkání s naukou něco?

Můžeš mi prosím říci, na které 3 nejdůležitější události se v budoucnosti těšíš, očekáváš je, přeješ si je, toužíš po nich nebo k nim směřuješ? Něco, co by sis přál/a, aby se uskutečnilo? Můžeš je zakreslit do tvé čáry životní cesty?

Jak myslíš, že by se tvoje životní cesta vyvíjela, kdybys neznal/a nauku dzogčhen? Bylo by to stejné? Bylo by něco jinak?

Co ti nauka dzogčhen dala/vzala?

4.3.3. Výzkumné předpoklady

Ontologické předpoklady

Za rozhodující zkoumanou realitu uvažuji dle vysvětlené teorie, narativních přístupů a paradigmatu, uváděnou realitu respondenta. K ní zaujímám interpersonální, neposuzující a nekritizující, neutrální vztah.

Epistemologické předpoklady

Interakce mezi mnou, jako výzkumníkem a respondenty probíhala nejen v rámci uskutečněných rozhovorů, ale i v kontextu toho, že se známe a spolupracujeme již mnoho let. Díky tomu jsem nemusela složitě hledat metodu např. delšího pobytu ve sledované skupině a nemusela jsem bojovat s odstupem od lidí, kterému bych asi čelila, pokud bych si vybrala respondenty ze skupiny, kterou bych neznala. S některými respondenty jsem se navíc stýkala i mimo rámec výzkumu či občanského sdružení Dzogčhen o. s., tyto uvádím dále ve výzkumném omezení.

Axiologické předpoklady

Při výzkumu jsem respondenty informovala o hodnotách. Mé pozorování při výzkumu bylo ovlivněno sledováním cíle mé diplomové práce.

Rétorické předpoklady

V praktické části používám jazyk neformální, osobní. U respondentů v prepisech hovorů i v následně použitých prepisech rozhovorů, dle metody redukce prvního stupně, vynechávám nadbytečná slova, slovní vatu, pomlky, apod.

Metodologické předpoklady

Metodologické předpoklady jsou vytvářeny na základě získaných dat. Uvedla jsem teorie životní cesty, které jsou kontextově spojeny se zkoumaným jevem, tedy souvislostí mezi naukou dzogčhen a teorií životní cesty.

4.4 Cíle výzkumu

Cílem výzkumné části mé diplomové práce je sledovat vliv nauky dzogčhen na životní cestu následovníků této nauky a díky zjištěným údajům vyjádřit zda teorie životní cesty může či nemůže přispět ke zkoumání konkrétní duchovní cesty a co respondentům nauká dává či bere.

Zajímalo mě v jakém životním období, za jakých okolností či situaci se seznámili s naukou dzogčhen, zda ji začali uvádět do života, jaké změny nastaly v jejich životě v souvislosti s naukou dzogčhen a zda vůbec nějaké nastaly, co jim nauka přináší či naopak bere, jaká je jejich subjektivně pocíťovaná životní spokojenost v minulosti a nyní a jak se mění a zda má či nemá nějakou spojitost s naukou dzogčhen.

Kvůli zajištění cíle výzkumu jsem se respondentu ptala na tři významné události v minulosti, v přítomnosti a v budoucnosti. Další otázky jsem směřovala k období přijetí transmise respondentem a také na změny, které po přijetí nauky dzogčhen v životě respondenta následovaly. V případě nejasností či nesrovnalostí jsem byla domluvena s jednotlivými respondenty na možnosti následného upřesnění na další schůzce či v rámci další e-mailové komunikace. Tuto domluvu jsem posléze u všech respondentů využila, neboť jsem jim poslala transkripci rozhovoru k autorizaci a účastnický arch k podpisu.

4.5 Metodologie

4.5.1. Metoda – výběr kvalitativního výzkumu

K realizaci cíle své diplomové práce jsem si vybrala typ kvalitativního výzkumu, protože jsem jej vyhodnotila v porovnání s výzkumem kvantitativním pro účely své práce jako vhodnější.

4.5.2. Metoda – čára života

Navazuji na již uveřejněné informace z teoretické části své práce. V této praktické části se nyní budeme zabývat zdůvodněním použití čáry života jako metody, které jsem dala před ostatními použitelnými metodami přednost.

Čára života či metoda životní křivky nebo i metoda časové křivky, se kterou přišel jako první český psycholog PhDr. Jiří Tyl v roce 1985,¹²⁵ je velmi originální projektivní výzkumnou metodou, kterou je velmi dobře možno zachytit životní příběh v jeho průběhu, nejen v určitých stádiích.

Metoda se většinou uplatňuje tak, že se respondentovi předloží prázdný bílý papír nebo papír s obecným schématem, řekne se mu zadání a respondent si sám čáru vytvoří. Konkrétně respondent zachycuje do křivky to, co je dle něj samotného významné ve zkoumané oblasti. Mojí zkoumanou oblastí je celá životní cesta respondenta. Významné životní události se kreslí do celé čáry života nebo jejího výřezu apod. dle zadání. Následně se s respondentem provede tzv. inquiry, kdy je dotazován, co přesně která významná událost znamená, posuzují např. délky jednotlivých úseků apod.¹²⁶ Metoda se velmi úspěšně používá v terapeutické praxi, ale je vhodná i k použití mimo tento rámec.

Metodologicky jsem čáru života provázala s již zmiňovanou teorií Paula B. Baltese a jeho life-spanového vývoje, kdy jsem propojila čáru života s nenormativními vlivy životních událostí, protože jsou určeny významem. V případě mé diplomové práce jde o významy, které životním událostem přisuzuje sám respondent. Subjektivně pocíťovanou životní spokojenost respondenta jsem pak vztahovala k nenormativním životním událostem.

¹²⁵ Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 190.

¹²⁶ Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 190.

Co se týká použití čáry života, rozhodla jsem se, že nebudu narušovat spontánní výpověď líčeného života, životního příběhu a životní cesty respondentů a že ji sama dopracuji při zpracování poskytnutého narativního rozhovoru a následně zašlu respondentům k připomínkám, úpravám, změnám či přepracování. V některých případech respondent prostě řekl, že s čarou života tak, jak je, souhlasí a že je nakreslena dle rozhovoru a zeptal se mě, zda jí potřebuji podepsat. V některých případech byl respondent ochoten se mnou pracovat dále a čáru svého života pozměnit, upravit, něco na ní přidat, ubrat, zvýraznit apod. Tyto pozměněné čáry života spolu s prvotně vytvořenými čarami života a s audionahrávkami rozhovoru u přetváření čáry života uvádím v přílohách.

Vím, že moje volba je náročnější a zdlouhavější než všechny ostatní části výzkumu a bylo by jednodušší udělat rozhovor a čáru života s respondentem najednou, ale většina respondentů toho nebyla při rozhovoru schopná a já jsem se nechtěla této zajímavé metody vzdát. Podle mých zkušeností se po dobu rozhovoru všichni respondenti nejenom velmi rozpovídali a snažili se upamatovat na zasuté okamžiky, události a procesy v minulosti, ale také časově a událostně většinou skákali napříč časem, což mnohdy působilo poněkud zmateně. Rozhovor jsem následně musela slepovat dle časové návaznosti, neboť byl mnohdy časově zpřeházený a nepřehledný a respondent např. doplňoval rozvod rodičů do svého dětství (R5), přestože se odehrál již v době jeho rané dospělosti, protože byl veden vychýlením křivky směrem k nespokojenosti. Proto poměrově ne všechny události proporcčně odpovídají rokům. Letopočty jsem do čáry života doplnila.

4.5.3. Metoda – zachycení transmise v životní cestě respondenta

Jelikož je pro přívržence dzogčhen v jejich životní cestě zcela zásadní obdržení transmise, zachycovala jsem v čáře života, životní okolnosti obdržení transmise, kdy k tomu u respondenta došlo, a sledovala jsem vliv obdržení transmise na životní cestu respondenta. Období okolo obdržení transmise jsem na čáře života zdůraznila vybarvením červenou fixou.

Sledovala jsem též životní cestu po obdržení transmise, jaké nenormativní události se v ní dále objevovaly a jaká je délka životní cesty po transmisi. Toto jsem vzájemně porovnávala a sledovala zejména u respondentů s nejdelší dobou po obdržení transmise, protože jsem měla za to, že se by se u nich z hlediska časovosti mohl vliv transmise nejvíce projevit. To se však neprokázalo, nenormativní události byly po obdržení transmise u různých

respondentů podobné, jejich intenzita či výskyt nebyly u respondentů s nejdéle obdrženou transmisí výraznější.

Co se týká časovosti, vysvětlila jsem již v části věnované teorii životní cesty a nyní dovysvětlím, že pokud budeme uvažovat v termínech rozdělení času na “kairos” a “chronos”, tak by se čas kairos dal postihnout v tom, že lidé, kteří přijdou na transmissi, dorazí v “příhodný okamžik” tedy v pojetí času jako “kairos” a zároveň se tento okamžik odehrává určitý den a určitou hodinu – tedy v pojetí “chronos”. Oproti tomu pojetí času uvažuji jak v části životní cesty, tak v této v části výzkumné, dle tradičně evropsky rozdělovaného pojetí času. Sleduji tedy rok, kdy respondent obdržel transmissi a sleduji také to, jak dlouho trvalo, než jako hledač/ka transmissi od zachyceného počátku hledání obdržel. Neboli jak byla dlouhá jeho cesta hledání? Výsledky sledování uvádím dále.

4.5.4. Technika, získávání kvalitativních dat

V souvislosti s dříve zmiňovanými principy narativnosti jsem si vybrala rozhovory polostrukturované (dávala jsem otázky, viz oddíl otázky, respondent je veden svými obsahy a já do rozhovoru zasahuji) a v některých pasážích rozhovoru jsem tento princip navíc kombinovala s narativním interview (nechala jsem respondenta se rozprávět samotného, bez mých otázek – respondent je zcela veden svými obsahy).

Do kvalitativního výzkumu jsem s využitím dvou základních pravidel metodologie výzkumu podle Miovského, při použití záměrného, účelového výběru cíleně vyhledávala jedince, kteří 1. splňovali určité kritérium,¹²⁷ což bylo kritérium příslušnosti k nauce dzogčhen, což se formálně dá dokázat tím, že daný jedinec přijal transmissi, tedy přímé uvedení do prvotního stavu, většinou od učitele Namkhaie Norbu rinpočeho; a kteří 2. souhlasili s účastí ve výzkumu.

Při úvahách ohledně použití kombinovaných metod – tj. metody prostého záměrného výběru s např. vyhledáváním antitypu – tj. výjimečných či extrémních případů¹²⁸ jsem vzala v úvahu i možnost porovnání svého vzorku

¹²⁷ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, Praha, Grada, 2006, s. 135.

¹²⁸ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, Praha, Grada, 2006, s. 136.

respondentů s lidmi, kteří nejsou následovníky nauky dzogchen, ale následně jsem jej pro nepotřebnost dat, která bych asi získala, zavrhla.

Moje volba přístupu k výzkumu mě nenutila k tomu, abych hodnotila či posuzovala a vyjadřovala se k tomu, co přesně ten který z respondentů za dzogchen považuje a jak ho v každodenním životě naplňuje.

Také není z rozhovorů možno usoudit, jak se u daného respondenta projevuje míra duchovní vyzrálosti či nevyzrálosti, či zda aplikuje po přijetí transmise nauku dzogchen do života. To by nešlo zjistit ani pomocí otázek typu, zda respondent „praktikuje“, či „nepraktikuje“. Není také možné pracovat s uchopením, že respondent je praktikující, protože se v jeho životní cestě něco objevilo, či naopak neobjevilo.

Rozhovory jsem zpočátku chtěla zaznamenávat na diktafon, který jsem si z tohoto důvodu zakoupila a i jsem s tím hned u prvního respondenta v rámci předběžného výzkumu dne 26.12.2012 započala, ale nahrávání velmi rušilo celkový tok vyprávění a sdílení osobního příběhu a životní cesty, vedlo k nepřirozenému průběhu, respondent byl velmi nervózní a já též a proto jsem od něj posléze upustila a rozhodla se u dalších respondentů konkrétně u: R1-R8, poznamenávat celý rozhovor doslova písemně (metoda tužka – papír) a ten následně přepsat na počítači a poslat jej respondentovi k doplnění a autorizaci. Respondent R2 odmítl poskytovat informace a u R5 jsem celý rozhovor nahrávala, ale nahrávka se mi při stěhování ztratila. R5 jsem tedy naštěstí vytěžila v dodatečném rozhovoru, který se celý podařilo zachytit v nezměněné podobě a to i přes velmi hlučné prostředí a pozadí rozhovoru (stejně tak R8). Na základě toho jsem si též uvědomila, že v případě, pokud bych kdy v budoucnu dělala jiný výzkum budu důsledně trvat na nehlučném a nerušivém prostředí, které je pro práci velmi důležité.

Původní názor vzešlý z konzultací s Ph. Dr. Bohumilou Bašteckou, Ph.D. tj. že rozhovory dále nahrávat pro účely mé diplomové práce nebudu, jsem na základě dalších konzultací takéž s Ph.Dr. Bohumilou Bašteckou, Ph.D. dále změnila. Na další další doporučení jsem provedla dodatečné rozhovory s původními respondenty a ty jsem nahrála.

Co se týká průběhu rozhovorů, tak všem respondentům jsem na základě rozhovoru načrtla čáru života, kromě dodatečných rozhovorů, kde čára života byla již vytvořena hned po prvním rozhovoru s respondentem. Čáru života mi posléze respondent připomínkoval a já jsem ji, dle jeho připomínek předělala, či mi ji rovnou respondent autorizoval. U dvou dodatečných rozhovorů (druhý

rozhovor s respondentem R1 a R5) jsem na dodatečný rozhovor vzala jak písemný zápis původního rozhovoru či v případě R1 zápis z předběžného výzkumu a respondentovu časovou osu. Oba respondenti (R1 a R5) viděli osobně za mé přítomnosti tyto mnou vytvořené zápisy a své časové osy a korigovali je, znovu se k nim vyjadřovali, poskytovali prohlubující informace a případně doplňovali další podrobnosti.

Co se týká metodologie zpracování kvalitativních dat, tak tyto dodatečné rozhovory jsem přepisovala do počítače nejprve plnou transkripcí a následně technikou redukce prvního řádu,¹²⁹ kdy jsem nepracovala s dílčími projevy mluveného slova (pauzy, přeřeknutí, různé zvuky), ale pouze s obsahem a vynechávala jsem různá slova tvořící pouze slovní vatu, přeřeknutí, povzdechy, mezery apod., text jsem očišťovala i od výrazů, které narušovaly plynulost a které samy nenesly žádnou informaci. V těchto transkribovaných verzích rozhovoru jsem pak hledala nosné kategorie, které jsem si vyznačovala a spojovala je. Také jsem si celkově zachytila rozhovory do myšlenkové mapy (uvádím v přílohách), abych se tak ve výpovědi respondenta mohla lépe orientovat a také abych mohla případně porovnávat jeho životní cestu s jinými respondenty.

Celkově se vlastní výzkum sestával z rozhovorů s 7 členy občanského sdružení Dzogchen (Tato komunita používá nový název Mezinárodní komunita dzogchenu Kunkyab Ling, z. s.) ve věku 37 do 52 let (průměrný věk činil 43,5 let).

4.5.5. Výzkumný vzorek, předběžný výzkum

Dle Miovského v kvalitativním výzkumu nerozhoduje náhodný výběr, ale rozhoduje sám výzkumník. Tento výzkumníkův výběr Miovský označuje za nepravděpodobnostní metodu.¹³⁰

Já jsem si pro svoji práci zvolila metodu cíleného záměrného výběru.¹³¹ Snažila jsem se kontaktovat a vybrat respondenty, o kterých jsem věděla, že mají zajímavou a různorodou životní cestu. Snad je můj vzorek dostatečně

¹²⁹ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 210.

¹³⁰ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 135.

¹³¹ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu.

pestrý, přestože v něm převažují muži středního věku. Co se týká zvoleného věku respondentů, odpovídá většině složení české dzogčhenové komunity.

Jelikož jsem v roli výzkumníka neměla moc zkušeností a navíc jsem narážela na nedostatek informací, rozhodla jsem se i v souladu s názorem Miovského provést předběžný výzkum. Miovský doporučuje jeho provedení např. v případě, kdy výzkumník naráží na nedostatek informací, což může být i jeho nezkušenost s konkrétním problémem, který chce zkoumat. Předběžný výzkum je také přínosný pro zmapování situace a možnost ověřit si, zda navržené či uvažované metody a postupy přinášejí očekávanou kvalitu dat.¹³² Předběžný výzkum byl proveden na jednom respondentovi R1.

Celkově jsem ve výzkumu oslovila 20 potenciálních respondentů, 7 rozhovorů se uskutečnilo. Jeden respondent při rozhovoru odmítl odpovídat. Své důvody pro odmítnutí rozhovoru nesdělil. Odpovídalo 5 mužů a 2 ženy. Fakt, že respondenti byli převážně muži, si vysvětluji vlivem své osoby, protože jinak je v komunitě zastoupení obou pohlaví víceméně vyvážené. Ženy však do komunity dochází, dle svých časových možností spojených většinou nejenom s prací, ale s péčí o rodinu a u mužů je jejich zastihnutelnost v komunitě snažší. Následné nahrávané rozhovory nad čárou života uskutečnil jeden muž a jedna žena z 7 oslovených a 3 souhlasících (Jeden příslibený dodatečný rozhovor se pro časovou zaneprázdněnost respondenta již znovu nepodařilo realizovat).

Původně jsem pro zvýšení pestrosti postojové a názorové uvažovala do výzkumu zařadit i respondenty, kteří z dzogčhenové komunity odešli či kteří se rozhodli jít jinou duchovní cestou, ale bohužel se mi to nepodařilo.

4.5.6 Respondenti

Snažila jsem si před rozhovory nedělat žádné představy či domněnky a u toho zůstat. Uplatňovala jsem princip rozhovoru „rovný s rovným“, tedy ne pozici, kdy bych se dělala větší či moudřejší, než respondent, tak jak bylo běžnější v dřívějších výzkumech ve vztazích mezi výzkumníkem a respondentem. Naučila jsem se tzv. „intersubjektivní pozici výzkumníka“, kdy považuji za pravdu to, co mi respondent říká, z toho vycházím a to posuzuji. Také jsem vycházela z dříve zmíněného „narativního paradigmatu“, kdy v centru hovoru byl respondent a vzájemnou, neopakovatelnou interakcí se

¹³² Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 29.

mnou vznikla nová kvalita, nový význam rozhovoru, což bylo pro respondenty zajímavé. Většinou jsem měla pozitivní odezvy od respondentů, kromě R4 který po položení první otázky odmítl odpovídat dále.

Poznatek možného zkreslení při vyprávění byl znám i některým respondentům a sami ho v průběhu rozhovoru uvádějí (R1) s tím, že si jsou vědomi možného zkreslení a že podávají výpověď na základě momentálního stavu mysli. Je zajímavé pak sledovat vývoj výpovědi v rozhovoru a v dodatečném rozhovoru, kde respondent svoje informace upřesňuje, koriguje a poskytuje další detaily a kontext.

Kvůli anonymitě respondentů jsem vynechala všechny osobní identifikace. Stejně tak jsem vynechala i informace finančního rázu. Demografické a sociální údaje jsem pro jejich důležitost ponechala.

4.5.7. Místo sběru dat

Místem sběru dat byla Česká republika, Praha a Černolice ve Středočeském kraji.

4.5.8. Způsob sběru dat

Jak jsem již uvedla, za způsob sběru dat jsem zvolila metodu polostrukturovaných rozhovorů a v některých pasážích rozhovoru jsem ji navíc kombinovala s narativním interview. Hlavní důraz byl kladen na to, aby respondent byl veden svými obsahy, ne abych obsahy rozhovoru řídila já. Se všemi respondenty jsem si tykala a jejich jména v přílohách začernila či je nahradila popisy R1- R8, tak aby nebyli identifikovatelní.

4.6 Práce s rozhovory, fixace dat

Na obecné úrovni jsem práci s rozhovory již popsala, zde se hlouběji soustředím na fixaci dat.

Jako fixaci dat jsem měla v úmyslu použít nahrávací zařízení a transkripci rozhovorů. Po zkušenosti při mém prvním rozhovoru – z předběžného výzkumu, kdy rozhovor s prvním respondentem trval 8 hodin (od 10 hod dopoledne do 18 hod večer) a byl bezbřehý, neohraničený a měla jsem dojem zahlcenosti a nevěděla jsem, co s tím, jsem přesto nahrávací zařízení vždy,

když jsem položila otázku ohledně životní cesty, zapnula, ale respondent na to reagoval neklidně a podrážděně, hovor neplynul spontánně, a tak jsem u dalších rozhovorů od této fixace dat upustila. Předběžný výzkum byl uložen na zařízení MEDION: V007, ve složce hlas, V008. Následně jsem jej přepokopírovala a uložila do příloh diplomové práce. U dalších hovorů jsem použila pouze transkripci rozhovorů s uplatněním redukce prvního řádu.

Na konzultaci s PhDr. Bohumilou Bašteckou, Ph.D., jsem si uvědomila, a to v souladu s Miovským,¹³³ že hlasový záznam, i když dlouhý a nepřehledný, může poskytovat bohatá a cenná data, jako jsou pomlky, přeréknutí, tón a zabarvení hlasu, důraz na slovech, doprovodné zvuky, vady řeči, vzdechy a povzdechy, a že záznam je neutrální a autentický, zatímco moje písemné zachycení rozhovoru a následná transkripce¹³⁴ rozhovoru lze pokládat jako za výstupy s nižší vypovídací hodnotou. Rozhodla jsem se tedy oslovit své respondenty znovu a s těmi, kdo byli ochotní se se mnou znovu sejít a vést rozhovor nad čarou jejich života, jsem tuto práci s respondentem zachytila na audiozáznam.

Ochotni byli ze všech respondentů pouze respondenti R1 a R5. Rozhovory jsou ponechány v původním znění, nejsou převedeny do spisovného jazyka, nejsou nikterak stylisticky upravovány a ani nejsou očišťovány od případného dialektu či chyb ve větné stavbě. V doslovné transkripci jsou uvedena čísla řádků.

Bylo zajímavé sledovat, jak probíhal samotný přepis, byla jsem překvapena, jak často používám slova „vlastně“, jak se často opakuji, jak mluvím nespisovně, jak jsem někdy nenápadně nátlaková a do určité míry i vnucuji respondentovi svůj pohled na věc, například tím, že znovu zopakují svoji myšlenku. Postupným opakovaným přehráváním jsem si více uvědomovala důraz na některých slovech, plynulost řeči apod.

Audiozáznam je k dispozici v přílohách. Použitý audiozáznam je z aplikace Voice Recorder Pro +, ze kterého jsem soubory přepokopírovala na úložiště OneDrive (<http://onedrive.live.com>) a ty přepokopírovala na flashdisk. Nejprve jsem si ale musela pro tuto záležitost založit účet u Microsoftu. S technickou částí se vyskytly velké překážky, neboť ani operátor Vodafone nedokázal soubory uložené v aplikaci Voice Recorder Pro + stáhnout a uložit do počítače

¹³³ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 197.

¹³⁶ „Transkripce se nazývá proces převodu mluveného projevu z interview nebo ze skupinové diskuse do písemné podoby.“ Hendl. Kvalitativní výzkum, s. 208.

či na flashdisk a ke společnosti Nokia, jejíž typ mobilního telefonu vlastním, konkrétně se jedná o Nokia Lumia 800, své pobočky v České republice zrušila a přes internetové stránky nebylo toto možno zabezpečit. S vyřešením této technické záležitosti mi nakonec pomohl kamarád. Také mi pomohl s potlačením šumu u nahrávky. Použila jsem program Noise Reduction, který je profesionálním programem Cooledit a je k dispozici za úplatu, kterým se dle načteného mustru v celé nahrávce vyhledá šum; následně jsem jej v celku snížila o 15dB a hlasitost zvýšila o 30 dB.

4.7 Časový průběh výzkumu

V průběhu časové periody od podzimu 2012 až do listopadu 2014 jsem kontaktovala celkem asi 20 potenciálních účastníků, kteří splňovali kritéria výzkumu, a přestože okamžitý ohlas byl více méně pozitivní, sice většinou s povzdechem na nedostatek času a klidného prostoru k rozhovoru, se jich nakonec uskutečnilo jen 7, jeden odmítl.

Výzkum jsem si před „ostrým“ výzkumem, v březnu 2014, vyzkoušela sama na sobě, abych si ověřila, jak bych reagovala já, a případně korigovala další postup či si otázky dále ujasnila v konzultaci.

V listopadu 2014 jsem kontaktovala všechny respondenty s návrhem pokračování výzkumu nad jejich čarou života. Ze 7 respondentů souhlasili 3, hovor byl proveden s 2 respondenty.

4.7.1. Časový průběh výzkumné části

Typ výzkumu	Místo výzkumu	Období výzkumu	Počet zkoumaných osob	Respondent číslo	Pohlaví z toho mužů	Pohlaví z toho žen
Předvýzkum	Praha	Prosinec 2012	1	R1	1	0
Výzkum sama na sobě	Černolice	Březen 2014	1	R8	0	1
Vlastní výzkum	Praha	Duben až Červenec 2014	7	R2 – R7	5	1
Dodatečný výzkum	Praha	Listopad 2014	2	R1, R5	1	1

4.8 Navazující změny v životě respondentů po přijetí transmise v souvislosti s jejich životní cestou

4.8.1. Celková přehledná tabulka, následovníci nauky dzogčhen, rozhovory

Respondent číslo	Pohlaví	Místo setkání	Datum setkání	Věk respondenta	Délka rozhovoru	Délka vztahu s výzkumníkem (v letech)
R1	muž	Praha	26. 12. 2012	44 let	8 hod	12
R2	muž	Praha	24. 04. 2014	37 let	2,5 hod	9
R3	muž	Praha	13. 07. 2014	46 let	2,5 hod	12
R4	muž	Praha	02. 06. 2014	28 let	15 min.	nevím
R5	žena	Praha	02. 06. 2014	52 let	2 hod.	16
R6	muž	Praha	10. 05. 2014	42 let	3 hod.	6
R7	muž	Praha	26. 05. 2014	39 let	1,5 hod.	1
R8	žena	Černolice	23. 03. 2014	46 let	1 hod.	12

4.8.2. Dodatečné rozhovory, následovníci nauky dzogčhen

Respondent číslo	Pohlaví	Místo setkání	Datum setkání	Věk respondenta	Délka rozhovoru	Délka vztahu s výzkumníkem
R1	muž	Praha	17.11.2014	44 let	40 + 20 min.	12
R5	žena	Praha	19.11.2014	52 let	42 min.	12

4.8.3. Tabulka sledující přijetí transmise respondenty

Respondent číslo	Pohlaví	Rok přijetí transmise	Počet uplynulých let po transmisi
R1	muž	2002	12
R2	muž.	2005	9
R3	muž	2002	12
R4	muž	Údaj není známý	Údaj není známý
R5	žena	1998	16
R6	muž	2008	6
R7	muž	2013	1
R8	žena	2002	12

4.8.4. Tabulka sledující časový rozdíl od počátku duchovního hledání do obdržení transmise

Respondent číslo	Pohlaví	Počátek duchovního hledání (let u respondenta)	Transmise obdržena (let u respondenta)	Časový rozdíl mezi hledáním a transmisí
R1	muž	24	33	9
R2	muž.	25	28	3
R3	muž	19	34	15
R4	muž	nezjištěno	nezjištěno	nezjištěno
R5	žena	15	35	20
R6	muž	19	36	17
R7	muž	36	38	2
R8	žena	28	35	7

4.9 Jednotlivá zpracování

Respondent R1

Představen demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:
muž, 44 let, svobodný a bezdětný; transmise 12 let.

Setkávali jsme se zběžně, v posledních 3 letech jsem s respondentem udržovala partnerský vztah, který v r. 2014 v červnu skončil.

Transmise: r. 2002, 33 let, a od té doby praktikuje.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:
Pociťovaná životní spokojenost setrvalá.

Významné události a s nimi související spokojenost:

Respondent R1 zmiňoval velké množství událostí.

V minulosti: hermetismus, deprese, buddhismus, změněné stavy vnímání,
drogy a holotropní dýchání 18–24 let, 1990–1996

V přítomnosti: práce 44let, 2014

V budoucnosti: předpokládaná smrt matky

Mezi tři významné události v souvislosti s životní spokojeností umístil respondent v minulosti smrt bratra v 24 letech, setkání s mistrem v 33 letech a vytváření skupiny Shamala v 34 až 43 letech.

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

hermetismus, deprese, buddhismus, změněné stavy vnímání, drogy a holotropní dýchání, 1989 – 1993, 20 – 24 let
smrt bratra (sebevražda). 1993, 24 let

Spokojenost:

setkání s mistrem, 2002, 33 let
vytváření skupiny Shamala 2003–2009, 34–40 let

Předpokládaná spokojenost: i dále setrvalá, s pravděpodobným výpadkem v období matčiny smrti.

Jak může souviset nauka dzogčhen s touto životní cestou?

R1 hledal nauku:

„Žádná nauka, a to včetně hermetismu, který považuji za teismus, mě nedokázala uspokojit, byl jsem zmatený a hledal jsem.“

Kdy se respondent R1 stává hledajícím a za jakých okolností?

R1 se stává hledajícím v souvislostech okolo smrti bratra a také v souvislosti s diagnostikovanou roztroušenou sklerózou, která mu byla diagnostikovaná v jeho 24 letech, krátce po smrti bratra.

Druhou informací se mi podařilo zjistit v dodatečném výzkumu.

Obdržení transmise:

„Díky dzogčhenovým naukám se mi urovnal život, dostal jsem jasnější náhled na životní zkušenosti, ty principy se člověku dostanou pod kůži..., roste moje schopnost lépe zvládat život díky hlubšímu pohledu do přirozenosti věcí, člověk je mnohem jasněji schopen vnímat věci tak, jak jsou.“

Výzkumné omezení:

Vzhledem k mému vztahu k respondentovi jsem měla tendenci vkládat svoje zkušenosti s ním do svého pohledu na jeho výpovědi a musela jsem si připomínat podstatu kvalitativní metodologie - že totiž každý přisuzujeme událostem jiné významy.

Respondent R1 je velký celoživotní kamarád respondenta R3 a z tohoto důvodu mohou být některé ze sdílených názorů podobné.

Respondent R2

Představen demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Muž, 37 let, svobodný, bezdětný.

Transmisi přijal v r. 2005, 28 let.

Míra kontaktu zřídka, poslední rok častější – cca 1–4 x měsíčně.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

Dlouhodobě na vysoké úrovni, soudobý dočasný výkyv způsobený vlivem rozbíhání vlastní terapeutické praxe.

Významné události a s nimi související spokojenost:

Respondent R2 uvedl velké množství významných událostí: studium qi–gongu 2005, studium tradiční čínské medicíny 2009–2012 a vlastní terapeutickou praxi 2013–2014, ve které chce pokračovat dále.

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

studium qi–gongu 2005, 28 let

studium tradiční čínské medicíny 2009–2012, 32–35 let

vlastní terapeutická praxe 2013–2014, 36–37 let

Spokojenost: 2015 a dále

Očekávaná při rozeběhnutí vlastní terapeutické praxe.

Předpokládaná spokojenost: vysoká.

Jak může souviset nauka dzogčhen s jeho životní cestou:

Obdržení transmise:

R2 hledal smysl života a zacházení se situacemi v životě.

„Nauka dzogčhen mi dává smysl života, náhled na to, jak žít život, jak zacházet se situacemi, vztahy a životem.“

„Bez dzogčhen si dovedu představit život dost těžko, protože většinu překážek, které jsem měl v práci, jsem řešil pomocí dzogčhen.“

Výzkumné omezení:

K respondentovi chodím v poslední době cca čtvrt roku, na terapii pomocí tradiční čínské medicíny a některé otázky jsem tedy měla možnost prozkoumat hlouběji než v rámci provedeného výzkumu.

Respondent R3

Představen demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Muž, 46 let, svobodný, má dva syny, oba v období puberty, 15 a 16 let, s respondentem se vídám zřídka, odhaduji to průměrně cca jednou za dva až tři měsíce.

Transmise: v r. 2002, 34 let, od té doby moc nepraktikuje.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

Do změny v uvažování o životě, po narození druhého syna, v roce 2000, pociťovaná životní neustálá nespokojenost, nesvoboda, neustálé hledání a tápání, snaha se z života „vyzout“ a uniknout každodenním povinnostem, po transmisi spokojenost vzrostla a stav setrvale vysoký.

Významné události na čáře života:

Seznámení se s knihou „Křišťál a cesta světla“

1999, 32 let

Narození prvního syna 1999, 32 let

Narození druhého syna 2000, 33 let

Transmise 2002, 34 let

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

Zaujetí hinduismem 1987, 19 let

Zaujetí buddhismem 1989 – 90, 21 let a dále

Studium théravády a tib. buddhismu 1996, 29 let

Narození prvního syna 2000, 33 let

Spokojenost:

Studium knihy „Křišťál a cesta světla“ 1999, 32 let

Narození druhého syna 2000, 33 let

Transmise 2002, 34 let

Předpokládaná spokojenost:

Vysoká, zvláště po očekávaném konci finanční podpory rodiny a věnování se duchovní praxi.

Obdržení transmise:

Jak může souviset nauka dzogčhen s jeho životní cestou:

Respondent R3 hledal smysl života a odpovědi na základní životní otázky.

„Nauka dzogčhen mi odpověděla na otázky o světě, na ty nejdůležitější,
...a tak jsem tou soustavnou prací se začal zlepšovat a otvírat se možnostem, o kterých
jsem nevěděl, že existují.“

Výzkumné omezení:

Respondent R1 je velký celoživotní kamarád respondenta R3 a z tohoto důvodu mohou být některé ze sdílených názorů podobné.

Respondent R4

Muž, 28 let, bezdětný, neúčastnil se rozhovoru

Respondentka R5

Představena demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Žena, 52 let, vdaná, bezdětná.

Transmise: r. 1998, 36 let.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

Setrvale vysoká, co se týká pocíťované duchovní spokojenosti, kterou respondentka vnímá odděleně od pocíťované reálné spokojenosti.

Významné události a s nimi související spokojenost:

Rozvod rodičů	1980, 18 let
První svatba	1985, 23 let
Krize manželství, rozvod	2002, 40 let
Transmise	1998, 36 let
Druhá svatba	2012, 50 let

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

Rozvod rodičů	1980, 18 let
Krize manželství, rozvod	2002, 40 let

Spokojenost:

První svatba	1985, 23 let
Transmise	1998, 36 let
Druhá svatba	2012, 50 let

Předpokládaná spokojenost:

Setrvale vysoká

Jak může souviset nauka dzogčhen s její životní cestou:

Respondenta R5 hledala nauku, s ní se setkává v období svého rozvodu.

Obdržení transmise: u R5 dochází k

„uvolnění“, „zvládnání stresu“, pocitu větší ochrany“...

Výzkumné omezení:

Respondentka studovala dálkově stejnou vysokou školu jako já.

Respondent R6

Představen demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Muž, 42 let, bezdětný, svobodný.

Míra kontaktu s výzkumníkem nízká, jedenkrát za půl roku.

Transmise: r. 2008, 36 let.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

Významné události a s nimi související spokojenost

Alkohol a deprese	1991–1995, 19–24 let
Regresní terapie a terapie hudbou	2003, 31 let

Mysteriózní zážitek	2003, 31 let
Rodinné konstelace	2003–2005, 31–33 let
Transmise	2008, 36 let
Vztah s novou přítelkyní	2014, 42 let
Související životní spokojenost:	
Nespokojenost:	
Alkohol a deprese	1991–1995, 19–24 let
Spokojenost:	
Regresní terapie a terapie hudbou	2003, 31 let
Mysteriózní zážitek	2003, 31 let
Rodinné konstelace	2003–2005, 31–33 let
Transmise	2008, 36 let
Vztah s novou přítelkyní	2014, 42 let
Předpokládaná spokojenost: setrvalá, s výpadky v období hádek s matkou.	
Jak může souviset nauka dzogčhen s jeho životní cestou:	
R6 hledal svobodu a pomoc od konzumace alkoholu a deprese.	
Obdržení transmise:	

„byla tam touha po svobodě,..., ... nechtěl jsem se nechat podmiňovat.“

Výzkumné omezení:

Nejsem si žádného vědoma

Respondent R7

Představen demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Muž, 39 let, rozvedený, jedno dítě – 10 let

Míra kontaktu s výzkumníkem velmi nízká – cca jednou měsíčně.

Transmise: r. 2013, 38 let.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

spokojenost tak nějak na 50 %.

Významné události a s nimi související spokojenost:

Onemocnění srdce	2011, 36 let
------------------	--------------

Setkání s indickým svámím	2012, 37 let
---------------------------	--------------

Stěhování do Prahy	2013, 38 let
--------------------	--------------

Transmise	2013, 38 let
-----------	--------------

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

Onemocnění srdce	2011, 36 let
------------------	--------------

Spokojenost:

Setkání s indickým svámím	2012, 37 let
---------------------------	--------------

Stěhování do Prahy	2013, 38 let
--------------------	--------------

Transmise 2013, 38 let

Předpokládaná spokojenost: setrvale se zvyšující, s potenciálem uzdravení.

Jak může souviset nauka dzogčhen s jeho životní cestou:

R7 hledal společenství lidí či kolektiv, do kterého by zapadl, s naukou se seznámil v době, kdy řešil onemocnění srdce.

Obdržení transmise:

„Mohu být v kontaktu s příjemnými lidmi, inspiraci, ... cítím se s lidmi, co dělají dzogčhen, dobře, je to na úrovni rodiny, je tu jeden pro druhého, je tu síla v té komunitě, jinde se na tebe lidi vyvyšují, tady ne...“

Výzkumné omezení: Žádné

Respondentka R8

Představena demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Žena, 47 let, rozvedená, bezdětná.

Míra kontaktu s výzkumníkem: velmi vysoká.

Transmise:

2002, 35 let

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

setrvale vysoká.

Významné události a s nimi související spokojenost:

První pokus sestry o sebevraždu 1980, 13 let

Druhý pokus sestry o sebevraždu 1995, 28 let

Sňatek 1999, 32 let

Rozvod 2000, 33 let

Stavba domu 2006–2009, 39–42 let

Soudy a spory se sousedem 2006–2009, 39–42 let

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

První pokus sestry o sebevraždu 1980, 13 let

Druhý pokus sestry o sebevraždu 1995, 28 let

Rozvod 2000, 33 let

Stavba domu 2006–2009, 39–42 let

Soudy a spory se sousedem 2006–2009, 39–42 let

Spokojenost:

Sňatek 1999, 32 let

Obdržení nauky 2002, 35 let

Předpokládaná spokojenost:

Setrvalá

Jak může souviset nauka dzogčhen s její životní cestou:

R8 hledala významy a smysl ve věcech, vysvětlení života, s naukou se seznamuje v době rozvodu.

Obdržení transmise:

„Nyní se začínám cítit opět dobře, zdravě, a vím, že mám moc nad svým životem, svým rozhodnutím, s kým vytvořím, či nevytvořím vztah, buduji si také znovu sebelásku a sebedůvěru a začínám znovu...“

Výzkumné omezení:

Výzkum proveden sama na sobě.

4.10 Jednotlivá zpracování – ovlivnění životní cesty respondentů transmisi a návazné změny

Jednotliví respondenti vypověděli ohledně transmise a návazných změn ve své životní cestě následovně:

R1

„...,Ta informace ve mně dále vnitřně pracovala, stýkal jsem se s lidmi se stejnými i s odlišným názorem a to mě začalo na mé životní cestě ovlivňovat, nauka dzogčhen mi prorůstala životem, četl jsem si o dzogčhen, uvažoval jsem o dzogčhen, a mluvil jsem o dzogčhen s lidmi, nejprve jsem jen vnějškově napodoboval některé věci, pak jsem jim rozuměl více a více. Roku 2002 mi bylo předáno něco, čemu jsem nerozuměl, nevěděl jsem tehdy, co mám dělat a jak, v buddhismu děláš rituály, aniž bys je chápala, a postupně tím praktikováním více a více rozumíš, týká se to tvé zkušenosti, po prvním setkání s naukou dzogčhen následovaly další a další setkání a tím moje zkušenost rostla a snažil jsem se to integrovat do svého života,...

...setkání se dzogčhenem pro mě mělo zásadní význam za prvné v důvěře v učení a za druhé v důvěře v učitele...“

R2

„Bez dzogčhen si dovedu představit svůj život těžko, protože většinu překážek, co jsem měl v práci, jsem řešil pomocí dzogčhen“ Které to byly věci? „ Chřipku, bolest zubu, vztahy...“ Jaké? „Vztahy se ženou, vztahy v práci – tam to vlastně používám nejvíce, ale používám i jiné věci než dzogčhen...Co ti vlastně dzogčhen dává? „Smysl života, náhled na to, jak žít život, jak zacházím se situacemi, vztahy a životem...““

R3

Jak tě ovlivnila nauka dzogčhen?

„Odpověděla mi na otázky o světě, na ty nejdůležitější otázky světa, a navíc jsem zjistil, že mé otázky přesahuje, a to tím, že jsem zjistil, že na všechny otázky nelze odpovědět intelektuálně, ale že musím zkušenostně, a zjistil jsem, že můj úžasný mozek mě vlastně

blokuje a brzdí a tak jsem zjistil, že ostatní schopnosti nemám rozvinuté – pocitování, intuici, a tak jsem je začal rozvíjet, schopnost číst symboly apod. a tak tou soustavnou prací jsem se zlepšoval v otevírání se možnostem, o kterých jsem nevěděl, že existují, nebo jsem nepřikládal důležitost, že by vůbec k něčemu byly... Co mi to dalo do života? Jako člověk jsem srdečnější, neposuzuji lidi, nebojuji se světem, nekritizuji, ale stávám se mírumilovnějším člověkem a svět je pro mě přátelštější místo k žití a je lepším místem k životu a je to cesta k větší otevřenosti k lidem a věcem, které se mi dějí, neblokují si zážitky apod., jsem schopen nahlédnout své komplexy a přestanou mě poutat a vzdávám se svých komplexů a mindráků z dětství a tím pádem jsem i přestal zatracovat další cesty duchovní, a chodím tam, kam bych předtím nikdy nešel – např. na Emahó, nebo psychologie – terapie, energetické léčení apod., a nelpím na tom, ale také se tomu nevyhýbám, prostě to mohu použít...“

R4 Nechtěl se vyjadřovat

R5

Prosím tě, zda by ses rozpomněla na tu dobu, kdy jsi přijala transmisi, jaké byly tvé životní okolnosti, co bylo jinak? Co bylo stejné, jak to všechno bylo?

„Naše manželství s M. stálo za houby a hroutilo se, když jsem dostala transmisi, již jsem měla nějaké zkušenosti, ale otevřely se mi nové možnosti, které tam dříve nebyly a nestačilo mně to..., uvědomovala jsem si různost mezi mystickou zkušeností a všedním životem a nepřipadalo mně to v pořádku, mělo to jít spolu a dzogčhen mi nabízel, jak tuto zkušenost rozšířit do každodenního života – tedy místo bodu v srdci, aby to bylo prožívané všude... Jjo a plus ten důraz na uvolněnost, v tom rozporu v manželství jsem byla ve stresu a mistr mi připomněl, že to je špatné, abych si vzpomněla na uvolněnost a přirozený stav...“

R6

Prosím, uveď moment, kdy a za jakých okolností jsi se setkal/a s naukou dzogčhen.

...,Měl jsem pocit, že když děláš kagju, tak jdeš stejnou cestou, a když děláš dzogčhen, tak můžeš jít kamkoli, osvobozeně, byla tam touha po svobodě, v kagju se na mě valilo moc příkázání, nesmíš se hněvat, atd. cítil jsem tlak a měl strach, v dzogčhen nikdy, např. .. když si myslíte, že nesmíte dělat nějakou nebuddhistickou cestu, tak je to omezení a není to tak“...

R7

Prosím uveď moment, kdy a za jakých okolností jsi se setkal/a s naukou dzogčhen?

„Cítil jsem fyzické stavy ve svém srdci, v okamžiku, kdy ta transmise proběhla, přestože ostatní měli pochybnosti, zda proběhla, či nikoli, protože vypadlo spojení, ale já jsem si byl jistý, pak jsem byl na kontrole se srdcem a bylo to daleko lepší, nebylo to jako po infarktu, a to bylo takto poprvé...“

R8

Prosím, uveď moment, kdy a za jakých okolností jsi se setkal/a s naukou dzogčhen.

„S naukou dzogčhen jsem se setkala 6. – 7.2002 v Míčovně Pražského hradu, bylo to v momentu řešení konce vztahu s mým manželem a rozhodnutí k rozvodu...“

4.11 Výsledky plynoucí z rozhovorů a kategorizace

Po přepisování rozhovorů a jejich strukturalizaci dle výzkumných otázek došlo k fázi kódování a ke kategorizaci. Kategorizační systémy jsem předem nestanovovala, ale byly vytvářeny z výzkumu, ve kterém se objevovaly jako jednotlivé výroky respondentů, vztahující se k jednotlivým okruhům rozhovoru, které jsem si nejprve pro přehlednost označila podtržením a zvýrazněním tučným písmem. Vznikaly tak, že jsem si rozhovory neustále opakovaně četla a hledala myšlenky, ve kterých jsem nacházela spojitosti a souvztažnosti. Ostatní části myšlenek jsem vypouštěla. Hledala jsem podobné myšlenkové obsahy. Tyto myšlenky jsem si také následně pro sebe vypsala do myšlenkové mapy (uvádím v příloze) a označila je různě barevně (žlutě, zeleně, červeně) a dále hledala spojitosti. Následně jsem z nich vypsala jednotlivá témata jako významové kategorie. Ty uvádím v přílohách. Všimla jsem si také kontextu interpretace respondenta a dalších souvislostí.

Z rozhovorů vzniklo mnoho kategorií. Hledala jsem, zda by se jednotlivé kategorie daly dále seskupit, např. do gestaltů, vzorců či figur.¹³⁵ Zde mi pomohl můj absolvovaný výcvik v gestalt psychoterapii. Sledovala jsem ten záměr, kdy by se, pokud bych takové určité významové jednotky identifikovala, daly navzájem srovnávat v jednotlivých životních cestách respondentů a jejich srovnáním bych mohla shrnout závěry výzkumu.

Při hledání souvislostí a možných vztahů mezi výroky pro mě bylo velmi důležité nezapomenout se neustále znovu vracet k původním rozhovorům a kontrolovat, zda se ve svých hledáních souvislostí neodkláním od rozhovorů samých (validizace dat).

V následující části uvádím výsledky analýzy dat, které se skládají z jednotlivých výroků ze zpracování jednotlivých rozhovorů a zjištěné významové kategorie. U přímých výroků respondentů jsou uvedeny buď čísla

¹³⁵ Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 222.

otázek, na které těmito výroky přímo odpovídají a jsou zachyceny v písemném přepisu v přílohách nebo jsou uvedena čísla řádků doslovné transkripce a číslo rozhovoru. V některých případech jsem pro lepší pochopení i uvedla do závorky celou otázku. Výroky respondentů jsou základem odpovědí na výzkumné otázky:

4.11 Výsledky analýzy dat:

Co v životní cestě jednotliví respondenti hledají a co respondentovi nauka dává/bere?

1. Co v životní cestě jednotliví respondenti hledají:

Zde jsou uvedeny závěry z vlastních rozhovorů a z předběžného výzkumu. Kompletní zpracování je uvedeno v přílohách.

R1 hledá:

Smysl v životě a ve věcech.

Celistvost.

Snaží se dostat za normální realitu a najít větší význam vnímání a vědomí, než nabízí každodenní realita.

R2 hledá:

Smysl života.

Náhled na to, jak žít život.

Jak zacházet se situacemi, vztahy, životem.

R3 hledá:

Chce poznat svět.

Chce si odpovědět na základní otázku civilizace, zda Bůh existuje, či neexistuje, aby měl základní životní orientaci.

Neustále a nepřetržitě hledá v životě hodnoty.

R4 hledá:

Neodpověděl.

R5 hledá:

Významy v životě a smysl.

Praktickou duchovní cestu pro každodenní použití v životě, nejenom intelektuální a teoretickou cestu.

R6 hledá:

Pomoc od depresí a závislosti na alkoholu.

Svobodu.

Nechce se nechat ničím podmiňovat.

R7 hledá:

Potřebnost, ocenění, štěstí.

R8 hledá:

Orientaci v životě.

Smysl věcí a jejich souvislosti.

2. Co respondentovi nauka dává/bere?

Zde jsou uvedeny jak závěry z vlastních rozhovorů, tak závěry z dodatečných rozhovorů, zachycených na nahrávkách. U rozhovorů je uvedeno číslo otázky a otázka celá s číslem řádku na kterém se u toho kterého respondenta jeho odpověď nachází. V závorce u dodatečných rozhovorů je číslo protokolu nahrávky a číslo řádku z písemného přepisu odpovídající nahrávky.

R1:

Od transmise je šťastnější. (239, nahrávka 17112014R1)

Je klidnější, vyrovnanější. (239, nahrávka 17112014R1)

Urovnává si zmatek v hlavě. (177, nahrávka 26112014R12)

Dává mu nástroj, jak uspořádat svůj vnitřní život.

Získal jasnější náhled na životní zkušenosti. (202, nahrávka 26112014R12)

Stoupá jeho kapacita na zacházení se sebou samým a se světem. (207, nahrávka 26112014R12)

Vzrůst životní odpovědnosti. (216, nahrávka 26112014R12)

Vzrůst schopnosti zvládat život. (216, nahrávka 26112014R12)

Je šťastnější díky soucitu. (276, nahrávka 26112014R12)

Je šťastnější díky děláním radosti druhým. (277, nahrávka 26112014R12)

Dává mu náhled na život. (202, nahrávka 26112014R12)

Dává mu větší toleranci. (205, nahrávka 26112014R12)

Urovnal se mu život a lépe ho zvládá. (218, nahrávka 26112014R12)

Neodsuzuje ani neodmítá jiná náboženství či filozofické systémy. (194, nahrávka 26112014R12)

R2:

Pomoc při řešení každodenních situací, v práci, vztazích či nemocech.

(písemný zápis z rozhovoru, odpověď č. 5. Co ti vlastně dzogčhen dává?)

R3:

Zmenšuje mu to strach ze světa, nemusí utíkat do vnitřních světů.

Je schopen nahlédnout své komplexy a mindráky z dětství, nenechá se jimi ovládat.

Je otevřenější a tolerantnější vůči ostatním náboženstvím a terapiím.

Dostal odpovědi na nejdůležitější otázky světa, díky zkušenostním pochopením.

Změnil se jako člověk, je srdečnější, méně kritický, méně posuzuje, stává se mírumilovnějším, svět je pro něj přátelštější místo k žití a upřímnějším místem k životu.

Neblokuje si zážitky.

(Všechny tyto odpovědi se nachází v písemném zápisu z osobního rozhovoru, odpověď na otázku č. 7. Zkus si představit svoji životní cestu, pokud bys neměl nauku dzogčenu.)

R4:

Nechce k tomu nic říkat.

R5:

Umí lépe zacházet se životem. (137, nahrávka 19112014R5)

Lépe zvládá stres. (137, nahrávka 19112014R5)

Cítí se v životě bezpečněji, pocit větší ochrany. (145, 149 - 153,185, ,186 nahrávka 19112014R5)

Dává jí duchovní oporu. (248, 251, nahrávka 19112014R5)

Dává jí uvolnění.. (141, 142, nahrávka 19112014R5)

R6:

Otevřel se mu duchovní život, duchovní komplexnost.

Dává mu smysl a základ, se kterým může jít kamkoli, aniž by se s čímkoli střetnul.

Když bude žít v souladu s naukou, nebude mít v životě žádné problémy.

(Všechny tyto odpovědi se nachází v písemném zápisu z osobního rozhovoru, odpověď na otázku č. 8. Zkus si představit svoji životní cestu, pokud bys neměl nauku dzogčenu.)

R7:

Společenství lidí, kteří ho přijímají a nevyvyšují se nad něj.

Přijetí kolektivem, bez posuzování.

Inspiraci a pospolitost.

(Všechny tyto odpovědi se nachází v písemném zápisu z osobního rozhovoru, odpověď na otázku č. 8. Co ti vlastně nauka dzogčenu dává?)

R8:

Být více vědomá v každodenním životě.

Dělat prospěšné činy.

Když se nedaří, snaží se nekritizovat, neodsuzovat se a příště to zkusit lépe.

(Všechny tyto odpovědi se nachází v písemném zápisu z osobního rozhovoru, odpověď na otázku č. 8. Zkus si představit svoji životní cestu, pokud bys neměla nauku dzogčenu.)

Většině respondentů pomáhá nauka dzogčenu v každodenním životě a jeho zvládnutí (R1, R2, R3, R5, R6.) Co se týká pocíťovaného štěstí, není většinou v korelaci s životními událostmi, ale spíše s událostmi duchovními (nejvýrazněji R1, R5 projev na čáře života). Pro mnoho respondentů je důležité být součástí duchovní komunity (zejména R5, R7). Respondenti jsou díky nauce dzogčenu celkově klidnější, vyrovnanější a tolerantnější (R1, R3, R5). Respondenti se snaží být lepšími lidmi (R1, R2, R3, R5, R8).

Žádný z respondentů se nezmínil o tom, že by mu nauka dzogčenu, v souvislosti s životní cestou něco brala. Může to být ale být výsledkem zkreslený použitím narativity, kdy si např. na to, že mu praktikování zabírá čas či ho ochuzuje o zážitky jiného druhu, respondent bez strukturované otázky sám neodpoví. Respondenti si naopak stěžují (R5), že mají na začleňování nauky do každodenního života málo času, protože jsou zahceni svými každodenními povinnostmi a prací. Někteří dokonce vztahují svoji životní spokojenost k tomu, že se těší, až budou věnovat už jenom praktikování nauky (R3) a nebudou muset chodit do práce.

4.12 Shrnutí výsledků výzkumu

Při sledování toho, jak vypadá životní cesta daného respondenta, jsem rozdělila jím vnímané významné události, dle jeho pocíťované životní spokojenosti, mezi události hodnocené se spokojeností či nespokojeností. Mezi nenormativní události hodnocené respondenty s pocíťovanou životní spokojeností patří:

a) Události s duchovní či spirituální dimenzí:

- R1 Setkání s mistrem, vytváření skupiny Šambala
- R3 Studium knihy „Křišťál a cesta světla“
- R1–R8 Transmise
- R6 Mysteriózní zážitek
- R7 Setkání s indickým svámím

b) Události spojené se seberealizací a prací

- R2 Rozeběhnutí vlastní terapeutické praxe
- R7 Rozeběhnutí vlastní finanční praxe
- R1 Práce

c) Události sociální, vztahové

- R3 Narození druhého syna
- R5 Sňatek
- R8 Sňatek
- R6 Vztah s novou přítelkyní

d) Události seberozvojové

- R6 Terapie hudbou, rodinné konstelace
- R2 Cvičení qi-gongu

e) Události místní

- R7 Stěhování do Prahy

Hodnotila jsem i předpokládanou spokojenost do budoucnosti. Ta byla u všech respondentů vysoká (s výjimkou R1 – očekávaná smrt matky). Dále jsem zkoumala okolnosti přijetí transmise respondenta a následné změny v jeho životě. Také jsem zkoumala, co daný respondent ve své životní cestě hledá, za jakých okolností obdržel transmisi a co mu nauka dzogčhen dává, či naopak bere.

Z jednotlivých zpracování rozhovorů a z vyvstalých kategorií, ve kterých jsem zjistila, že se respondentům např.: urovnal život, všímají si věcí tak, jak jsou, nauka jim dává smysl života, dává ji návod na to, jak žít život, jak zacházet se situacemi, vztahy a životem, pomáhá jim řešit životní překážky, odpovídá na nejdůležitější otázky života, poskytuje uvolnění, zvládnutí stresu, ovlivňuje jejich zdraví, vede k pocitu větší ochrany, pomáhá jim cítit se svobodnými a nenechat se podmiňovat, být v kontaktu s příjemnými lidmi, nechat se inspirovat, mít kontrolu nad svým životem, lépe zvládat svůj život, být odpovědnějšími, jsem dospěla k názorům, které uvádím v návazné kapitole.

Na fungování respondenta v souvislosti s Komunitou dzogčhenu jsem se neptala a ani ji unikátně nezkoumala. Protože však nechci potlačovat významy, které v rozhovorech spontánně vznikaly, uvádím tento výsledek zpracování také zde. Navíc mám za to, že z jednotlivých náznaků v odpovědích respondentů (R1, R2, R7) by další možné dotazování mohlo vést k daleko většímu důrazu na Komunitu ve smyslu společenství, než na nauku, protože

jednotlivých výpovědích se respondenti ke svému fungování ohledně Komunity sami vyjadřovali (R1 – našel nové kamarády , R2 – po transmissi hodně pracoval pro Komunitu, R7 – oceňuje svoje místo v Komunitě, kde se nad něj lidé nevyvyšují).

4.13 Diskuze

V této části kriticky zhodnocuji výzkumné výsledky a porovnávám je s teorií životní cesty. Uspořádání provedu od nejobecnějších poznatků směrem k těm nejdetailejším.

Nejprve se budu věnovat životní cestě a začnu úrovní obecnosti. Dle teorie vývojových systémů jsem uplatnila nomotetický – diferenční přístup, který se uplatňuje u zkušeností daných příslušností k určité skupině. V mém případě se jednalo o výzkum 7 respondentů z občanského sdružení Dzogchen¹³⁶

Co se týká teorie životní cesty, vybrala moderní široko–kontextovou teorii life–span P. B. Baltese. Nepřiklonila jsem se k mnohým teoriím životní cesty, například stadickým, pro jejich nedostatek zaměření na celkový vývoj životní cesty. Z moderních náhledů jsem se více nevěnovala například i velmi zajímavé teorii Davida Magnussona, a to přesto, že je její přístup asi nejvíce ze všech teorií životní cesty holistický. V tomto případě hrálo velkou roli to, že se jedná o teorii, která je primárně založena na interakci mezi jedincem a prostředím. Dala jsem přednost zkoumání vlivu významné životní události na životní cestu jedince, což odpovídá life–spanové teorii. Také jsem v rozporu s life–spanovou teorií kontroly vycházela z premisy, že jedincův úspěšný celoživotní vývoj není možno hodnotit dle norem, ale naopak subjektivně, tedy dle jedincova prožitku. Proto jsem také posuzovala vnímané významné události, dle life–spanové teorie P. B. Baltese, zaměřené na nenormativní události z hlediska subjektivního pozitivního či negativního pocitu respondenta.

Nenormativní události způsobují podle teorie P. B. Baltese specifické odlišnosti v profilech životní cesty jedince, což vede ke zvyšování heterogenity

¹³⁶ Po obdržení nového názvu uvádím dále v některých případech i nově Komunita dzogčenu.

osobních historií v průběhu života. Jednotlivé heterogenity se v mé práci projevují zejména na jednotlivých čarách života respondentů, samozřejmě s ohledem na výzkumné omezení možného zkreslení např. u umístění v časovosti nenormativních událostí. (R1, R5). Tato různost se tedy projevuje u mých respondentů nejenom pestrostí osobních životních cest, ale navíc je velmi zajímavé sledovat pomocí čar života, jak „duchovní spokojenost“ koreluje či nekoreluje s nenormativními událostmi životní cesty respondenta. Přestože se tuto skutečnost podařilo plně prozkoumat až v porovnání vybraného předběžného výzkumu, výzkumu a dodatečných rozhovorů, bylo patrné i na tomto malém vzorku, tj. s vědomým mého výzkumného omezení, že počet respondentů není dostatečný, aby se výsledky daly zobecnit, že „duchovní spokojenost“ nemusí nutně odpovídat úžasným či naopak dramatickým nenormativním událostem na životní cestě respondentů (R1, R5) a že naopak mohou být obě spokojenosti v rozporu. Toto se plně prokázalo při studiu čar života, a to zejména porovnáváním čar života vzniklých při prvním rozhovoru s respondentem (R1, R5) a při druhé doplněné či načrtnuté čáře života téhož respondenta (R1, R5).

Ukázalo se, že začleňování nauky do každodenního života je pro respondenty zásadní a nepříznivé životní okolnosti je sice ovlivňují (např. nemám čas na „praktikování“ R3, R5), ale nemohou jim v tom zabránit. Na čarách života patrné u všech respondentů.

Ze získaných údajů by se též dalo vyvodit, že respondenty oslovila jak nauka sama, tak její uvádění do života pomocí praktikování v každodenním životě a to pro hlavně pro její výsledky v praktické životní cestě jednotlivých respondentů. Oslovovala je zejména možnost praktikování starobylé duchovní nauky dzogčenu i v moderní době, a to bez výraznějších omezení daných prací, vztahy či společností. Někteří z respondentů ale pociťují velký nedostatek času na praktikování (R1, R3, R5). Pokud bychom se na tyto údaje podívali objektivem modelu SOC v dzogčenu, pak bych si dovolila konstatovat, že ve fázi selekce dali respondenti přednost výběru právě této nauky, před jinými se nabízejícími se kterými přišli v průběhu své životní cesty do kontaktu. Důvody pro její výběr byly u respondentů různé. Např. u R1 již v mysli zafixovaného modelu ne-já. Obecným důvodem bylo, že je nauky, se kterými se předtím setkali plně neuspokojovali. Ve fázi optimalizace, ve které respondenti aplikují nauku dzogčenu do svých životů, se jim, dle zjištěných dat: urovnal život, všímají si věci tak, jak jsou, nauka jim dává smysl života, dává jí návod na to, jak žít život, jak zacházet se situacemi, vztahy a životem, pomáhá jim řešit životní překážky, odpovídá na nejdůležitější otázky života, poskytuje uvolnění, zvládání stresu, ovlivňuje jejich zdraví, vede k pocitu větší

ochrany, pomáhá jim cítit se svobodnými a nenechat se podmiňovat, být v kontaktu s příjemnými lidmi, nechat se inspirovat, mít kontrolu nad svým životem, lépe zvládat svůj život, být odpovědnějšími. Dále vede k větší otevřenosti, mírumilovnosti, srdečnějšímu vztahu k lidem. Co se týká poslední fáze kompenzace v modelu SOC mám za to, že se projevuje např. ztíženým provozováním duchovní praxe v podmínkách městského života (viz. též problematika prostředí z sociálně – ekologického paradigmatu), dále praktikování během nocí apod. Dále by se dokonce dalo hovořit o uplatnění tzv. kompenzačních pomůcek ve formě např. meditačních pásů na podporu rovného sedu při meditaci či yangti hole, sloužící pro podporu brady při zvláštní praxi yangti apod.

Dle uchopené teorie jsem zjistila, že většina moderních teorií vychází z pojetí života jako celku, což se projevovalo také v náhledu na život a životní cestu u všech respondentů. Toto zachycení je vidět na všech čarách života. Také teoretický fakt, že žádné období lidského života není významnější, než druhé, se v rozhovorech potvrdil a je dokazatelný na všech čarách života.

Co se týká navrhovaného pohledu na jednotlivá vozidla tantry přes teorii životní dráhy, neboli pohledem přes životní trajektorie, tak toto propojení neshledávám vhodným, neboť jednotlivé tantry jsou unikátními duchovními praxemi, a přestože se nazývají vyšší či nižší tantry, neznamena to, že by cesta nebyla kompletní, byla lepší či horší či jakkoli srovnatelná s jinou. Všechny tyto duchovní cesty jsou ve svém významu rovnocenné. Dle mého názoru by další srovnávání zde vytvořilo umělý myšlenkový konstrukt, který by byl zavádějící.

Dle teoretického uchopení časovosti v části věnované teorii životní cesty jsem zpracovával jak čas životní, sociální i historický. Věk mých respondentů se pohyboval v rozmezí 37 až 52, zachytila jsem tedy jejich pohled na utvářející události ve středním věku. Toto časování je samozřejmě zachyceno detailně na jednotlivých čarách života (viz. příloha).

Některé v mé práci zmiňované teorie (zejména Říčan v Cestě životem apod.) se ke střednímu věku vyjadřují v souvislosti s „krizí středního věku“, já to však posuzuji na respondentově čáře života, a ne šablonovitě. Někteří respondenti v tomto období znovu začínají např. studovat nebo se věnují více tomu, co je opravdu baví (např. v rozhovorech zaznělo, R7 chci se věnovat finančnictví, R2 tradiční čínské medicíně apod., R5 ještě studuje vysokou školu ve svých 52 letech.), a u všech byla vyjádřena radost, že nyní bude více času a prostoru na duchovní praxi. R3 jak jsem již uvedla, např. spojuje více času

s očekávaným snižováním nároků blízkých a rodiny. Většinou také s tímto budoucím pozitivním očekáváním a možnostmi více se věnovat duchovní praxi koresponduje i očekávaná budoucí životní spojenost, která je celkově vysoká (S výjimkou u R1 nenormativní budoucí událost: smrt matky).

Podle teorie životní dráhy (Elder) můžeme zařazovat životní změny do souvislostí času historického, sociálního a životního. Na mém výzkumném vzorku představitelů jedné věkové kohorty lze pozorovat vliv historického času (komunismu) na nedostupnost rozdílných duchovních tradic zprostředkovaných lidmi i českou duchovní literaturou, což se změnilo pádem komunismu v r. 1989. Jednalo se tedy o to, že informace a přístup byl ve společnosti asymetricky distribuován, či nebyl distribuován vůbec, což vedlo jedince k omezení jejich možností a voleb a byli nuceni se přizpůsobit prostředí.¹³⁷

V tomto sociologickém přesahu jsem zjistila, že jelikož se většina mých respondentů nachází ve středním věku, tak se vzhledem k historickému času, neměla možnost v době komunismu kontaktovat s některou z duchovních nauk, a přestože hledala již od dob dospívání, počátkem hledání nauky bylo většinou až setkání s dostupnou literaturou v českém jazyce. Teprve změnou společenského systému se stala dostupná nejen duchovní literatura a duchovní informace, ale taktéž se uvolnila možnost návštěvy různých duchovně zaměřených skupin, které někteří respondenti navštěvovali (R3, R5, R6, R7, R8).

S tímto ztíženým přístupem k duchovním naukám samozřejmě souvisí také délka duchovního hledání respondentů. Duchovní hledání bylo většinou velmi zdoluhavé (7-20 let, tabulka 4.84). Nejdéle R5, 20 let (žena), nejkratší dobu R7 2 roky (muž). U některých respondentů hledání pomohla nenormativní událost s velkým osobním významem.

Podle teorie vývojových úkolů (Havighurst) můžeme sledovat plnění vývojových úkolů u respondentů mimo jiné tím, že ve středním věku, ve kterém se většina respondentů nachází, hodnotí většinou jedinci svůj život (to se projevuje zejména u R1, R3, R5, R8). Dále se mění postavení v rodině a role matky a otce ustupuje do pozadí (to se projevuje u R3). Objevují se biologické změny spojené se stárnutím, u žen nastávají fyziologicky založené psychické změny (projev u R5). R5 byla vyčerpána studiem v pokročilém věku a nutně si

¹³⁷ Dieward, Mayer: The Sociology of the Life Course and Life Span Psychology.

vypomáhala potravinovými doplňky. Pomáhají stárnoucím rodičům (R1, R5). A u všech respondentů beze zbytku se projevuje rozvoj volnočasových aktivit, kam by se praktikování dzogčenu dalo s jistým větším nadhledem zařadit (R1-R8). Se zařazením praktikování duchovní nauky dzogčenu do velmi obecné kategorie volnočasových aktivit by ale nemuseli všichni souhlasit (viz. polemika v dodatečném rozhovoru R5 o případném zařazení praktikování do „koníčků“), zde jde o fenomén ve kterém se ve středním věku rozšiřují časové možnosti pro uskutečnění svých volnočasových aktivit a proto se domnívám, že to sem patří. Co se týká vývojových úkolů a jejich naplnění, tak ne všechny vývojové úkoly byly u respondentů splněny, někteří respondenti se dobrovolně rozhodli, že nechtějí mít děti (R1, R5).

I když jsem ve své práci nezkoumala fungování respondenta v rámci komunity, ukázalo se v rozhovorech, že praktikování duchovní cesty dzogčenu vede k lepší spolupráci v Komunitě dzogčenu a že jednotliví respondenti jsou v Komunitě dzogčenu aktivní (R1, R2, R7), že jsou více citliví jeden na druhého a že mají tendenci pomoci, když je potřeba (R2). Toto však nebylo mým hlavním zadáním, uvádím to jen pro doplnění, v souvislosti se zajímavými získanými daty.

V práci jsem se také musela vypořádat s rozdílnými pojetími času použitého v teorii i praktické části zpracování a pojetí času cyklického. Čas cyklický je typický pro východní nauky, zatímco pro naši křesťanskou západní tradici je typický čas lineární. Navíc z pohledu řeckého pojetí bychom mohli teorie životní cesty zařadit do pojetí chronos a naopak nauku dzogčenu a hlavně transmisi do pojetí kairos. Dle teorie životní dráhy by se pak dala transmise a uskutečnění stavu dzogčenu též nazírat časem kairos. Dokonce by se dala použít parabela pro setkání s Bohem.

Z hlediska hodnocení nenormativních událostí a zejména uchopení a významu transmise a návazných změn v životní cestě respondentů z pohledu biodromální teorie (Erikson) by se svým pocíťovaným významem dala přirovnat k tranzitnímu biodromálnímu přechodu. Již víme, že je to období, ve kterém se hromadí důležitá rozhodnutí, která pak naznačují další směřování člověka, což se ukázalo ve všech sledovaných životních cestách u všech osmi respondentů a beze zbytku. Chci-li vysvětlit význam jedinečné osobní duchovní zkušenosti v konkrétní životní cestě jedince, můžu si vypomoci například slovy mé katolické kolegyně, která uchopení transmise přirovnala k setkání s Bohem. Toto vysvětlení by mohlo být pro určitý okruh čtenářů srozumitelnější. Pro ty ostatní bude muset postačit vysvětlení z teorie životní

cesty. Jde mi o vysvětlení jedinečné osobní duchovní zkušenosti v konkrétní životní cestě jedince. Jak vypovídají jednotliví respondenti (zejména R1, R3 a R5) tak se bezprostředně zkušenost po obdržení transmise neprojevovala nijak výrazně, ale v odstupu let (nejdéle u R5, transmise z r.1998, R1 též vypovídá, že o vlivu transmise může hovořit až po deseti letech od jejího obdržení) byl její vliv na život, jeho zvládnání a uchopování naprosto zřetelný. Stejně tak nelze v jediném životním okamžiku změnit vše, jde o postupný proces prorůstání do života (R1) a práci s životními okolnostmi.

Mezi respondenty jsem měla i dvě ženy, jejichž přístup k životní cestě se na první pohled lišil od přístupu mužů. U obou se projevoval princip péče (Gilliganová, Teorie založená na principu péče). R 5 se v rozhovoru zmiňovala o péči o staré rodiče a sociální práci a R 8 hovořila o sociální práci. Uvědomuji si zároveň, že nemůžu ze dvou případů zobecňovat a že jsem možná spíše pod vlivem stereotypů o ženském a mužském světě, kam nakonec může spadat i teorie Gilliganové. Navíc naznačená životní cesta muže R 1, který zažil smrt bratra (sebevražda) ve věku 24 let, zůstává sám a bezdětný a v budoucnosti se váže ke smrti matky, může rovněž vypovídat o příběhu péče, skrytém pod těmito důrazy.

Celá praktická část mé práce mě velmi bavila, všichni respondenti kromě R4 přistupovali k rozhovorům nejenom velmi pozitivně, ale i odpovědně, věnovali rozhovoru mnoho hodin, pak se mnou ještě korespondovali pomocí e-mailů a upřesňovali některé události ze svého života, byli ochotni i k zastížení na telefonu a doptání se na případné nepřesnosti v názvech autorů a přečtených knih, pracovali kontinuálně i se svojí životní čarou, posílali své připomínky a komentáře a já ji dle toho předělávala. Postupem s přibývajícím četností výzkumných situací jsem si byla v rozhovorech jistější a respondenti byli klidnější a hovornější, určitě se v tomto aspektu odrazil i můj vlastní vývoj výzkumníka.

Práce s respondenty při rozhovoru mi připomínala moji gestalt terapeutickou zkušenost z minulosti, a to hlavně práci s významovými kategoriemi. Všimla jsem si, že respondenty bavilo se zabývat mými otázkami, vracet se v rozhovoru, rozpomínat se, přisuzovat událostem význam apod., a že moje spolupráce s nimi nebyla jen výzkumná, ale pro mě (a zdálo se, že i pro ně) též seberozvojová a sebezkušenostní.

Nauku dzogčhen bylo třeba v jednotlivých cestách respondentů uchopit ne okamžitě, tím myslím např. podobně jako zen, nýbrž postupně, graduálně,

podobně jak se uchopují vývojová stadia životní cesty. Dzogčhen samotný je duchovní cestou negraduální a tak by se dal připodobnit k celkovému pojetí celoživotního příběhu.

V teorii jsem pro popis nauky dzogčhen musela nastudovat i její zařazení do tradice bonu, která mi není vlastní pro své více až šamanské zaměření, zatímco konzervativní a přesné zařazení jako nejvyšší nauky školy Nigmapa bylo jasné a srozumitelné. Není pak divu, že přínos nauky dzogčhen vidí i hlavní představitel školy Gelugpa, která tradičně dzogčhen neguje. Dalajlama ale dzogčhen aktivně praktikuje, i když je hlavním představitelem této školy, a to stejně jako mnoho z jeho předchůdců. I z toho je patrné nesektářské zaměření dzogčhenu, který dává důraz na zkušenost, nikoli na denominaci. Také mé uchopení zařazení či souvztažnosti nauky dzogčhen do buddhismu by bylo možné jiným úhlem pohledu napadnout a zpochybnit, pokud bychom dogmaticky použili základní duchovní doktrínu buddhismu a neviděli přesahy, kontext a souvislosti. V mé práci ale nešlo o religionistické zařazení nauky dzogčhen a já také nejsem religionista. To je i moje výzkumné omezení. Ve své práci jsem zpracovávala konkrétní starodávnou nauku drobnohledem moderních vědeckých uchopení teorie životní cesty, která je navíc právě dnes považovaná za tzv. „vědu v pohybu“, ve smyslu změn, nových rozšíření a kontextů.

Celkově jsem také dospěla k množství paradoxů, které ale práci nepřekážely, ba naopak ji doplňovaly a obohacovaly. Myslím tím například otevřené, vědecké uchopení moderních teorií životní cesty a starodávné, tajné nauky dzogčhen. Dále také rozdílné pohledy teorií životní cesty či zařazení dzogčhenu do buddhismu či jeho souvislosti s bonem a zenem či rozdílné pojetí časovosti.

Samozřejmě na závěr musím uvést výzkumné omezení, kdy jsem hovořila pouze s osmi respondenty z občanského sdružení Dzogčhen, nikoli se všemi současnými 300 členy tohoto sdružení. Počet mých respondentů určitě není dostatečný, aby se výsledky mé práce daly v této souvislosti zobecňovat.

Kdyby bylo více času, moc ráda bych vyzpovídala více respondentů, nejlépe všech 300 členů Dzogčhenové komunity, aby byla práce ještě více informativní. Setkala jsem se ale s názorem, že „se zvětšováním počtu osob ve výběrovém souboru nedojde ke zpřesnění odhadu“.¹³⁸ Takový rozsáhlý výzkum navíc není v mých silách.

¹³⁸ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 136.

Závěr

Cílem mé práce bylo sledovat vliv nauky dzogčhen na vlastní životní cestu mých respondentů a zjistit, jak může teorie životní cesty přispět ke zkoumání konkrétní duchovní nauky. Tento cíl se mi, doufám, podařilo splnit.

Výsledky rozhovorů vypovídaly o velké rozdílnosti životních cest jednotlivých respondentů a o jejich různém vypořádávání se s životními okolnostmi pomocí začleňování nauky dzogčhen v každodenním životě, zachycovaných dle teorie životní cesty v nenormativních událostech a na čáře života. Z těchto faktů je zcela zřetelné, že nauka dzogčhen a zejména její každodenní použití v reálném životě souvisí s životní cestou respondentů zcela a je s ní provázaná. Dle výpovědí respondentů si bez nauky dzogčhen ani neumějí svoji životní cestu představit a v případě, že by nauku dzogčhen neznali by s největší pravděpodobností hledali nauku podobnou.

Ze závěrů rozhovorů dále je možno konstatovat, že pociťovaná spokojenost s životní cestou nezávisí tolik na dobrých či špatných životních okolnostech nejrůznějšího typu (v rozhovorech např. uvedené nenormativní události, jako je rozvod, soudní spory, smrt bratra, onemocnění srdce apod.), jako spíše na vnímání a hodnocení těchto událostí respondenty samými a jejich přístupu k nim. Tedy přiřazování osobního významu událostem a okolnostem, což se děje i v souvislosti s přijetím nauky dzogčhen.

Subjektivně pociťovaná spokojenost s vlastní životní cestou je pro mě jedním z nejzajímavějších sledovatelných životních jevů. Ve své práci jsem se jí však hlouběji nezabývala, pomohla mi jako možné vztažné hledisko, které jsem zvolila pro pohled na životní cestu respondentů zachycenou v čáře života. Životní spokojenost jsem tedy ve své práci použila jako pomůcku, jako jeden z možných úhlů pohledů a blíže jsem se jí nezabývala.

Díky tvorbě diplomové práce mi bylo umožněno na vzorku sedmi následovníků nauky dzogčhen nahlédnout do sedmi životních příběhů a cest a byla jsem poctěna důvěrností sdělovaných informací a hloubkou samotných vyprávění, která se mě osobně dotýkala.

Každý z mých respondentů hledal v životě něco jiného. Nauka dzogčhen nabízí rozdílné přínosy a životní cesty mých respondentů jsou jedinečné a neopakovatelné. Právě proto se však zdá, že metodologie životní cesty jako pohled nepřetržitého vývoje může poskytnout vhodný rámec pro zkoumání vlivu duchovní nauky v životě. Narativního přístupu jako jedné z možností, jak životní cestu nahlédnout, si velmi cením. Rozhovor v tomto přístupu není šablonovitě zaměřený na vyptávání se respondenta, ale více odpovídá proměnlivosti a vývoji stanovisek a představuje tak svým způsobem též terapii či intervenci pro respondenta i výzkumníka při jejich vzájemné spolupráci.

Mohu proto říci, že teorie a metodologie životní cesty mohou přispět k pochopení pohledu na různé duchovní nauky, a to zejména z hlediska zkušenostního a celostního.

Seznam literatury

Monografie

- Baltes, P., Paul, Goulet, L.R., Life – span developmental psychology, research and Theory, New York and London: Academic Press, 1970, 577 s., 78-117093
- Blatný, Marek a kolektiv, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, 301 s., ISBN: 978-80-247-3434-7
- Baláš, Ondřej, Bakalářská diplomová práce, Subjektivní spokojenost v kontextu životního příběhu, Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra sociální pedagogie, 2009, 84 s.
- Baštecká, Bohumila, Psychosociální krizová spolupráce, vydavatelství: Grada Publishing, a.s., rok 2013, 320 s., ISBN: 978-80-247-4195-6
- Baštecká, Bohumila, Klinická psychologie, vydavatelství: Portál, s.r.o., rok 2015, 760 s., ISBN: 978-80-262-0617-0
- Bednaříková, Jarmila, a kolektiv, Krize a kairos, Společenské výzvy, nakladatelství: Pavel Mervart, rok 2010, 150 s., ISBN: 978-80-87378-78-6
- Bednaříková, Jarmila, a kolektiv, Krize a kairos, Teologická perspektiva, nakladatelství: Pavel Mervart, rok 2010, 157 s., ISBN: 978-80-87378-77-9
- Filipy, Pavel, Studie a texty, Evangelické teologické fakulty, Teologie a dějiny, nakladatelství Mlýn v Jihlavě, č.14, rok 2009, ISBN: 978-80-86498-32-4
- Bible, Písmo svaté Starého a Nového zákona, český ekumenický překlad, 15. vyd., Praha, Biblická společnost, 2008, 349 s., ISBN: 978-80-85810-74-5
- Čhogjal, Norbu, Namkai, Nauky prvotní moudrosti, Praha: DharmaGaia, 2005, 291 s., ISBN: 80-86685-43-8
- Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, Dzogčhen, občanské sdružení, Praha: DharmaGaia, 2002, 143 s., ISBN: 80-85905-96-5
- Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, Boston: Wisdom Publications, 1991, první vydání, 485 s., ISBN:0-86171-199-9
- Eliade, Mircea, Mýtus o věčném návratu: Oikoymenth, 2009, 131 s., ISBN: 978-80-7298-388-9
- Guarisco, Elio, Clemente, Adriano, Valby, Jim, The marvelous Primordial state, The Mujung Tatra, a Fundamentals Scripture of Dzocchen Semde, Arcidosso: Schang Shung Institute, 2013, 285 s., ISBN: 978-88-7834-129-6
- Honzík, Jan, Jednota v rozmanitosti, Buddhismus v České republice, Praha:nakladatelství DarmaGaia, 2010, 256 s., ISBN: 978-80-7436-006-0
- Hradová Jana, Pastorační vztah v porovnání se vztahem terapeutickým, Univerzita Karlova, Evangelická teologická fakulta, disertační práce, 2014

- Klein, Ann, Carolyn, Geshe, Tenzin, Wangyal, Rinpoche, *Unbounded Wholeness, Logic of the Nonconceptual*, Oxford: University Press, 2006, 393 s., ISBN: 13-978-0-19-517-849-4, 978-0-19-517-850-0
- Krejčířová, Dana, Langmeier, Josef, *Vývojová psychologie*, nakladatelství Grada, 2007, 4. vydání, 352 s., ISBN: 80-247-1284-9
- Lange, Chris, Kuttner, *Drawing and the Non-Verbal Mind*, Cambridge: Cambridge University Press, 2008, 344 s., ISBN 978-0-521-87205-8
- Lawless, Julia, Allan, Judith, *Beyond Words*, Arcidosso: Schang Sung Institute, 2003, 198 s., ISBN: 978-88-7834-127-2
- Malina, Jaroslav, *Panorama biologické a sociokulturní antropologie*, Josef Kolmaš, Josef, *Tibet z antropologické perspektivy*, Brno, Masarykova universita Brno: edice Scientia, vydavatelství Nauma, 2002, 132 s., ISBN: 80-210-2887(Masarykova universita Brno) ISBN: 180-86258-31-9 (vydavatelství Nauma)
- Miovský, M., *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*: Praha, Grada, 2006, 332 s., vydání první, ISBN: 80-247-1362-4
- Mlynářová, Petra, *Bakalářská diplomová práce Dzogčen v České republice*, Ústav religionistiky, Masarykova fakulta Brno, 2009, 46 s.
- Myrdhin, John, Reynolds, *The Golden letters*, New York USA: Snow Lion Publications Ithaca, 1996, první vydání, 389 s., ISBN: 1-55939-050-6
- Nairn, Rob, *Žítí, snění, umírání, Praktická moudrost z Tibetské knihy mrtvých*, Praha, 2007, 349 s., ISBN: 978-80-86685-57-1
- Neelová, Alexandra, David, *Mystikové a mágové Tibetu*, Praha: nakladatelství Elfa, 1998, 124 s., ISBN: 80-9000197-5-7
- Nešpor, R., Zdeněk, Václavík David a kolektiv, *Příručka sociologie náboženství*, Praha: nakladatelství SLON, 2008, 443 s., ISBN: 978-80-86429-92-2
- Trapková, Ludmila, Chvála, Vladislav, *Rodinná terapie psychosomatických poruch*, Praha: Portál, s.r.o, 2004, první vydání, 224 s., ISBN 80-7178-889-9
- Powers, John, *Úvod do tibetského buddhismu*, Praha: nakladatelství Pavel Dobrovský – BETA, s.r.o., 2009, první vydání, 470 s.
- Ronovský, Vít, *Bakalářská diplomová práce Světová náboženství z pohledu Buddhismu Diamantové cesty, působení Ole Nydahla v České republice*, Fakulta filozofická, katedra religionistiky a filosofie, Univerzita Pardubice, 2009, 83 s.
- Říčan, Pavel, *Cesta životem*, Praha: Panorama, 1990, první vydání, s. 440, 11-059-90
- Santrock, W., John, *Life-span Development*, Dubuque, Iowa: University of Texas at Dallas, 1984, druhé vydání, 625 s., 2-06583-02
- Tenzin Wangyal Rinpoche, *Léčení formou, energií a světlem, Pět elementů v tibetském šamanismu, Tatře a dzogčen*, Praha: DharmaGaia, 2005, 225 s.

Vašutová, Maria, Základy biodromální psychologie, Ostrava: Tribun, 2010, 376 s., ISBN: 978-80-7368-934-6

Internetové zdroje

Mezinárodní komunita dzogchen Kunkyab Ling, z.s., URL: www.dzogchen.cz. (cit.03.12.2014)

Rozcestník buddhismu, URL: <http://www.buddhismus.cz/dzogchen.html> (cit. 04.06.2016)

Tantrajóga: URL: www.tantrajoga.cz , (cit. 04.06.2016)

International Dzogchen community: URL: <http://podstatamysle.sk/>

International Dzogchen Community Webcast, URL: webcast.dzogchen.net

Zdroje lidské touhy po narativním výkladu světa, Chlebek Tomáš, URL: <http://www.theses.cz/>

Odborné články

Alan, Josef, Sociologický časopis/ Czech Sociological Review, roč. 30, číslo 1, březen 1994, 11 – 19 s.

Diewand, Martin, Mayer, Karl, Ulrich, The Sociology of the Life Course and Life Span Psychology: Integrated Paradigm or Complementing Pathways, DIW Berlin, German Institute of Economic Research, ISSN electronic edition 1619-4535, březen 2008, 23 s.

Fagan, Patrik, F., Why Religion Matters Even More: The Impact of Religious Practice on Social Stability, 18.12.2006.

Kober, Christian, Florian, Schmiedek, Habermas, Tilman/ Developmental Psychology, Characterizing Lifespan Development of Three Aspects of Coherence in Life Narratives: A Cohort-Sequential Study, svazek 51, číslo 2., 2015, 260-275 s.

Bayley, Nancy, The Life Span as a Frame of Reference in Psychological Research, Vita Humana, 1963, svazek 6, číslo 3, 1963, ISSN:03754774, Systémové číslo: 84785831, 125-139 s.

Přílohy

- Příloha č. 1: Příprava na rozhovor s následovníky nauky dzogčhen.
- Příloha č. 2: Jednotlivé rozhovory s respondenty R1–R8, kategorizace.
- Příloha č. 3: Čáry života respondentů.
- Příloha č. 4: Účastnické archy.
- Příloha č. 5: Audionahrávka předběžného výzkumu a rozhorů respondentů při následném výzkumu, uložena na nosiči [CD-ROM].
- Příloha č. 6: Myšlenková mapa k pochopení významových kategorií.
- Příloha č. 7: Zpracování dodatečných rozhovorů R1, R5.
- Příloha č. 8: Zachycení rozhovorů metodou tužka – papír.

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Diplomová práce

**Nauka dzogčhen v souvislosti
s životní cestou**

Ing. Bc. Monika Veselá

Katedra religionistiky
Vedoucí práce: PhDr. Zdeněk Vojtíšek, Th.D.
Studijní program: magisterské studium
Křesťanská humanitární a pastorační práce
Studijní obor: Diakonika

Praha 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci s názvem „Nauka dzogčhen v souvislosti s životní cestou“ napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna pro účely výzkumu a soukromého studia.

V Praze dne 06.06.2016

Ing. Bc. Monika Veselá

Celková bibliografická citace

Nauka dzogčhen v souvislosti s životní cestou [rukopis]: bakalářská práce
/ Ing. Bc. Monika Veselá; vedoucí práce: PhDr. Zdeněk Vojtíšek, Th.D.
– Praha, 2016 – 109 s.

Anotace

Diplomová práce „Nauka dzogčhen v souvislosti s životní cestou“ se zabývá konkrétní provázaností teorie životní cesty s aplikací na nauku dzogčhen. Cílem práce je zkoumání vlivu nauky dzogčhen na životní cestu jednotlivců.

V práci jsou nejprve mezioborově postihnuty převládající teorie životní cesty z pohledu psychologie i mimo oblast psychologie, které jsou následně posouzeny pro své klady i zápory a z hlediska možnosti použití pro dané téma. Jelikož není možno si vybrat pouze jeden náhled, v práci je zvolen interdisciplinární přístup. Zaměřujeme se zejména na biodromální teorii, která nejvíce odpovídá moderní longitudinální metodě zpracování. Jako nosná teorie životní cesty je v souladu s cílem práce zvolena teorie P. B. Baltese. V práci je zpracován její unikátní tříložkový model a dále rozpracovávány zejména nenormativní vlivy životních událostí. Tyto jsou význačné díky jejich pocitovanému významu pro respondenty. Nenormativní vlivy jsou dále propojeny s metodou životní čáry.

Po teoretickém zpracování tematiky tibetského buddhismu a starobylé duchovní cesty, nauky dzogčhen, jako jeho vrcholné vědomosti, jsou obě témata životní cesty a nauky dzogčhen vzájemně propojena a posuzována ve společném kontextu na praktické aplikaci životních cest jednotlivých praktikujících dzogčhenu. Tento kontext je v praktické části odborně a detailně rozebrán v jednotlivých zpracováních rozhovorů. V závěru je vyjádřeno ovlivnění životní cesty jednotlivců praktikujících dzogčhen a možnost využití práce.

Klíčová slova

Biodromální teorie
Bon
Buddhismus
Čára života
Dzogčhen
Klasické teorie životního vývoje
Longitudinální metoda
Moderní teorie životního vývoje
Namkhai Norbu rinpoče
Narativní paradigma
Narativní přístup
Paradox konceptualismu
Tibetský buddhismus
Transmise
Tranzitní biodromální fáze
Vývojová věda
Životní cesta

Summary

The diploma work of „The teaching of dzogchen in the context of the life span“ is dealing with the matters of the life span with application of the dzogchen teaching.

The goal of the work is the investigation of the influence the teaching of dzogchen to the life-span of respondents. In the work there are firstly elaborated the main used theories of the life-span from scientific approach of psychology and outside of psychology point of view. These are analyzed for their benefits and also negative characteristics and from the point of view to be useful for the selected theme and goal. As far as there is no possibility to choose just one theory to work with, I have decided to work with the interdisciplinary approach. Focus is especially to the biodromal theory, which has most corresponding view to the modern longitudinal methodology.

With the aim of work, the life-span theory of the P. B. Baltes has been chosen as a main theory. In the work is elaborated unique 3 phases model of this

theory and continues with the non-normative influences of the life-span. These are important for the importance given them by respondents. The non-normative influences are connected with the life-drawing methodology.

After the theoretical elaboration of the themes of tibetan buddhism and ancient spiritual teaching of dzogchen, as its peak knowledge, are both interconnected and analyzed in common context of the practical application of the respondents life-spans. This context is in detail described and focused on each narrative discussion with respondents. At the end is declared influence of respondents life-spans and communicate exploitation of work.

Keywords

Biodromal theory

Bon

Buddhism

Classical life span theories

Dzogchen

Life line (draw)

Life span

Life span science

Longitudinal methodology

Modern life span theories

Namkai Norbu rinpoche

Narrative approach

Narrative paradigm

Paradox of conceptualization

Tibetan Buddhism

Transit biodromal phase

Transmission

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucímu mé práce panu PhDr. Zdeňku Vojtíškovi, Th.D., za vedení práce, rady a uvedení do celkového kontextu tématu, za jeho poukazování na jiné náhledy a uchopení problematiky.

Další mé poděkování patří PhDr. Bohumile Baštecké, Ph.D. která byla celou dobu tvorby mé diplomové práce mojí konzultantkou a rádkyní, pomáhala mi se zpracováním psychologické stránky mé práce a poskytovala mi potřebný nadhled a vědomí širších souvislostí.

Moje díky patří rovněž socioložce Haně Janečkové, která mi pomáhala se na danou problematiku dívat více sociologickým pohledem a vnímat moderní sociálně-ekologické aspekty problematiky.

Velmi ráda bych poděkovala Mgr. Jindřichu Veselému, Ph.D., za jeho jazykovou a odbornou konzultaci, podporu, lidskou a duchovní útěchu v pátém roce zpracování a přepisování této diplomové práce.

Dále bych ráda poděkovala Zuzaně Ondomišiové z organizace Potala za podporu a praktické náměty pro zpracování a přátelské diskuze nad tématem.

Poděkování bych také chtěla věnovat ing. Michalu Kunešovi za jeho pomoc při formátování textu a jeho celkové podpoře práce.

V neposlední řadě bych ráda poděkovala všem respondentům z občanského sdružení Dzogchen (nově přejmenované na Mezinárodní komunita dzogčenu Kunchab Ling, z. s.) a za věnování jejich volného času, trpělivost a porozumění při výzkumu a zpracování mé diplomové práce.

Obsah

1. Úvod.....	10
1.1 Uchopení práce s tématem	11
2. Životní cesta.....	13
2.1 Práce s teoriemi životní cesty.....	13
2.2 Narativní paradigma.....	13
2.3 Narativní přístup	13
2.4 Souhrn náhledů na teorie životní cesty	14
2.5 Teorie klasické	18
2.5.1. Psychoanalytické teorie, Sigmund Freud.....	19
2.5.2. Psychoanalytické teorie, Erik H. Erikson	19
2.5.3. Robert J. Havighurst, teorie vývojových úkolů	20
2.5.4. Jean Piaget, teorie kognitivního vývoje	21
2.5.5. Lawrence Kohlberg, Teorie morálního vývoje.....	21
2.5.6. Carol Gilliganová, teorie založená na principu péče	22
2.6 Moderní teorie celoživotního vývoje	22
2.6.1. Teorie vývojových systémů	24
2.6.2. Teorie lifespanového vývoje.....	25
2.6.3. Lifespanová teorie kontroly	25
2.6.4. Teorie životní dráhy	27
2.7 Výběr teorie životní cesty	29
2.8 Biodromální teorie	29
2.8.1. Rozdělení lidského života a pohled dle P. Ríčana	30
2.9 Teorie životní cesty dle P. B. Baltese	31
2.9.1. Hierarchické úrovně teorie životní cesty	32
2.9.2. Třísložkový model	33
2.9.3. Teorie úspěšného celoživotního vývoje.....	34
2.9.4. Model SOC	34
2.10. Teorie čáry života.....	35
2.11 Životní spokojenost.....	37
3. Nauka dzogčhen	40
3.1 Úvod k práci s naukou dzogčhen	40
3.2 Vysvětlení pojmu dzogčhen	42
3.3 Zařazení dzogčhen	43
3.3.1. Rozdělení na kategorie dle vnějších a vnitřních tanter	43
3.3.2. Rozdělení na vnější a vnitřní tantry	44
3.4 Propojení na buddhismus	49
3.5 Rozdělení dzogčhenových nauk.....	49
3.6 Obrysy tibetského buddhismu.....	49
3.6.1. První vlna tibetského buddhismu.....	50

3.6.2. Historicky moderní doba	50
3.7 Jednotlivé školy tibetského buddhismu	51
3.8 Návaznost dzogčhen na buddhismus a bon.....	51
3.9 Meditační praxe dzogčhen	54
3.10. Transmise	54
3.10.1. Vysvětlení transmise.....	55
3.10.2. Ústní transmise	56
3.10.3 Symbolická transmise	56
3.10.4. Přímá transmise.....	56
3.10.5. Hodnota transmise	57
3.10 Historie dzogčhen	58
3.11 Inspirace z Bible.....	59
4. Výzkumná část	65
4.1. Obecný popis výzkumu.....	65
4.2. Uvedení do některých neobvyklých výrazů používaných v rozhovorech	65
4.3 Výzkumný problém, výzkumná otázka, výzkumné předpoklady	67
4.3.1. Výzkumný problém	67
4.3.2. Výzkumná otázka	68
4.3.3. Výzkumné předpoklady	69
4.4 Cíle výzkumu	70
4.5 Metodologie	71
4.5.1. Metoda – výběr kvalitativního výzkumu	71
4.5.2. Metoda – čára života.....	71
4.5.3. Metoda – zachycení transmise v životní cestě respondenta	72
4.5.4. Technika, získávání kvalitativních dat.....	73
4.5.5. Výzkumný vzorek, předběžný výzkum	75
4.5.6 Respondenti	76
4.5.7. Místo sběru dat.....	77
4.5.8. Způsob sběru dat	77
4.6 Práce s rozhovory, fixace dat	77
4.7 Časový průběh výzkumu.....	79
4.7.1. Časový průběh výzkumné části	80
4.8 Navazující změny v životě respondentů po přijetí transmise v souvislosti s jejich životní cestou.....	80
4.8.1. Celková přehledná tabulka, následovníci nauky dzogčhen, rozhovory.....	80
4.8.2. Dodatečné rozhovory, následovníci nauky dzogčhen.....	81
4.8.3. Tabulka sledující přijetí transmise respondenty	81
4.8.4. Tabulka sledující časový rozdíl od počátku duchovního hledání do obdržení transmise	82
4.9 Jednotlivá zpracování.....	82

4.10 Jednotlivá zpracování – ovlivnění životní cesty respondentů transmisí a návazné změny	89
4.11 Výsledky plynoucí z rozhovorů a kategorizace	91
4.11 Výsledky analýzy dat:	92
4.12 Shrnutí výsledků výzkumu.....	95
4.13 Diskuze.....	97
Závěr	104
Seznam literatury	106
Monografie	106
Internetové zdroje	108
Odborné články	108
Přílohy.....	109

1. Úvod

Zajímají mě životní příběhy lidí, jejich zrání, vývoj, změny, hledání, prostě jejich životní cesta. Příběh totiž dává strohým faktům význam, propojuje je a přináší nový smysl, novou přidanou hodnotu, nový pohled v celkovém kontextu života. Příběhy na nás silně působí, snad i aktivují citové centrum v mozku, uvolňují naše vnitřní bloky a pomáhají nám se orientovat v našich životech. Vyprávění příběhů je velmi silný a prastarý způsob komunikace, díky kterému je možné předávat lidské zkušenosti.

Ve své práci použiji narativní přístup (někdy také nazývaný systemický či celostní), který je podle mého názoru pro účely mé práce nejpřírodnější. Je to z důvodu celistvějšího pochopení životní cesty i přidaného významu při rozhovorech; viz dále v sekci Narativní přístupy.¹

Je zajímavé sledovat, zda a jakým způsobem lidé hledají odpovědi na svoje základní životní otázky, či naopak se o věci významu, smyslu, průběhu, orientace v životě a cíle své životní cesty vůbec zajímají. Čím to je? Lze na to vůbec najít odpovědi? Lze tyto oblasti nějak uchopit a zpracovat? Ohraničit? Spoutat do kategorií? Které kategorie nejlépe vypovídají o daném fenoménu? Lze se na ně podívat a vyvodit z toho nějaké závěry? Toto jsou otázky, které svojí šířkou a bezbřehostí nelze do jedné práce uchopit a shrnout. Je také možné, že žádný duchovní systém nedokáže jedinci nabídnout odpovědi na otázky týkající se jeho životní cesty a musí si je každý najít individuálně sám.

Dříve uvedené otázky a mnohé související další ve ale mně klíčily a ráda bych na ně znala odpovědi. Z tohoto směřování, zájmu a bádání jsem si zvolila i téma své diplomové práce a začala ho postupně zpracovávat. Nevěděla jsem ale, jak svoji práci uchopit, jak v ní postupovat a pokročit. Začala jsem psát již na podzim roku 2012 a dlouho jsem nevěděla, k jakému cíli je vůbec možno se dobrat či jaké obohacení by moje práce vůbec mohla přinést. Již v tomto stadiu jsem se tehdy rozhodla udělat předběžný výzkum, na základě kterého jsem chtěla do specifikovat cíl své práce, upřesnit si, co z teorie a metodologie životní cesty do své práce vyberu a které otázky v osobních rozhovorech uplatním.

¹ Baštecká, Bohumila, Psychosociální krizová spolupráce, vysvětlivka č. 80.

Předběžný výzkum jsem uskutečnila dne 26. 12. 2012 s respondentem R1 (viz. příloha). Na základě tohoto předběžného výzkumu jsem se rozhodla, že si vyberu jednu konkrétní duchovní cestu, nauku dzogčhen, a v osobních rozhovorech se budu následovníků této duchovní cesty ptát na otázky spojené s jejich životní cestou. Konkrétními otázkami detailně prozkoumám jejich životní cestu vedoucí k setkání s konkrétní duchovní naukou a její uplatňování v každodenním životě.

Výsledek takového zkoumání by pak mohl přinést mnohá obohacení, např. ve smyslu, jak může teorie a zkoumání životní cesty přispět ke zkoumání konkrétní duchovní praxe. Jednalo by se tedy o poznatky spojené s provázaností teorie životní cesty na konkrétní duchovní nauku.

Ve své práci jsem se soustředila na vyjasnění tématu ne v souvislosti životního vývoje, ale v kontextu životní cesty. Z tohoto důvodu nemusím rozebírat jednotlivé fáze životního vývoje ani u svých respondentů. Zkoumám tedy lidský život holisticky, jako celek, tedy vývoj uvažuji jako sled vzájemně souvisejících událostí. Z tohoto důvodu jsem si také z možných teorií zkoumajících životní cestu a vývoj vybrala biodromální, life-span teorii, reprezentovanou učením Paula B. Baltese².

Obecně jsem velmi ráda, že jsem si mohla sama vybrat téma svojí diplomové práce a bylo mi odsouhlaseno, přestože bylo z interdisciplinárního hlediska náročné jej zpracovat. Integrace poznatků z různých vědních oborů vyžadovala jejich zvládnutí a práce tak na mě coby výzkumníka kladla nemalé nároky. Jednotlivé rozhovory s respondenty mě samotnou odměnily novými pohledy na životní cestu v kontextu nauky dzogčhen a celkově jsem s výsledky spokojena.

1.1 Uchopení práce s tématem

Při přemítání, jak tak složitou problematiku uchopit a pracovat s ní, jsem z možných přístupů zpracování zvolila princip otevřenosti, který si nevytváří dopředu představy a snaží se udržet si nestranný a zvědavý přístup (fenomenologický přístup). Jelikož zpracovávám jak analyticko-teoreticky uchopené téma životní cesty, tak prakticky uchopené téma konkrétní duchovní nauky, kde na sebe oba způsoby uvažování naráží, nechala jsem se inspirovat

² Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180-181.

přístupem pana Honzíka, vyjádřeným ve sborníku všech buddhistických škol, hnutí, spolků a komunit v České republice, shrnutým v jeho publikaci „Jednota v rozmanitosti“:

„Jedním z nejužitečnějších přístupů k duchovní nauce se může jevit vyvázání se ze starých schémat a otevření se novým přístupům, umožňujícím smysluplněji uchopit nově nabyté zkušenosti a lépe s nimi zacházet s ohledem na aktuální možnosti. Tento přístup může zároveň znamenat postupné otevření se jiným spirituálním tradicím, jejich přístupům a metodám. Překonání starých předsudků a zakořeněných názorů předpokládá důvěru a odvahu vystavit se nejistotě neznámého. Tento proces není snadný a nese s sebou různá úskalí. Může se nám například stát, že nám dva učitelé, kterých si vážíme pro jejich moudrost a zkušenosti, doporučí zcela opačný postup v problematické situaci, která pro nás má prvořadý význam. Jindy náš učitel trvá na tom, abychom v meditaci přestali dělat tu poslední věc, o níž si myslíme, že funguje a drží nás nad vodou. Jindy se setkáme s tím, že to, co je v jedné škole považováno za překážku, je v jiné považováno za vhodný prostředek, nebo dokonce za částečnou realizaci. Takové postupy nás mohou frustrovat a znejišťují nás. Cesta, jak k tomuto přistupovat, je udržet si otevřený přístup k různým duchovním naukám a učitelům. Tato cesta však předpokládá pozitivní nastavení mysli, trpělivost, odvahu a také zdravý rozum, který nás ochrání před extrémem a umožní nám průběžně vyhodnocovat, zda se ještě naše úsilí vyplatí.

Otevřenost neznamená nekritické přijímání všeho, s čím se setkáme, ani povrchní pohrávání si s mnoha duchovními cestami a nekonečné lavírování mezi nimi bez hlubšího pochopení. Otevřenost je pouze nástrojem, pomocí kterého můžeme překonat lpění na názorech a postojích, které pro nás třeba byly v určitém období života užitečnými pomocníky, ale nyní nám brání jít dál.“³

Ve své práci uvádím i poetické citace, které by se mohly některému čtenáři zdát jako málo vědecké, mám však za to, že právě pro dokreslení pojednávané problematiky je tento zvolený, dodatečný způsob adekvátní a přispívá k pochopení paradoxů, které se v mé práci bohatě vyskytují.

Teoretická část se může čtenáři jevit složitá a zdlouhavá. Chtěla jsem však uvést nejenom celkové koncepty pohledů na teorii životní cesty, zpracovat téma nauky dzogčhen, ale i uvést širší souvislosti, časovost, zařazení a zdůraznit odlišnosti pohledů minulosti či jiných škol, správně zařadit do kontextu a u teorie životní cesty zdůraznit svůj výběr psychologického náhledu se sociologickým přesahem a ekologických souvislostech a uvést inspirace z psychologie osobnosti. Nezapomeňme, že přistupujeme z pozice moderní vědy k starobylé duchovní nauce a pojednáváme o ní s ohledem na širší kontext.

³ Honzík, Jan, Jednota v rozmanitosti, Buddhismus v České republice, s. 7-9.

2. Životní cesta

2.1 Práce s teoriemi životní cesty

Existuje celá řada teorií zabývajících se životní cestou; ve své práci je postupně uvedu, rozdělím a vysvětlím jednotlivé souvislosti a náhledy. Různých možností uchopení je velmi mnoho a neexistuje pouze jediný přístup k dané problematice, existují spíše skupiny teorií se stejným náhledem na problematiku.

2.2 Narativní paradigma

Narativní paradigma je v mé práci spojeno s kvalitativní metodologií, s nově vymezovanou objektivitou, s důsledným vnímáním člověka jako bytosti vznikající ve společenských vztazích.⁴ Člověk je zde propojen se svým prostředím, tak jak jej uchopuje i nové sociálně ekologické paradigma. Problematiku prostředí a sociálně ekologického paradigma vysvětlím později.

Narativní paradigma souvisí s teorií, kterou vytvořil Walter Fischer. Tato teorie vnímá lidi jako vypravěče příběhů. Svět chápe jako sled jednotlivých příběhů, na které je potřeba nějakým způsobem reagovat. Naše rozhodnutí záleží na naší minulosti, kultuře, výchově a na tom, jak jednotlivé události vnímáme. Bere člověka jako bytost sociální, s množstvím vazeb a vztahů, a nazírá na život jako na sled příběhů.⁵

2.3 Narativní přístup

Narativní paradigma se konkrétně projevuje ve zpracování praktické části mé práce a to tzv. narativním přístupem. Proces narativního přístupu je založen na pravděpodobnosti, koherenci a důvěře v příběhy, lidskou pospolitost, v předávání moudrosti vyprávěním apod.

⁴ Baštecká, Bohumila, Psychosociální krizová spolupráce, vysvětlivka č. 80.

⁵ Alan, Josef, Sociologický časopis/ Czech Sociological Review, roč. 30, číslo 1, březen 1994, s. 11-19.

Slovo **narace** pochází z anglického narrative, resp. z latinského narratio.⁶ Jde o nový přístup, ve kterém se k vyprávění přistupuje jako k mezilidské komunikaci, na základě které se vždy **rodí nový význam**. To znamená, že respondent vytvoří s tazatelem nový význam, který není totožný s tím, který by tento respondent či tento tazatel vytvořil s někým jiným.

Narativní přístup se od dříve zavedeného přístupu, ve kterém výzkumník respondentovi kladl více či méně strukturované otázky a respondent odpovídal (výzkumník řídí rozhovor, určuje obsah rozhovoru), liší zejména v tom, že se v podstatě jedná o volné vyprávění vlastního příběhu (respondent je veden ve vyprávění svými obsahy). Výsledek tedy nemusí přesně odpovídat událostem, jak se staly, ale svědčí spíše o tom, jak je respondent vnímá a jaký význam a hodnotu jim přisuzuje. Celkově se jedná se o všestranně dynamický jev, neboť v průběhu rozhovoru se vyvíjí a mění respondent, výzkumník i zkoumaná situace.

2.4 Souhrn náhledů na teorie životní cesty

Jak bylo řečeno již v úvodu této kapitoly, náhledů na životní cestu a jejich zpracování je nepřehledné. Pro přehlednost a možnost praktického zpracování je potřeba vyjít z jejich souhrnu a do něj jednotlivé náhledy zařadit a uvést jejich souvislosti. Nejvíce mě oslovilo rozčlenění tohoto celku u Johna W. Santrocka, a to z důvodů jeho interdisciplinárního přístupu a též jeho přesahů nad psychologický náhled, který jsem použila jako nosný ve své práci. Uvidíme však dále, že i v moderním psychologickém náhledu na životní cestu se nyní uvažují dimenze pohybu člověka v prostředí a čase, které jsou více vlastní přístupům sociálním a ekologickým. V této souvislosti se hovoří o tzv. sociálně ekologickém paradigmatu⁷. Sociálně ekologickému paradigmatu rozumím, jako novému přístupu k chápání člověka jako bio-psycho-sociální jednotky, která funguje jako systém v systémech sociálních a ekologických. Tento přístup se objevuje od osmdesátých let 20. století a zdůrazňuje více holistický a systémový přístup k životu člověka a jeho životní cestě.⁸ Prostředím je myšleno to, co člověka obklopuje, tedy vztahově (domov), příroda, sociální prostředí (rodina, vztahy, v mé práci hlavně fakt, že respondenti jako

⁶ Baštecká, Bohumila, Psychosociální krizová spolupráce, vysvětlivka č. 80.

⁷ Baštecká, Bohumila, Klinická psychologie, s.193-194, 162.

⁸ Baštecká, Bohumila, Klinická psychologie, s.162.

praktikující fungují v rámci komunity dzogčhenu a fungování respondenta ve společnosti, např. zda pracuje, čím je).⁹

Podívejme se nyní na přístup zmíněného Johna W. Santrocka.

John W. Santrock pracuje s těmito přístupy k teoriím vývoje životní cesty:

1. Psychoanalytické přístupy, ve kterých jsou základem lidského vývoje emoce, speciálně pak v dále uváděné psychoanalytické teorii Freuda je přirozenost emocí sexuální.
2. Přístupy behaviorální – sociálního učení, ve kterých jsou aktivity jedince formovány díky oceňujícím či trestajícím okolnostem.
3. Přístupy humanistické, dle kterých má každý jedinec jedinečné a unikátní jádro a tím je jeho osobnost.
4. Přístupy antropologické a sociální, dle kterých lze vývoji člověka porozumět pomocí analýzy sociálních struktur a rolí, které jednotlivec v dané společnosti přijal.¹⁰

Pokud jsem správně pochopila Santrocka, je největším nedostatkem těchto přístupů to, že se precizně nezabývají změnami v dospělém věku. Mám ale možnost použít teorie životní cesty z psychologického nebo sociologického náhledu, v nichž je tato oblast hlouběji propracovaná.

Psychologický či sociologický přístup se liší způsobem uchopení tématu a práce s ním. V sociologickém přístupu jde více o institutizovaný kontext. V čistě psychologickém přístupu je více zaměření na vnitřní rozvoj jedince, konkrétně na jeho psychologické fungování a rozvoj jeho psychických vlastností.¹¹ Mám za to, že v psychologickém uchopení se budu mít možnost více zabývat otázkami, jako jsou: jaký je vliv transmise na životní cestu jednotlivce? Jaké události v životě jednotlivce transmisi předcházejí? Vyskytují se před transmisí nějaké životní krize? Dala by se transmise považovat za přerod jednotlivce? Co s jednotlivcem dělá, když „praktikuje“? Jaký je rozdíl mezi bytím člověka s transmisí a bez ní?

Samozřejmě moje práce nebude všechny tyto a další otázky zkoumat, to není jejím smyslem, ale načrtla jsem je pro dokreslení psychologického přístupu. Co se týká možného přístupu sociologického mám za to, že při něm

⁹ Baštecká, Bohumila, *Klinická psychologie*, s. 678.

¹⁰ Santrock, W., John, *Life-span Development*, s. 32-57.

¹¹ Diewald, Mayer., *The Sociology of the Life Course and Life Span Psychology*, s.1-23.

bych se více zabývala úrovní prostředí, tedy hlavně komunitou dzogčhenu, vztahy mezi jejími jednotlivými členy, jejich rolemi, hodnotovými systémy, rituály, fungování respondentů ve společnosti a v komunitě apod.

Vybrala jsem si více přístup psychologický, protože jsem s ním lépe obeznána díky absolvovanému výcviku v gestalt terapii, kde se tento uplatňoval a nejlepší volba bude tento psychologický přístup obohatit sociologickým přesahem.

Psychologický přístup dále rozděluje teorie životní cesty na stádické a nestádické. O moderních psychologických přístupech budu psát dále. Stádické teorie rozděluje do skupin na psychoanalytické (Freud, Erikson) a kognitivně – strukturální (Piaget). Nestádické pak rozděluje na teorie behaviorální (B. F. Skinner), sociálního učení (Albert Bandura) a humanistické (Carl Rogers).¹²

Co se týká přístupů, které nejsou psychologické, jedná se v současné době zejména o přístupy etologické, evoluční, antropologické a sociologické. Z těchto přístupů vysvětlují životní cestu např. zoologové Konrád Lorenz či Niko Tinbergen pomocí vzorců chování, které jsou dány geneticky (etologický náhled). Jiná vysvětlení jsou založena např. na základě evoluce, jako teorie vývoje, dané jak biologicky, tak kulturně a společensky v interakci s prostředím (evoluční teorie), nebo objasňují přístup na základě kulturních hodnot (antropologické), či sociálních struktur a rolí (sociologické).¹³

Santrock sumarizuje hlavní přínosy a nedostatky jednotlivých přístupů a teorií následovně:

- a) **Kognitivně-strukturální teorie** poskytly nejlepší vysvětlení individuálního vědomí a intelektuálního vývoje, ale zase poskytly velice málo informací o sociálním vývoji a nevědomých aspektech mysli.
- b) **Psychoanalytické teorie** skvěle popsaly, jak podvědomá mysl ovlivňuje vývoj, ale moc se již nezmiňují o působení společenského prostředí na jednotlivce.
- c) **Teorie behaviorální – sociálního učení** poskytly nejdetailnější výklad toho, jak se jedinec učí a jaký na něj má vliv okolní prostředí, ale zase

¹² Santrock, W., John, Life-span Development, s. 32-57.

¹³ Santrock, W., John, Life-span Development, s. 32-57.

neposkytly příliš velký vhled do procesu individuálního myšlení a emocí.

- d) **Humanisticky orientované teorie** nabízejí pouze limitované informace o vývoji jedince z hlediska jeho životní cesty.
- e) **Etologické, evoluční teorie** vzbuzují velký zájem biologickou provázaností životního vývoje, ale nabízejí málo informací ohledně jednolivého životního cyklu.
- f) **Antropologické, sociologické teorie** disponují skvělým náhledem na důležitost sociálních struktur a rolí v životním vývoji, ale nejsou příliš užitečné, když se potřebujeme zaměřit na vývoj jedince.¹⁴

Po celkovém souhrnu a zhodnocení možných náhledů budu dále uvažovat pouze v psychologickém kontextu. V následujících pasážích teoretické části bude čtenáři patrné, že i když se držím vybraného psychologického uchopení, nevyhnu se sociálním i ekologickým přesahům, jak jsem již předeslala. Toto uchopení je dáno moderním uvažováním o tématu v rámci sociálně-ekologického paradigmatu. Budu pracovat s pojetím psychologie osobnosti v rámci teorie životního vývoje a budu teorii zpracovávat v souladu s Katarínou Millovou,¹⁵ a ne s dříve uvažovaným přístupem Marie Vašutové,¹⁶ která se zabývá pojetím osobnosti v rámci vývojové psychologie. Přístup Millové se mi zdá v souvislosti se zmiňovaným sociálně ekologickým paradigmatem výstižnější; vyznačuje se širším záběrem, a to hlavně díky uvažovanému vlivu prostředí u moderních, nestadických teorií. Oproti tomu Vašutová vychází z pojetí osobnosti ve vývojové psychologii jen v šesti základních uchopeních. Pro úplnost je zde uvádím: Freudovo pojetí osobnosti a psychosexuálního vývoje, Piagetovo pojetí kognitivního vývoje, Kohlbergova teorie vývoje morálního úsudku, osm životních etap dle Eriksona, Baltesovy teorie životní cesty a Bronfenbrennerova ekosystémová teorie vývoje.¹⁷ Millová je preciznější ve zpracování širších souvislostí a zařazení do celkového kontextu.

¹⁴ Santrock, W., John, Life-span Development, s. 2-57.

¹⁵ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 167.

¹⁶ Vašutová, Maria, Základy biodromální psychologie, s. 11–35.

¹⁷ Vašutová, Maria, Základy biodromální psychologie, s. 11.

2.5 Teorie klasické

Dle Millové se obecně dají všechny teorie celoživotního vývoje rozdělit na **teorie klasické (vývojové, stadické) a teorie moderní**. Problematika je však, až tak široká, že se v poslední době používá dokonce i termín **vývojová věda**,¹⁸ a to hlavně z důvodu multidisciplinárnosti (vlivu a spojení různých přístupů a úhlů pohledu na danou problematiku).

První snahy o vědecké modely vývoje vznikly v druhé polovině 19. století (Ch. Darwin, W. Baldwin, G. S. Hall), ale až ve druhé polovině 20. století byly vytvořeny teorie vývoje, které se systematicky zabývaly celým vývojem lidského jedince v průběhu celého jeho života, a to včetně stáří. V současné době nekončí tyto teorie adolescencí, jako končily v minulosti.

Pojďme se na tento první náhled teorií, přístup stadický, podívat podrobněji.

Přístup stadický jako pojetí jednotlivých stádií lidského života:

Stadický přístup je zaměřený na sledování jednotlivých stádií v životě člověka. Vývojové teorie spadající do tohoto přístupu zkoumají vývoj jedince od početí po smrt. V tomto pojetí tvoří jednotlivá stadia lidského vývoje hlavní orientaci. Jakým způsobem se v těchto stádiích vyvíjejí jednotlivé fenomény, jako jsou např. kognice, morálka nebo osobnost, se zabývali například: Piaget (vývoj kognice), Kohlberg a Gillianová (vývoj morálky), Freud a Erikson (vývoj osobnosti). Nosným znakem těchto teorií je, že se snažily aplikovat universální znaky vývoje na všechny osoby. Společné znaky jsou v souladu s domněnkou, že každý člověk prochází přes sérii kvalitativně odlišných úrovní – stadií organizace vývoje. Stadia vývoje jsou podle klasických přístupů univerzální a jejich pořadí je neměnné.¹⁹ V současné době se toto pojetí ale považuje za statické a překonané, neboť každý člověk je jiný a má jinou životní cestu.

U každé z těchto stadických teorií se nyní zastavím, vysvětlím ji a zasadím ji do širšího kontextu. Jak jsem uvedla, v odborné literatuře se stadické teorie

¹⁸ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 195.

¹⁹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 167.

považují za překonané, přesto jsou ale jejich přístupy obohacující a patří k základům, ze kterých je potřeba vyjít.

2.5.1. Psychoanalytické teorie, Sigmund Freud

S. Freud ovlivnil na dlouhý čas nejenom evropskou a americkou psychologii, ale i obecnější, nový pohled na člověka jako na bytost, která je zásadně formovaná sexuálními zážitky z dětství a svojí nejbližší rodinou. Jeho teorie má za to, že si svoje vzpomínky z dětství většina lidí sice nepamatuje (tzv. infantilní amnézie), přesto tyto zásadně ovlivňují další vývoj osobnosti jedince. Ve Freudově teorii je zásadní vývoj libida (sexuálního pudu). Časově se Freud zaměřuje na vývoj člověka od narození až do puberty takto:

- a) Orální (kanibalistická) fáze – v novorozeneckém období
- b) Sadistickoanální fáze od 18. měsíce života
- c) Falická fáze – kolem 4. roku života.
V této fázi má za to, že se u mužů projevuje tzv. **kastrační komplex** a u žen **závist penisu**. Charakteristický je zde tzv. **oidipovský komplex**, kdy se matka stává sexuálním objektem.
- d) Období latence – ve věku 5 až 12 let. V tomto období se dítě orientuje na vnější, sociální svět.
- e) Genitální fáze – od puberty dále. V tomto období vznikají zralé vztahy, založené na dospělé sexualitě.²⁰

2.5.2. Psychoanalytické teorie, Erik H. Erikson

Jeho teorii nazýváme **epigenetickým pojetím vývoje** (termín je původně z embryologie) kdy jednotlivá stadia po sobě následují v určitém pořadí a pro každé stádium je charakteristická nějaká protikladná tendence. Tyto konflikty a napětí jsou hodnoceny kladně, jako možnosti růstu. U každého stádia navíc existuje určité kritické období, kdy by se měly projevit u člověka určité charakteristiky důležité pro to které období. Vývoj člověka v osmi vývojových stádiích je dle Eriksona v oblastech protikladných tendencí rozdělen takto:

- a) Základní důvěra versus základní nedůvěra v období novorozence
- b) Autonomie versus stud v období batolete
- c) Iniciativa versus vina v předškolním období
- d) Píle versus inferiorita ve školním období

²⁰ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 168.

- e) Identita versus konfúze (zmatení rolí) v období adolescence
- f) Intimita versus izolace v období mladé dospělosti
- g) Generativita versus stagnace v období dospělosti
- h) Ego integrita versus zoufalství v období stáří²¹

2.5.3. Robert J. Havighurst, teorie vývojových úkolů

V této teorii, která je výrazně ovlivněna vzděláváním jedinců a jejich existencí ve společnosti, existují pro každé stádium lidského vývoje určité vývojové úkoly. Splnění vývojového úkolu pak dle Havighursta vede ke spokojenosti a neúspěch k nespokojenosti a problémům ve společnosti. Vývojové úkoly vycházejí ze tří zdrojů: z fyzických faktorů, ze sociálních a kulturních vlivů společnosti a z osobních hodnot a aspirací. Některé vývojové úkoly jsou univerzální a neměnné, jiné jsou kulturně determinovány. Vývojové úkoly jsou dle času rozděleny na vývojové úkoly v raném dětství, v období do 6. roku života, ve školním věku, okolo 6-12 let, v adolescenci, okolo 12-18 let, v rané dospělosti, okolo 18-30 let, ve středním věku, v období 30-60 let a ve stáří, v období nad 61 let.²²

Jelikož se moji respondenti nacházeli ve středním věku, vývojové úkoly z tohoto časového období dále podrobněji rozvedu.

Jak lze charakterizovat toto období? Jedinci v tomto životním období dosahují maximálního vlivu ve společnosti. V tomto období také začínají hodnotit svůj život, což mimo jiné napomáhá i úkolům v mé diplomové práci. Mění se postavení jedince v rodině a v klasickém pojetí si děti již budují vlastní život a role otce či matky ustupuje do pozadí. Objevují se biologické změny spojené se stárnutím, u žen nastávají v souvislosti s klimakteriem fyziologicky založené psychické změny. Dle Havighursta jsou hlavní vývojové úkoly v tomto období následující:

- a) Pomáhat dospívajícím dětem.
- b) Dosáhnout dospělé společenské a občanské zodpovědnosti.
- c) Uspokojivý výkon v povolání.

²¹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 169.

²² Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 170.

- d) Rozvinout volnočasové aktivity.
- e) Vytvořit si vztah k partnerovi jako k jedinci.
- f) Přizpůsobit se fyziologickým změnám ve středním věku.
- g) Přizpůsobit se stárnoucím rodičům.²³

2.5.4. Jean Piaget, teorie kognitivního vývoje

Piaget se zabýval vývojem kognitivních funkcí v průběhu celého života, tzv. psychologií inteligence, a ve své teorii hovoří o pěti stádiích vývoje inteligence:

- a) Senzomotorické stádium, v období do 18. měsíce života.
- b) Symbolické období, od druhého do čtvrtého roku.
- c) Předoperační stádium, v období kolem dvou, tří až šesti, sedmi let.
- d) Stádium konkrétních operací, kolem sedmi, osmi až jedenácti, dvanácti let.
- e) Období formálních operací, kolem dvanácti let.

Piaget se kromě vývoje inteligence zabýval i vývojem morálky a zde stanovil dva typy morálního vývoje: heteronomní stádium a autonomní stádium. Jde o to, kdy se jedinec podřizuje pravidlům a příkazům jiných a kdy se rozhoduje sám za sebe.

2.5.5. Lawrence Kohlberg, Teorie morálního vývoje

Dle Kohlberga prochází člověk šesti stupni morálního vývoje, ve kterých je důležité, zda jedinec dosáhl v tom kterém stádiu svého života odpovídající úroveň morálního vývoje, či nikoli. V následujícím stádiu pak dochází k reorganizaci dosažené nižší úrovně na úroveň vyšší.

²³ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 170,171.

Úrovně morálního vývoje dle Kohlberga jsou následující:

- Předkonvenční úroveň
- Konvenční úroveň
- Postkonvenční úroveň

Zajímavé je také, jak Kohlberg dělí lidi dle tří morálních typů na heteronomní, autonomní a relativistický na základě toho, jak se jedinec staví k vnějším nařízením, úlohám a pravidlům a uplatňuje či neuplatňuje morální zodpovědnost či morální soudy.²⁴ Toto ale již s mým výzkumným cílem nesouvisí a nebudu se tomu věnovat.

2.5.6. Carol Gilliganová, teorie založená na principu péče

Gilliganová v této teorii uvádí, že morální problémy jsou založeny na problémech lidských vztahů a ty se liší u žen a u mužů. Ženy chápou morální problémy jako problémy péče a zodpovědnosti ve vztazích. Dle ní je tedy princip péče rovnocenný principu spravedlnosti u Kohlberga. Ženy pak ve svém životním vývoji prochází třemi fázemi etického principu péče: období, kdy se soustřeďují na péči o sebe samé, na období, kdy přecházejí od pouhého zaměření na sebe k zaměření na ostatní, a na období, kdy jsou pro ně důležité interpersonální vztahy.²⁵ V praktické části mé práce se mezi respondenty vyskytují ženy, a bude tedy zajímavé sledovat, zda se princip péče u nich v porovnání s muži projevuje, či neprojevuje.

2.6 Moderní teorie celoživotního vývoje

Druhá skupina hlavních teorií, kterou jsou **moderní teorie celoživotního vývoje**, uvažují lidský život v **celém jeho průběhu**. Nejenom v zastavení se životní cesty, z pohledu jednoho stádia, ale tak, že zdůrazňují propojení individuálního vývoje s společenskými vztahy.²⁶

Uvidíme také dále, jak se jednotlivé teorie se mezi sebou liší časovostí, tedy pojetím času. Základní schéma rozdělení času v těchto pojetích je následující:

²⁴ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 172.

²⁵ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 179.

²⁶ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180-181, s. 186.

- a) **Čas životní**, vyjádřený jako chronologicky uspořádaná sekvence biologického zrání a stárnutí jedince.
- b) **Čas sociální**, založen na stupních stáří v jednotlivých společnostech, kdy bylo zvykem při přechodu z jednoho stupně do druhého vykonávat ve společnosti rituály spojené s těmito přechody – např. svatba apod. V každém společenství jsou také určitá očekávání spojená s tímto sociálním časem.
- c) **Čas historický**, který je dán sociálním systémem, který ovlivňuje život jedince událostmi, např. válka apod.. Pokud se jedná o souvislosti ze změnami ve společnosti, uvádí se též čas společenský.

Některé z těchto moderních teorií, jako je např. Teorie celoživotní dráhy, o které budu hovořit dále ve své práci, pracuje i s časovými dimenzemi.²⁷ Tato teorie oproti základnímu, výše uvedenému přístupu, hovoří o životním čase (věk od narození po smrt), rodinném čase (uvažuje o jedinci v rámci jeho mezigeneračního zařazení) a historickém čase (odkazuje na to, co probíhalo ve společenském a kulturním systému po dobu existence sledovaného jedince). Ve výzkumné části používám časovost k zařazení respondenta jak z hlediska životního času – Kdy jsi se narodil? Tak z hlediska rodinného času – Jsi ženatý/vdaná? Máš děti? Taktéž ve výzkumné části dotazují respondenty, kteří jsou většinou středního věku, na čas historický a čas společenský, tedy postihují skutečnost, že při jejich narození panoval jiný společenský režim, než v době jejich přijetí transmisi či začleňování nauky do běžného života, což se projevuje zejména v oblasti odpovědí na otázky typu: Kdy jsi se stal hledačem/hledačkou? Kdy jsi obdržel transmisi? Apod.

Moderní teorie vznikly kolem 70. a 80. let 20. století a už se nesnaží najít univerzální principy lidského vývoje. Možnost obecných pravidel sice nezavrhuje, ale kladou velký důraz na ověření jakéhokoli zobecnění. Také odmítají hodnocení vývoje podle norem určité skupiny a nevnímají každou odchylku jako deficitní či abnormální.²⁸ Hlavní důraz těchto typů teorií celoživotního vývoje je na vztahové a integrované hledisko s tím, že odmítají rozdíl mezi vlivem přírody a výchovy v lidském vývoji.²⁹ Tyto nové přístupy jsou spojené s longitudinálními metodami, tedy s metodami, které zachycují dlouhodobě měnící se vztahy mezi jedincem a prostředím.³⁰

²⁹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 186.

²⁸ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 195.

²⁹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180.

³⁰ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 195.

Mezi moderní teorie celoživotního vývoje patří teorie vývojových systémů (Ford, Lerner, Gottlieb, Magnusson, Stattin, Thelen, Smith), teorie lifespanového vývoje (Baltes, Staudinger, Lindenberger), lifespanová teorie kontroly (Heckhausen, Schulz) a teorie životní dráhy (Elder).³¹

V další části budu čerpat opět především z Millové³², ale uvedu ji do souvislosti s dalšími prameny a vyložím každou z těchto moderních teorií jednotlivě, zařadím ji a uvedu do kontextu.

2.6.1. Teorie vývojových systémů

Podle této teorie je lidský vývoj nahlížen jako žijící systém. Jedná se o organizaci, kde se v každé jednotlivé části projeví celkový stav celé organizace a její změny. Vývoj je výsledkem těchto změn a základem tohoto vývoje jsou měnící se vztahy mezi jednotlivými úrovněmi organizace. Tyto teorie se zaměřují na čtyři základní oblasti lidského vývoje, které zkoumají ve vývojových systémech; jsou to:

- a) Změna a relativní plasticita.
- b) Vztahovost a integrace úrovní organizace.
- c) Historická zakotvenost a časovost.
- d) Hranice zobecnitelnosti, různorodosti a individuálních rozdílů.

V teoriích vývojových systémů se projevuje snaha o zobecnění vývojových procesů na širší skupinu lidí. Existují tři hlavní oblasti zobecnění:

Nomotetické – univerzální procesy, nomotetické – diferenční a idiografické

Nomotetické – univerzální procesy, tedy to, co je pro všechny lidi stejné, např. genotyp.

Nomotetické – diferenční, kde se uplatňuje již diferenční přístup a patří sem zkušenosti dané příslušností či členstvím v určité skupině.³³

Poslední procesy uvádí tato teorie jako idiografické a jedná se o vztahy mezi jedincem a prostředím.

³¹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180.

³² Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180.

³³ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 189.

Do teorie vývojových systémů patří i teorie **Davida Magnussona**.

D. Magnusson, holistická a interakční teorie jedinec-prostředí.

Již z názvu je patrné, že rozhodující kritérium je zde holistické a z toho vyplývá i charakter přístupu. Ten je založený na čtyřech pilířích: interakcionismu, holismu, interdisciplinaritě a longitudinálním studiu jedince. Vždy se posuzuje celek integrovaný v kontextu. Abychom pochopili složité fungování celku v kontextu, pomáhá si tato teorie sedmi klíčovými principy, jsou to: holistický princip, princip časovosti, novost ve strukturách a procesech, princip dynamické interakce, princip uspořádanosti, princip integrace procesů a princip zesilování minimálních vlivů.³⁴

2.6.2. Teorie lifespanového vývoje

Kromě psychologických charakteristik vývoje zohledňují lifespanové teorie i sociologické hledisko. Jedincův vývoj je tedy ovlivňován nejenom kognitivními, emočními či behaviorálními charakteristikami, ale i charakteristikami vývojovými a historickými.³⁵ Vzhledem ke svému výběru této teorie se budu později zabývat teorií lifespanového vývoje v samostatném oddílu. Zde uvádím tuto teorii v rámci jejího uspořádání do systému. Výběr této teorie je dán zejména jejím moderním sociálně ekologickým přístupem. Tím myslím hlavně dimenzi vlivu prostředí a společnosti.

2.6.3. Lifespanová teorie kontroly

Jde o přístup, který je orientovaný především na psychologickou stránku vývoje. V této teorii jde především o to, jaká je schopnost jedince kontrolovat důležité výsledky. Z pohledu celoživotního vývoje jsou pro jedince důležité ty události, které zvyšují, snižují či ohrožují současnou úroveň kontroly. Jedinec je po celou dobu omezen biologickými a sociálními silami, které ho nepřetržitě ovlivňují. Podle teorie kontroly lze jedincův celoživotní vývojový úspěch hodnotit objektivně dle normy, tedy je měřitelný vnějšími kritérii.³⁶

³⁴ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 192.

³⁵ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180.

³⁶ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 183.

Já ve svém přístupu vycházím z rozdílné premisy – a to z toho, že jedincův úspěšný celoživotní vývoj není možno hodnotit dle norem, ale naopak subjektivně, tedy dle jedinceva pocitu. Nicméně, dle této teorie existují čtyři obecné principy maximalizace vývoje v průběhu života, a to jsou:

a) Různorodost

Jedinec musí volit různorodé cíle, pokud by se úzce specializoval, mohlo by ho to oslabit a nemusel by zvládnout nároky prostředí.

b) Selektce

Jedinec musí být schopen si vybrat zdroje a cíle a ty by měly odpovídat jedincovým biologickým možnostem a společensko-historickému prostředí.

c) Kompenzace a zvládání

Jedinec musí být schopen kompenzovat selhání, ke kterým dochází v průběhu života v souvislosti se snížením výkonnosti (v psychické a fyzické oblasti). Zde se tato teorie vyjadřuje, stejně, jako lifespanová teorie P. B. Baltese k nenormativním událostem. Tyto se ale posuzují rozdílně než u teorie P. B. Baltese, a to jako události, které se v průběhu života jedinci přihodí, ale navíc je musí zvládnout – např. těžká nemoc, ztráta zaměstnání, partnera, rodiče. U teorie P. B. Baltese není nutnost zvládnutí nenormativních událostí stanovena.

d) Řízení

Jedinec musí být schopen řídit přesun zdrojů z jedné oblasti do druhé

Celkově se teorie zaměřuje na dvě složky kontroly – primární a sekundární. V primární kontrole jedinec působí a ovlivňuje vnější prostředí k svému prospěchu, je zaměřena navenek, oproti tomu sekundární kontrola je zaměřena dovnitř jedince a ovlivňuje vnitřní procesy, které jedinec používá k minimalizaci ztrát a omylů v kontrole. Na principu této primární a sekundární kontroly v kombinaci s modelem SOC pak Heckhausenová vytvořila model celoživotní optimalizace v primární a sekundární kontrole (OPS). Model je rozdělen do čtyřech navzájem se ovlivňujících oblastí:

a) Selektivní primární kontrola

Umožňuje jedinci investovat zdroje k realizaci zvoleného cíle či cílů.

b) Selektivní sekundární kontrola

Jedná se o vnitřní procesy, které jedinci umožňují dosažení cíle či cílů – tedy např. snižování pocíťování hodnoty alternativního cíle, který jsme si nevybrali.

c) Kompenzační primární kontrola

Objevuje se, když jedinec vyčerpá své primární zdroje k dosažení cíle či cílů a musí použít vnější zdroje – např. pomoc ostatních lidí.

d) Kompenzační sekundární kontrola

Nastupuje, pokud selže motivace v primární kontrole proto, aby se jedinec chránil před negativními efekty (např. se jedinec srovnává s lidmi, kteří jsou na tom hůř než on).

Dosažení vývojových cílů je dle této teorie omezeno biologickými a společenskými podmínkami, mezi tato omezení patří např. věková hranice (např. plodnost ženy apod.)³⁷

2.6.4. Teorie životní dráhy

Jelikož je pro pochopení teorie životní dráhy nutné pochopení časovosti a pojetí času, uvádím zde krátké vysvětlení. Dodatečné uchopení v rámci uchopení duchovní nauky, pak uvádím ve své práci dále.

Nejprve vysvětlím uchopení času cyklického a času lineárního. Objasnění vychází původně od rumunského vědce Mircei Eliadeho,³⁸ který vyjádřil filozofickou hypotézu o rozdílném vnímání času v dávných civilizacích a v civilizaci naší. Vnímání času, které souvisí s kruhem, opakováním ročních období, pravidelností, střídáním, nazval **cyklickým časem** a nám blízké pojetí času, přísně rozděleného na minulost, přítomnost a budoucnost nazval **časem lineárním**. V současné době se více používá název **sinusoidní pojetí času**. V této první teoretické kapitole dále v souvislosti s teorií životní cesty hovořím o **času historickém, sociálním a chronologickém** a jednotlivá pojetí teorie životní cesty se mezi sebou uchopením časovosti liší.

K pojetí časovosti je třeba doupřesnit, že základní uchopení času, jak se na něj dnes díváme, pochází od starých Řeků, kteří velmi moudře rozlišovali dvě již výše zmíněné kategorie času, a to čas chronos a čas kairos. Chronos umožňuje lepší domluvu mezi lidmi a je s ním snažší práce, protože se stanovuje přesný čas (například setkání, nebo v kontextu výzkumné části např. čas transmise). Kairos ve smyslu příhodného okamžiku či rozhodujícího momentu, tedy toho, že si jej člověk nemůže sám vybrat, ale že jde o to, že se člověk dostal do určité situace a tato určitá situace ani nemusí dlouho trvat a může pominout. Kairos se v teologickém vysvětlení týká času setkání s Bohem

³⁷ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 183.

³⁸ Eliade Mircea, Mýtus o věčném návratu.

a nabídkou spásy. Obecně jde o čas příležitosti či výzvy pro člověka. V teologickém významu čas určený či daný Bohem.³⁹

Teorie životní dráhy je sociologicky orientovanou teorií. Důležitou úlohu tu hraje individuální dráha a měnící se společenské a historické podmínky a jejich vliv na vývojové procesy. Životní dráha jedince je přesně věkově ohraničena pravidly společenských struktur a institucí. Tato teorie stanovila čtyři klíčové charakteristiky, které se objevují v průběhu života člověka, jsou to: sociální trasy, vývojové trajektorie, tranzice a body obratu.⁴⁰ Velmi důležitá je u tohoto náhledu časovost. Sleduje se zde ovlivnění lidského vývoje také historií. Umístění jedince v historii je možné pomocí věkové kohorty. Rok narození jedince udává historický čas, ve kterém jedinec žil. Jednoduše řečeno, jedinec je formován časem svého narození a života.

Oproti historickému pojetí času je zde také pojetí chronologické, které se týká toho, kdy daný jedinec např. např. vstoupil do školy apod. Souvztažnost mezi časem historickým a časem chronologickým je pak vidět na narození či vstupu do systému apod. Životní dráhu pak uchopuje teorie v třech časových dimenzích: životním časem, který je daný chronologickým věkem od narození po smrt, časem rodinným, který je daný vůči předcházejícím a následujícím generacím, a historickým časem, který umísťuje jedince v souvislosti historií. Tím ale není problematika časovosti vyčerpána, naopak se k ní přidávají ještě další uvažované širší společenské a historické podmínky a teorie pak přichází s pěti primárními principy vývoje. Ty jsou:

a) Princip historického času a místa

Životní dráha je formována historickým časem a místem.

b) Princip načasování životů

Propojuje čas historický a čas chronologický, vývojový vliv životních událostí závisí na tom, ve kterém věku jedince se objeví.

Toto pojetí časovosti rozšiřuje J. W. Santrock,⁴¹ který uchopuje čas jako čas životní, sociální a historický.

c) Princip vzájemné propojenosti životů

Společenské a historické vlivy působí na jedince prostřednictvím sítě jeho sociálních vztahů.

d) Princip lidské činnosti v rozhodování a jednání

³⁹ Krize a kairos, Teologická perspektiva, s. 23.

⁴⁰ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180, 181, s. 186.

⁴¹ Santrock, W., John, Life-span Development, s. 32-57.

Jedinec si tvoří svůj vlastní život na základě příležitostí a omezení určených historií a společenskými podmínkami.

e) Princip celoživotního vývoje

Lidský vývoj je kontinuální celoživotní proces.⁴²

2.7 Výběr teorie životní cesty

Jak vyplývá z předchozí kapitoly a zpracovaných informací, existuje mnoho teorií a náhledů na životní cestu či životní běh, o kterých by se v souvislosti s mojí prací dalo uvažovat. Vzhledem ke komplexnosti a různosti lidské osobnosti a její životní cesty je téměř nemožné takovou problematiku jednoznačně obsáhnout. V souvislosti s dříve uvedenými informacemi bych se ve své práci nezaměřila na celostní psychologický přístup používaný ve vývojové psychologii, ale použila jednu specifickou teorii, nabízející se z možných vysvětlujících uchopení. Jedná o teorii biodromální. Biodromální je pojem, který se vztahuje k jedinci v průběhu životní cesty (řec. bios-život, dromos-dráha). Vybrala jsem tento přístup, protože se týká celoživotního vývoje a rozvoje, formování a perspektiv psychiky a osobnosti a dívá se na danou problematiku celostně a koncepčně.

Po prostudování uvedených podkladů a konzultacích jsem se rozhodla vyjít zejména ze základů biodromální psychologie⁴³ a tento následně vztáhla k náhledu psychologie osobnosti⁴⁴ a použila eklektický přístup. Tím mám na mysli, že budu čerpat z více směrů, myšlenek a zdrojů a vyberu si z nich to, co bude v souvislosti s mým tématem využitelné.

2.8 Biodromální teorie

Jak bylo již avizováno, tento směr pohlíží na jednotlivá stadia vývoje jako na **celoživotní příběh jedince ve vzájemné propojenosti těchto stadií**. Klade důraz na osobu vyvíjejícího se jedince jako na podněcovatele a spolutvůrce vlastního vývinu.⁴⁵ Toto se celé odehrává v interakci s kulturně historickým,

⁴² Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 186.

⁴³ Vašutová, Marie, Základy biodromální psychologie, s. 30.

⁴⁴ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180-181, s. 167 – 195.

⁴⁵ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180-181, s. 167.

⁴⁴ Říčan, P. Cesta životem, s. 382.

společenským, ale i fyzikálním prostředím, kterého je součástí. Za zakladatele této teorie se pokládá německý psycholog E. H. Erikson. Z hlediska mé práce je důležité podotknout, že dle biodromální teorie dochází k tzv. přechodům. Myšleno je tím to, že existují důležité tranzitní biodromální fáze, ve kterých se hromadí důležitá rozhodnutí. Tato rozhodnutí pak naznačují další směřování člověka. Tomuto uchopení se budu věnovat konkrétně v praktické části, v sekci věnované transmisi u následovníků nauky dzogčenu a jejich dalšího směřování po jejím obdržení.

Abych neuváděla stále jen světové autory, uvádím dále českého psychologa, který se této teorii u nás věnoval nejvíce. Je jím Pavel Říčan a jeho stěžejní dílo v této oblasti je bezesporu kniha „Cesta životem“, ze které v této části práce čerpám.⁴⁶

2.8.1. Rozdělení lidského života a pohled dle P. Říčana

Přestože se ve své práci nebudu věnovat jednotlivým obdobím lidského života, uvádím klasické rozdělení lidského života na jednotlivé etapy, které v této knize výše zmíněný autor uvádí:

- a) Prenatální období: od početí po narození.
- b) Kojenecké období: od narození do konce prvního roku.
- c) Období batolete: od prvních do třetích narozenin.
- d) Období předškolního dítěte: od tří do šesti let.
- e) Mladší školní věk: od šesti do jedenácti let.
- f) Pubescence: od jedenácti do patnácti let.
- g) Adolescence: od patnácti do dvaceti let.
- h) Mladá dospělost: od dvaceti do třiceti let.
- i) Třicátá léta: od třiceti do čtyřiceti let.
- j) Čtyřicátá léta: od čtyřiceti do padesáti let.
- k) Padesátá léta: od padesáti do šedesáti let.
- l) Život po šedesátce, stáří (senium).

Říčan byl prvním psychologem u nás, který se uchopením celého lidského života zabíral systematicky. Říčan mi doporučen jako autorita a též je to český psycholog, ostatní uvádění jsou většinou zahraničního původu. Dle jeho názoru je celý lidský život tak složitý a komplexní fenomén, že jej nelze svázat do jedné vysvětlující teorie, a raději se vyjadřuje v termínech, jako je „běh

života“(neuvádí termín životní cesta); dovolím si zde citovat z uvedené knihy následující:

„Celý života běh je jen vlnou nedohledného toku v řece času, vteřinou, zachvěním křídla ve vývoji druhu Homo sapiens – druhu, který se vymkl z pouhého přírodního určení své existence „nepřirozeného zvířete“, jež nastoupilo cestu fascinujícího a riskantního dobrodružství s otevřeným koncem, zvaného dějiny. Vytvořil řeč a kulturu, říši ducha, kde se každé nové poznání a každé sdělení ukazuje jako nová otázka, každá volba jako nové rozcestí, každé tvořivé dílo jako otevření nových možností, každý smysl života jako výzva k hledání smyslu ještě podstatnějšího, ještě jemněji uchopitelného.“⁴⁷

Vidíme, že i náš přední psycholog pokládá za obtížné teoreticky uchopit životní běh pro jeho komplexitu a širokost, ale zpracovat toto téma je jistě možné. Dokonce se můžeme podobně jako v jiných vědách pokusit vymezit tento fenomén pomocí definice. Jedna z možných definic, by mohla být:

„Životní cesta je zkoumání lidského života jako celku, vývoj jako sled vzájemně závislých událostí.“⁴⁸

Z tohoto Říčanova, svým způsobem jednoduše úžasného vyjádření k životní cestě, se mohu inspirovat ve svém zkoumání popisu jednotlivých životních událostí respondentů. Tím dostanu přibližný obraz jejich životní cesty. Ve slově přibližný obraz беру v potaz možné zkreslení událostí podávaných respondenty i mým vlastním.

2.9 Teorie životní cesty dle P. B. Baltese

Jak jsem již předeslala, rozvedu tuto teorii podrobněji, protože obsahuje ještě sociálně ekologickou nadstavbu nad psychologický pohled a odpovídá tím modernímu sociálně ekologickému paradigmatu ve smyslu uvažování prostředí a sociálních přesahů oproti čistě psychologickým přístupům.

Tato její nadstavba jí dává přidané možnosti oproti ostatním teoriím. Dále umožňuje zkoumání možnosti ovlivnění životní cesty pomocí významných událostí, což je pro moji výzkumnou část velmi důležité a umožňuje mi to více zmapovat okolnosti přijetí transmise mých respondentů. Dále mi to umožňuje

⁴⁷ Říčan, P. Cesta životem, s. 382.

⁴⁸ Baltese, B., Paul, Goulet, L.R., Life – span developmental psychology, research and Theory, s. 3,4.

sledovat významné události v životě mých respondentů a jejich ovlivnění naukou dzogčhenu.

Významnost přisuzují lidé událostem sami. Jedná se o jednu z teorií životní cesty s velkým záběrem souvislostí a kontextu, a proto se někdy nazývá metateorií. Hovoří se o ní také jako o life-span teorii, protože v anglickém překladu je význam termínu životní cesta asi nejlépe zachytitelný pomocí výrazu „life-span“.⁴⁹

2.9.1. Hierarchické úrovně teorie životní cesty

Šíři záběru své teorie uspořádal P. B. Baltes do jednotlivých hierarchických úrovní takto:

- a) Nejobecnější úroveň související s makroskopickým pohledem na vývoj jedince, kdy jde o celkovou architekturu celoživotního vývoje.
- b) Úroveň, která se zabývá poměrem zisku a ztrát v průběhu života.
- c) Úroveň, kterou představují teoretické předpoklady, které jsou společné pro teorie celoživotního vývoje a předpoklady, které jsou specifické výhradně pro teorii life-span.
- d) Model SOC⁵⁰ – teorie úspěšného celoživotního vývoje
- e) Úroveň zabývající se celoživotním vývojem v určitých oblastech života.

Na každého jedince působí v průběhu celoživotního vývoje velké množství různých zdrojů, které pak způsobují odlišnosti v profilech životního cyklu jedince. Aby tuto různorodost P. B. Baltes zachytil, přišel s tříšložkovým modelem.⁵¹

⁴⁹ Baltes, B., Paul, Goulet, L.R., Life – span developmental psychology, research and Theory, s. 12.

⁵⁰ Model SOC obsahuje tři klíčové procesy, které jsou důležité pro regulaci vývoje: selekci, optimalizaci a kompenzaci. Millová Katarína, Teorie celoživotního vývoje, Psychologie osobnosti, s. 181.

⁵¹ Millová Katarína, Teorie celoživotního vývoje, Psychologie osobnosti, s. 181.

2.9.2. Třísložkový model

V tomto modelu uvažuje o třech souvislostech u vývojových vlivů:

1. Vlivy determinované fyzickým věkem (normativní vlivy ovlivněné věkem)

Jedná se o tradiční pohled na vývoj, také většina již uvedených vývojových klasifikací vychází z tohoto modelu.

V tomto modelu se předpokládá:

- a) že biologické, psychické a kulturní faktory automaticky korelují s věkem, a jsou tedy předpověditelné na základě věku,
- b) dají se více méně vztáhnout na každého jedince.

2. Vlivy determinované historicky (normativní vlivy ovlivněné historicky)

Každý biologický či kulturní faktor má také svoji historickou podmíněnost.

- a) dlouhodobé historické vlivy (epocha, období krize, totality, urbanizace, industrializace atd.),
- b) krátkodobé historické vlivy, vztahující se na jednu epochu (vznik a průběh války, vznik a průběh epidemie atd.).

3. Nenormativní vlivy

Biologické, kulturní či jiné události, které jsou unikátní ve vztahu k jedinci. Jejich souběžnost či následnost se nedá předpovědět (rodinná konstelace vlivem války, člen rodiny, který onemocní AIDS, úraz atd.)⁵² Tyto vlivy se v životní cestě jedince nemusí vyskytovat. Jsou to události, u kterých člověk sám posuzuje, zda se jedná o významné či nevýznamné nenormativní vlivy. Tedy jedinec sám jim přisuzuje význam či bezvýznamnost ve svém životě. Nenormativní životní události jsou důležité ve středním věku a zvyšují jedinečnost životních zkušeností. Z těchto důvodů jsem se při svém výzkumu na nenormativní životní události u svých respondentů zaměřila.

⁵² Baltes, B., Paul, Goulet, L. R., Life-span developmental psychology, research and Theory, s. 12.

2.9.3. Teorie úspěšného celoživotního vývoje

Dle P. B. Baltese je pro úspěšný celoživotní vývoj jedince nezbytné zvládnout tři klíčové procesy, které jsou důležité pro regulaci vývoje; jsou to **selekce, optimalizace a kompenzace**. Jedná se o procesy, které se stále dynamicky mění, a pokud se objevují společně, umožňují zvládnout stanovené cíle bez ohledu na věk. V průběhu života jedince se mění rozložení jeho zdrojů, zpočátku jsou jeho zdroje zaměřeny na růst, ale se zvyšujícím věkem musí jedinec neustále investovat do vnitřních i vnějších zdrojů na udržení a řízení ztrát, aby měl úspěch v dosahování cílů. V dospělosti pak rozděluje zdroje, aby měl prospěch v zachování dosaženého, a ve stáří se pak orientuje na regulaci a řízení ztrát. Tyto procesy vysvětluje P. B. Baltes v modelu SOC.

2.9.4. Model SOC

Zkratka znamená selekci, optimalizaci a kompenzaci. Jejich charakteristiky jsou následující:

Selekce

Znamená výběr požadovaných cílů. Schopnost výběru je jedním ze základních parametrů existence. Selekcce se objevuje, když se mění možnosti jedince a on musí např. specifikovat či omezovat své cíle, vybírat nové nebo vybírat náhradní cíle, zařadit cíle do kontextu apod. Jde o volbu jedince, který funguje v prostředí a je tím prostředím ovlivněn, tedy je nucen se prostředí přizpůsobit.

Optimalizace

Umožňuje obohacení a zvětšení zdrojů jedince a tím pomáhá jedinci optimalizovat jeho fungování. Jedná se o práci jedince s jeho možnostmi v rámci fungování v prostředí.

Kompenzace

V průběhu života dochází ke snižování fyzického i kognitivního výkonu jedince či zhoršování sociálních vztahů; jedinec je nucen fungovat i navzdory těmto ztrátám a k tomu využívá kompenzační procesy.⁵³ Jedinec by si rád v

⁵³ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 180.

prostředí udržel dosažené a je nucen k tomu vyvinout nové strategie zvládnání a kompenzovat nedostatek zdrojů.

Velmi jednoduše a na závěr řečeno, dle Baltese musí jedinec po celou životní cestu optimalizovat, selektovat a kompenzovat zdroje, aby zabezpečil své psychologické procesy, jako jsou získávání, udržování, transformace, struktura a fungování v prostředí.⁵⁴

2.10. Teorie čáry života

Dále uvádím teorii čáry života jako svébytnou teorii, kterou použiji jako podpůrný prostředek k celostnímu zachycení průběhu životní cesty u respondentů. Uvádím ji hned za nosnou teorii P. B. Baltese, která je použita jako hlavní teoretické uchopení a tato teorie čáry života je pro moji práci teorie pomocná. Teorie čáry života není v žádném případě součástí teorie P.B. Baltese, používám ji pro dokreslení průběhu životní cesty respondentů.

Čára života je jedním ze způsobů, jak se dá zachytit průběh životní cesty. Obvykle se načrtává tak, že zkoumaná osoba se při koncentraci svého vědomí na svůj život pokouší tento záměr přenést do čáry či křivky, kterou kreslí na papír tak, že horizontální osa značí průběh životní cesty a vertikální značí například různou intenzitu událostí jedince, které se v průběhu času staly. Čára života tedy zachycuje jak minulost a přítomnost, tak i budoucnost zkoumaného jedince.⁵⁵

Dále se vyjadřuji k obecným zákonitostem a metodologii čáry života v části věnované metodologii.

Životní cesta je potenciálem, který se vyvíjí v čase. Dle mně dostupné a uvedené literatury nyní neexistuje obecně sdílený náhled, že životní cesta musí dosáhnout určité úrovně, či že její vyjádření ve formě čáry života musí klesat v dospělém věku či ve věku stárnutí. Není zde ani žádný specifický vývoj, kterým se životní cesta musí ubírat, naopak, vývoj je potenciálně mnohostranný a objevuje se v množství různých oblastí.

Možná by bylo přiměřenější, kdybychom například pro zachycení životní cesty namalovali více čar života, z nichž by každá reprezentovala různou součást života; to by se následně dalo použít pro zkoumání rozdělení

⁵⁴ Baltes, B., Paul, Goulet, L.R., Life – span developmental psychology, research and Theory.

⁵⁵ Kuttner, Chris Lange, Drawing and the Non-Verbal Mind, s. 23.

intelektuálního, fyzického a sociálního rozvoje respondenta. V tom případě by samozřejmě nebylo nutné, aby všechny čáry života následovaly stejnou křivku, korespondující s vývojem jedince, ale každá by mohla mít svůj neopakovatelný průběh. Je pak otázkou, jak by takové čáry korelovaly či nekorelovaly např. s nenormativní událostmi v průběhu životního vývoje jedince. Možné by také určitě bylo, kdybychom se neomezovali pouze na kreslení čáry či křivky, ale umožnili respondentovi např. namalovat spirálu, graf apod. Všechny tyto naznačené možnosti, jak by bylo možné postupovat, se pro účel mé práce zdají velmi komplikované jak na sběr dat, tak jejich vyhodnocení, proto jsem se rozhodla k jednoduššímu uchopení.

Vycházela jsem z toho, že čára života zachycuje vzájemné ovlivňování osoby a prostředí⁵⁶ a dále jsem z teorie věděla o posuzování vlivu nenormativních událostí na život jedince z teorie životní cesty P. B. Baltese a tak jsem zvolila jedno zcela specifické vyjádření čáry života, ke kterému jsem se navíc inspirovala v knize „Cesta životem“ od Říčana. Právě u něj mě oslovilo zachycení míry subjektivně pocíťované životní spokojenosti respondenta na ose x spolu s časovým průběhem života na ose y⁵⁷ od narození po současnost. Tuto záležitost jsem také diskutovala se socioložkou Hanou Janečkovou, na kterou mě odkázala moje konzultantka, psycholožka PhDr. Bohumila Baštecká, Ph.D.

Tento model prostě velmi výstižně a jednoduše zachycuje subjektivní spokojenost v jednotlivých časových obdobích života jedince v klasickém rozdělení na minulost, přítomnost a prodloužení do očekávání budoucích událostí. Navíc se jedná o model transparentní, přehledný, ve kterém se každý velmi rychle orientuje. Jiné uvažované modely jsem pro svůj účel pokládala zbytečně složité a nepřehledné; také braly v úvahu daleko větší množství vstupů, než pro účel své práce potřebuji.

Jednou z takto uvažovaných možností s množstvím vstupů byla také „osa života“, kterou zmiňují Chvála s Trapkovou v knize „Rodinná terapie psychosomatických poruch“.⁵⁸ Tato čára ale v sobě zahrnuje i rodové linie a další vlivy, které pro můj účel nejsou podstatné, jinak jsou ale samozřejmě důležité. Ani další možnosti použití např. „životních drah či trajektorií“ (viz teorie životních drah v předcházejících kapitolách) nebyly pro účel mé práce použitelné, protože jsou příliš schematické a vedou k analytickým

⁵⁶ Kuttner, Chris Lange, Drawing and the Non-Verbal Mind, s. 23-85.

⁵⁷ Říčán, Pavel, Cesta životem, s. 309.

⁵⁸ Trapková, Chvála, Rodinná terapie psychosomatických poruch.

a okleštěným závěrům, což v práci, která má postihnout širší souvislosti, není na místě.

Užití vybraného modelu čáry života jsem použila poprvé ve svém předvýzkumu (R1, prosinec 2012), kde se osvědčilo, a proto jsem se rozhodla tuto metodu použít i na další respondenty.

2.11 Životní spokojenost

Jelikož se respondentů v rámci výzkumné části ptám i na jejich pocíťovanou životní spokojenost, jako podotázku a to zejména v souvislosti s významnými životními událostmi, a na to, zda ji nějakým způsobem přijetí nauky dzogchen ovlivnilo, doplnila jsem svoji diplomovou práci o tento blok, ve kterém se budu věnovat tématu životní spokojenosti krátce a teoreticky. Podle teoretického uchopení vede duchovní praxe k pocíťování životní spokojenosti.⁵⁹ Životní spokojenost používám jen jako pomocnou kategorii, a proto se jí více nevěnuji. Začnu od jednodušších vyjádření z hlediska osobní pohody.

Osobní pohoda je poměrně jednoduše definována jako dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem. Stav osobní pohody je však vyjádřen v různých emočních prožitcích a kognitivních obsazích, a není proto považován za jednoduchý konstrukt, ale spíše za širokou kategorii různých psychologických proměnných.⁶⁰

Konstrukty, které byly v minulosti užívány pro vyjádření osobní pohody, jsou v současnosti chápány jako její součásti. Ke konstruktům nejčastěji používaným k vyjádření osobní pohody patří dlouhodobé pozitivní a negativní emoční stavy, štěstí, životní spokojenost, spokojenost ve významných oblastech života, sebehodnocení či sebeúcta.⁶¹

Jako zdroje osobní pohody uvádím v souladu s psychologickými studiemi publikovanými v r. 1967 Warnerem Wilsonem⁶² jím zmiňované sociodemografické a demografické faktory, jako jsou: mládí, zdraví, být v manželském svazku, sebevědomí, mít vysokou pracovní morálku, přiměřené

⁵⁹ Fagan, Patrik, T., Why religion matters even more: The impact of Religious Practice on Social stability.

⁶⁰ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 198.

⁶¹ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 198.

⁶² Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 198.

aspirace a široké rozpětí inteligence; můžeme nově přidat i osobnostní dispozice, diskrepance mezi osobními očekáváními a skutečností a sociální vztahy.⁶³

V současné době převládají dva hlavní přístupy k osobní pohodě – přístup eudaimonický a přístup hédonický. Přístup hédonický zdůrazňuje spíše příjemné prožitky z vlastního společenského postavení, úspěchu, splněných přání, optimismus apod. a přístup eudaimonický zdůrazňuje spíše rozvoj vlastního potenciálu, seberealizaci, naplňování nikoli jen osobních, ale obecně lidských potřeb, jako je například potřeba konat dobro či potřeba poznání.⁶⁴

K hlavním proponentům eudaimonického přístupu k osobní pohodě patří humanistická psychologie, prezentovaná současnými humanistickými psychology, jako jsou Carol Ryffová a Richard Ryan a Edward Deci.⁶⁵

Humanističtí psychologové přišli s vizí člověka jako v zásadě dobré, svobodné bytosti, která spontánně směřuje k rozvoji a naplnění svého potenciálu.⁶⁶ Podle Carla Rogerse (1961) má každý živý organismus tzv. tendenci k aktualizaci (uskutečnění). Ta je popisována jako motivace k růstu, k seberozvíjení, k aktivní adaptaci. Podle Rogerse každý organismus (tedy i člověk) sám ví, co je pro něj dobré. Zkušenosti a prožitky, které jsou vyhodnoceny jako podporující jeho růst, jsou vyhledávány i nadále, zážitkům, které jsou vyhodnoceny jako neuspokojující, se příště vyhýbá. Toto organistické hodnocení prožitků tak vytváří systém zpětných vazeb, které umožňují organismu koordinovat jeho zkušenosti s tendencí k sebeaktualizaci. Znamená to, že lidé mohou důvěřovat svým pocitům. Naplní-li člověk svou potřebu sebeaktualizace, stává se tzv. plně fungujícím jedincem. Rogers popisuje sebeaktualizované, plně fungující lidi jako důvěřující sobě, svým citům, žijící své životy naplněné smyslem.⁶⁷

Věřím, že jsem teoretické uchopení náhledů na životní cestu, jejích souvislostí a kontextu uvedla, zařadila, srovnala a vysvětlila komplexním, postupným a logickým způsobem, aniž bych přitom opomenula širší souvislosti a kontext. Snad se mi podařilo rovněž srozumitelně vyložit narativní přístupy, narativní paradigma, čáru života i doplňující kategorie životní spokojenosti

⁶³ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 19.

⁶⁴ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 206.

⁶⁵ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 206.

⁶⁶ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 206.

⁶⁷ Millová, Katarína, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, s. 207.

a mohu přistoupit k teoretickému zpracování druhého velkého celku, kterým je nauka dzogčhen.

3. Nauka dzogčhen

3.1 Úvod k práci s naukou dzogčhen

Tato část mé diplomové práce pro mě byla také velmi náročná, nevěděla jsem vůbec, jak se k ní mám postavit, jak jí strukturovat, co mám z nauky dzogčhen uvést, a co naopak není podstatné, jak se nezaplést do složitých náboženských či spirituálních témat, a přesto zůstat vědecky pokorná a respektovat data a fakta. Práci jsem několikrát od základů přepracovávala a celá „stará“ zpracování vyhazovala a začínala stále znovu. Na konzultacích jsme mluvili o fenoménu „uchopení posvátného“, tj. v tomto případě nauky dzogčhen a jejího rozporcování na jednotlivé části, kvůli kterému pak vlastní posvátno uniká. Nejlépe by to snad bylo možné přirovnat k situaci, kdy by někdo chtěl poznat, co to je člověk, a rozporcoval by ho na jednotlivé orgány – srdce, játra, ledviny... a na základě jejich zkoumání by pak vyvozoval své závěry na téma člověk.

Problematika „uchopení posvátného“ se zde týká dzogčhenu. Dzogčhen je jednak název určité duchovní praxe, a jednak i slovo pro samotnou „Velkou dokonalost“, tj. stav do kterého se člověk prostřednictvím této praxe dostává. Dzogčhen je něco naprosto přirozeného, nenápadného, normálního a všedního, co je součástí „výbavy“ každé lidské bytosti, nikoli jako něčeho perfektního ve smyslu dokonale umělého, vyumělkovaného či vytvořeného, ale právě zcela běžného, jakou je naše lidská podstata a náš potenciál, který stojí za to rozvíjet a vědomě se na něj soustředit.

Problém byl i ve výběru a dostupnosti akademické literatury ke zvolenému tématu. Také původní texty v tibetštině nebo jejich anglické či italské překlady nebyly dostupné, nebo bylo jejich studium velmi obtížné. Evropské překlady starodávných textů, jejichž autoři uvažovali jinak než v dnešní době my, jsou obecně velmi svízelně a těžko srozumitelné. Pro čtenáře je mnohdy nutné se „přepnout“ do více propojeného uvažování, než je ve specializované a většinou analyticky uvažující Evropě obvyklé. Na zpracování dalších částí diplomové práce se ale zase musím vrátit k modernímu evropskému uvažování.

Také pojetí času a časovosti je velmi rozdílné. U nás v Evropě je jiné než např. v buddhismu. Pro východní nauky je pojetí času cyklické. Čas lineární je naproti tomu typický pro křesťanskou západní tradici. Co se týká dzogčhenu jako takového, jedná se navíc o nauku odkazující zcela mimo čas a prostor.

Upřesňuji, že dzogčhen v pojetí nauky a i v pojetí stavu překračuje všechny relativní podmínky včetně časovosti a je univerzální. Je však pravda že byl zakotven v tibetské kultuře, která pojímala čas jinak, než my – pracovala s časem cyklickým. Pojetí času cyklického jsem již vysvětlovala v kapitole věnované teorii životní cesty.

V mých původních zpracováních jsem vycházela ze všech česky publikovaných knih profesora Neapolské university profesora Namkhaie Norbu rinpočeho a také se inspirovala již obhájenou diplomovou bakalářskou prací Petry Mlynářové na téma „Dzogčhen v České republice“, Ústav religionistiky, Masarykova fakulta Brno, 2009, protože jsem se domnívala, že jí obhájené literární zdroje a citace jsou tím pádem moderně uznávané. Jinak jsem však s provedením této práce nebyla spokojena, protože byla založena na spolupráci pouze s jedním respondentem, což není dostatečně vypovídající.

Po novém a podrobném prodiskutování možných zdrojů akademické literatury a možností publikací jsem se rozhodla čerpat pro zařazení dzogčhenu v systému tibetského buddhismu zejména v rámci školy Nigmapa z rozsáhlé knihy od Dudjona rinpočeho „The Nyingma School of Tibetan Buddhism“. Hlavním důvodem nebyly pouze konzultace s vedoucím práce Zdeňkem Vojtíškem a Zuzanou Ondomišiovou, která organizuje sdružení POTALA (zabývá se podporou Tibetu a osvětovou činností s tím spojenou), ale zejména fakt, že se jedná o široce uznávaný zdroj, který se považuje za v podstatě nejkomplexnější a nejdetailnější shrnutí jak základního učení, tak historie nejstarší školy tibetského buddhismu Nigmapa, dostupnou na západě.⁶⁸

Co se týká mých překladů, překládala jsem smysl textu a tomu přisuzovala hlavní smysl a ne doslova každé slovo. Mé překlady tedy nejsou zcela přesné a jsem si vědoma možného slovního zkreslení. Také jsem omezena tím, že nejsem ani tibetoložka, ani profesionální překladatelka, tedy za naprostou přesnost překladu neručím. Pro některé termíny navíc ani neexistuje český ekvivalent a nejlepší možný překlad je tedy popisem či vypodobněním. Domnívám se také, že překlady ani nemohou být přesné, neboť pro některé tibetské výrazy neexistuje dokonce ani evropský ekvivalent a je potřeba je také slovně popsat či přirovnat k něčemu, co čtenář zná, nebo rovnou vysvětlit. To ovšem vyžaduje předchozí pochopení textu a také každý čtenář může chápat týž text různě. Z tohoto důvodu jsem též upustila od nabízejícího se zveřejnění překladů kořenných dzogčhenových tanter. Jelikož jsem obyčejným studentem,

⁶⁸ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history.

předem se omlouvám za jakékoliv případné nepochopení významu, které je samozřejmě na místě přičíst mně, nikoli tradičním textům a jejich autorům.

Co se týká samotného slova dzogčhen, rozhodla jsem se ho po konzultaci v textu skloňovat. Co se týká titulu rinpoče, píše jej s malým písmenem, kromě jeho uvedení jako součásti jména autora publikace.

3.2 Vysvětlení pojmu dzogčhen

Překlad tibetského slova dzogčhen označuje „naprostou“ „velkou“ či „úplnou“ „dokonalost“.⁶⁹ Význam slova odkazuje k pravé přirozenosti všech bytostí, k jejich prvotnímu stavu. Tato „Velká dokonalost“ („Great Perfection“) tvoří základ prvotního stavu mysli každého člověka.⁷⁰

Nejde tedy o „něco“ vykonstruovaného myslí, ale jde o fenomén „za myslí“, tedy o něco, co nepodléhá dvěma základním limitům tohoto světa, což je čas a prostor.

Tento stav je od počátku svobodný a nezávislý na všech omezeních, konceptech a podmíněnostech, neboli je od počátku všeho čistý, neposkvrněný a není jej možno žádným způsobem manipulovat.⁷¹

Ráda bych podotkla, že dzogčhen, jako určitý stav, se vymyká veškerým intelektuálním kategoriím. Tento stav může předávat na způsob přímého uvedení do tohoto stavu (transmise) pouze kvalifikovaný mistr. Všechny moje pokusy o jeho případnou charakteristiku jsou tedy trochu nevěčné, protože jsem sice praktikující, ale ne mistr a z podstaty věci se stav dzogčhenu nedá popsat. Jedná se o zkušenost a ne intelektuální koncept.

⁶⁹⁻⁷⁵ Norbu, Namkhai, Čhogjal, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 21.

⁷⁰ Norbu, Namkhai, Rinpoče, Křišťál a cesta světla, Sútry, tantry a dzogčhen, s. 23.

⁷¹ Norbu, Namkhai, Rinpoče, Křišťál a cesta světla, Sútry, tantry a dzogčhen, s. 23.

3.3 Zařazení dzogčhen

Zařazení dzogčenu do systému buddhismu, zejména tibetského buddhismu, jsem převzala z knihy Dudjon rinpočeho: „The Nyingma School of Tibetan Buddhism“. Oslovilo mě zejména přesné, logické, bezchybné (v porovnání s dalšími texty) a velmi detailní rozřazení jednotlivých „vozidel“ buddhistických tanter⁷², které jsou rekapitulovány takto:

...“Potom co, rozdělil buddhistické učení do 9 vozů (ján) na: vůz posluchačů, vůz osamělých adeptů a vůz bódhisattvů, se dále soustřeďuje na tantrické nauky, které se dále dělí: na vnější a vnitřní tantry.“⁷³

Autor dále vysvětluje, že vnější a vnitřní tantry se liší v pěti základních kategoriích a díky tomu, jak adept té dané jednotlivé cesty zachází s vnějšími a vnitřními tantrami (respektive se zde uvažuje o mysli tohoto daného adepta) které uvádím dále.

3.3.1. Rozdělení na kategorie dle vnějších a vnitřních tanter

V **první základní kategorii** se rozlišuje mezi následováním vnější či vnitřní autority: adept vnější tantry následuje nějakou vnější nadřazenou autoritu, zatímco pro adepta vnitřní tantry žádné takové následování není.

V **druhé kategorii** se rozděluje ohledně způsobu, jakým adept dosahuje osvícení. Ve vnějších tantrách adept dosahuje osvícení pomocí vnějšího božstva, ve vnitřních tantrách se má za to, že osvícení je již přítomno v adeptu samém.

Ve **třetí kategorii** se rozlišuje způsob porozumění zplnomocnění.⁷⁴ Ve vnějších tantrách se přijímá myšlenka, že nejvyšší zplnomocnění není možno dosáhnout, zatímco ve vnitřních tantrách se má za to, že je to možné.

⁷² Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, s. 223 a dále.

⁷³ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, s. 223 a dále.

⁷⁴ Zplnomocnění ve smyslu udělení moci k něčemu, k nějakému úkonu či činu. Co se týká buddhistických praxí, jedná se obvykle o zplnomocnění k vykonávání určité duchovní praxe.

Ve **čtvrté kategorii** se rozlišuje způsob chování adepta; ve vnitřních tantrách panuje názor, že 20 elementů samsáry je možno zvládnout pomocí obratných prostředků, zatímco ve vnějších nikoli.

V poslední, **páté kategorii** se liší náhled tohoto rozdělení v tom, za jak dlouho může adept dané cesty dosáhnout osvícení; ve vnějších tantrách je to za 3-7 lidských životů, zatímco pro adepta vnitřních tanter je to možné i v jediném lidském životě.

3.3.2. Rozdělení na vnější a vnitřní tantry

3.3.2.1. Vnější tantry

Podstatou vnějších tanter je jejich založení na očistě a přípravě na přijetí moudrosti od realizovaných bytostí.⁷⁵ Vnější tantry se rozdělují na tři cesty:

Krijatantru, Ubhajantru, Jogatantru

Tyto tantry se liší zejména tím, jak se adept cesty vztahuje k božstvu.

Jelikož se jedná o vnější tantry, adept je oddělený od vnějšího symbolického božstva a nedochází k symbolickému spojení.

K tomuto tématu je třeba dodat, že ve všech buddhistických tantrických školách a praxích, adept nejprve vytváří, buduje mandalu, což se nazývá fáze rozvoje – tzv. „kjerim“, načež přikročuje k druhé fázi, tzv. fázi dovršení – „dzogrim“. Jedná se o práci (ve smyslu mentálního tvoření) s „čistou a nečistou vizí“. Adept, mající za to, že spočívá v samsáře, tj. „nečisté vizí“, nejprve buduje mandalu se symbolickým božstvem a následně se ve fázi dovršení – tj. ve vstupu do „čisté vize“, nirvány, symbolicky s božstvem sjednocuje. Jedná se o meditační práci na úrovni energie, adept tedy pracuje s mantrou, hlasem,⁷⁶ a zároveň s myslí, tedy s vizualizací. Jednotlivé školy se pak mezi sebou liší tím, zda se fáze rozvoje vytváří postupně (anu) do velmi podrobných detailů či okamžitě (ati) v představě přirozené dokonalosti božstva.

⁷⁵ Norbu, Namkai, Čhogjal, Dzogchen, Přirozeně dokonalý stav, s. 13.

⁷⁶ Celek lidského bytí se obecně, dle buddhistických nauk, rozlišuje na tělo, hlas a mysl, Zrcadlo, Poučení o bdělém vědomí přítomnosti, s.44.

Jak konkrétně ta, která škola zachází s problematikou fáze rozvoje, a fáze dovršení se dozvíme dále:

První z vnějších tanter je **Krijatantra**

Tato první cesta z vnějších tanter se nejvíce týká práce s tělem a řečí. Hlavní meditační praxí této školy je pak meditace na symbolická božstva s jejich semennými slabikami, opakování manter, modlitby, obětiny, recitace apod.

Realizace se dosahuje pomocí sjednocení adepta a božstva.

Druhá z vnějších tanter je **Ubhajantra**

Tato cesta se vyznačuje tím, že adept této cesty má již náhled vyšší cesty z třídy vnějších tanter, což je jogatantra, ale stále zůstává při jednání a praxích krijatantry, jak bylo popsáno v předcházejícím odstavci.

Hlavní meditační praxí této školy je pak také meditace na symbolická božstva s jejich semennými slabikami, opakování manter, modlitby, obětiny, recitace apod.

Realizace se dosahuje pomocí sjednocení adepta a božstva.

Třetí z vnějších tanter je **Jogatantra**

Při této cestě je vztah adepta k symbolickému božstvu podobný jako k příbuznému nebo k příteli. Adept se k tomuto božstvu, které se relativně objevuje v prostoru, vztahuje tak, že podporuje pozitivní a odmítá negativní myšlenky.

Hlavní meditační praxí této školy je stejně jako u předcházejících cest meditace na symbolická božstva s jejich semennými slabikami, opakování manter, modlitby, obětiny, recitace apod.

Realizace se dosahuje pomocí sjednocení adepta a božstva.

3.3.2.2. Vnitřní tantry

Vnitřní tantry se rozdělují na tři cesty:

Mahajoga,⁷⁷ anujoga,⁷⁸ atijoga⁷⁹

Tyto tři cesty rozděluje jejich náhled, kterým se vztahují směrem k realitě. Základní vztahování je však jak u vnitřních či vnějších tanter shodné s naukou Buddhy Šakjamuniho. V podstatě pouze první dvě jsou tantrické nauky, jejichž principem je transformace psychických a fyzických složek člověka v čistou dimenzi realizace.⁸⁰ tj. do stavu Buddhy Šakjamuniho neboli do probuzení (osvícení).

Zatímco mahajoga považuje všechny jevy za zázračnou událost, která se objevuje v mysli adepta, ve které jsou to, co se objevuje, a to, co je prázdné, spojené. Anujoga považuje všechny jevy za sílu projevenou myslí, ve které je to, co se objevuje a to, co je prázdné spojené. Atijoga nahlíží na všechny jevy jako stvořené myslí, kde to, co se objevuje, a to, co je prázdné, je od počátku nerozlučně spojené.

Je nutno podotknout, že koncept prázdnoty zde neznamena být prázdný, bez ničeho ve smyslu nicoty, nejedná se tedy v žádném případě o jakýsi „nihilismus“, ale naopak je fenomén naprosto plný, a to ve smyslu prázdnoty plné potenciálu a možností. Tento potenciál se z prázdnoty neustále, bez přerušování projevuje a projevuje se manifestovanými jevy.

Aby bylo rozdělení jasnější, upřesňuje Dudjom rinpoče, že adeпти těchto 3 cest se liší také v tom, na co kladou důraz⁸¹:

Adeпти mahajogy kladou důraz na jednání.

Adeпти anujogy kladou důraz na meditaci.

Adeпти atijogy kladou velký důraz na náhled.

Tímto rozdělením se také liší meditační praxe v těchto třech cestách. Hlavní meditační praxi sice zůstává, tak jako u vnějších tanter, meditace

⁷⁷ Mahajoga neboli velká jóga.

⁷⁸ Anujoga neboli vyšší jóga.

⁷⁹ Atijoga neboli nejvyšší jóga.

⁸⁰ Norbu Namkai Čhogjal, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 13

⁸¹ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Žesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, s. 226 a dále 294, 311, 319, 346,452,490, 936.

na symbolická božstva s jejich semennými slabikami, opakování manter, modlitby, obětiny, recitace apod. a realizace se dosahuje pomocí sjednocení adepta a božstva, ale způsob práce se symbolickým božstvem s zásadně v těchto cestách liší.

Zatímco v meditační praxi na symbolická božstva adepta mahajogy je toto postupně vytvářeno a klade se zde velký důraz na fázi rozvoje symbolického božstva a pracuje se hlavně s vitální energií. V anujoze je symbolické božstvo již dokonale vytvořeno, a to do nejmenších detailů. V praxi atijogy, tj. praxi „Velké dokonalosti“ se ustupuje od fáze vytváření a fáze dovršení. Zde je již vše nazíráno, jako by bylo mimo dualitu a rozdělení, a proto není třeba nic vytvářet či dovršovat, vše se objevuje ihned. Ráda bych dovysvětlila, že základní rozdíl mezi gradualitou (postupností) a negradualitou (okamžitostí) je ten, že v anujóze dochází k okamžité transformaci, zatímco v mahajóze se transformace vytváří postupně. V atijóze se již nic netransformuje a atijóga je, stejně jako anujóga a dzogčhen negraduální.

Zde již mluvíme o dzogčhenu, protože právě dzogčhen je jiný výraz pro atijogu či „Velkou dokonalost“. Z tohoto pohledu rozlišení je zároveň nejvyšší z tantrických buddhistických nauk. Jiným úhlem pohledu je ale také samostatnou negraduální, okamžitou cestou. Zde se nabízí malá parabela v dovětku ohledně podobnosti s negraduálním zenem, kdy zen je považován za vchol sútrajány a dzogčhen je považován za negraduální vrchol tantrických nauk.

Atijóga, synonymum slova dzogčhen, ve smyslu duchovní cesty, je založena na metodě samoosvobození a na zkušenosti přímého poznání prvotního stavu. Toto rozdělení tanter je specifické pro školu Nigmapa.⁸²

Jiné prameny uchopují a zařazují dzogčhen ještě jinak:

„Hlavním učením Ňingmapy je nauka dzogčhen (doslova ‚velká dokonalost‘), považovaná za nejranější poučky Buddha Šakjamuniho.⁸³

Dudjom rinpoče popisuje dzogčhen, v kapitole nazvané „Z pohledu Velké dokonalosti“ v sedmé kapitole mimo jiné takto⁸⁴:

⁸² Norbu, Namkhai, Čhogjal, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 13.

⁸³ Kolmaš, Josef, Tibet z Antropologické perspektivy, s. 61.

⁸⁴ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, s. 896.

„... znovu, ve Velké dokonalosti, filozofii⁸⁵ svobodné od následků⁸⁶, vzhledem k dispozici reality, pokud uvažujeme konečné, definitivní porozumění, které nespočívá ve sféře příčinného podmiňování, ale je ukázáno přímo, se vysvětluje, že zde není žádná potřeba se orientovat dle nauk, které vyžadují úsilí spojené s příčinou a následkem dobrého a zlého.“⁸⁷

Zde ovšem vidíme nejenom složitost porozumění náhledu této cesty, ale vidíme i zdánlivý rozpor s naukou buddhismu, kde je právě zákon příčiny a následku považován za stěžejní doktrínu. K uchopení problematiky je třeba si uvědomit, že některé názvy či pojmy v tibetštině vůbec neexistují a nic takového není ani nahlíženo či uvažováno, a je tedy obtížné to vůbec uchopit. Zdánlivý rozpor se základní doktrínou buddhismu, tedy se zákonem příčiny a následku, vysvětlím později v pasáži věnované transmisi a ve způsobu náhledu na karmu.

Pro lepší porozumění cituje autor, Dudjom rinpoče, kořenovou tantru: „Vše dovršující král“ (All accomplishing King)⁸⁸

„... pokud někdo zůstává v náhledu, že existuje příčina a následek, z pohledu Atiyógy – jógy největší dokonalosti, ten někdo nezrealizoval smysl Velké dokonalosti, pokud někdo zůstává v názoru, že konečné a relativní jsou dvě různé věci, pak je náhled toho někoho přehnaný nebo odkloněný a ten někdo nezrealizoval to, že tady nejsou dvě různé věci, realizace Buddhů tří časů je dosažena pouhým zaměřením, které tu oddělenost do dvou různých věcí nevidí.

Skutečný pohled, kterého je třeba dosáhnout je daleko hlubší než jakákoli morální disciplína, ale musí jí být opravdu dosaženo, díky rozlišující pozornosti a je pak lepší, než všechny morální koncepty světa neboť je moudrostí samotnou...“⁸⁹

⁸⁵ Zde je potřeba si uvědomit, že v tibetském jazyce žádné slovo nebo význam slova filozofie neexistuje, přeložila jsem dle smyslu, ne dle slov.

⁸⁶ Toto je vztaženo ke klasické buddhistické doktríně, ve které se uplatňuje zákon příčiny a následku, učení Buddy Šakjamuniho.

⁸⁷ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history.,

⁸⁸ Jde o tantru, která byla převzata z prostoru jako terma, tedy poklad mysli.

⁸⁹ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history,

3.4 Propojení na buddhismus

Propojení nauky dzogčhen s buddhismem je častým tématem kritik, a to zejména vztažených k základnímu principu buddhismu, kterým je zákon příčiny a následku. Kritici se domnívají, že jej nauka dzogčhen neguje, a tím pádem se nejedná o buddhismus, já jsem však názoru opačného. Pro svůj názor jsem našla oporu i u Dudjom rinpočeho.

„Víme, že Sugata otočil kolem dharmy třikrát. Při prvním otočení učil o nevyhnutelnosti příčiny a následku s ohledem na ctnostné a nectnostné činy.

Toto prohlášení bylo učiněno vzhledem k dočasnému významu, protože učil v souvztažnosti k běžným potřebám... ve stručnosti, protože charakteristiky tří přístupů k osvobození nacházíme v opouštění přirozenosti reality, která je nepodmíněná a opravdově transcenduje všechny fenomény subjektu a objektu, pak Velká dokonalost, během fáze základu a náhledu samsáry a nirvány je stejná a nerozlišuje příčinu a následek. Během fáze cesty adept neupadá do dualistických myšlenek a není ovládán přijímáním či odmítáním, a během fáze dovršení s důvěrou, že je svobodný od naděje a strachu ohledně osvícení, dosáhne stavu, ve kterém se všechny věci vyčerpají. Toto je jádro této filozofie.“⁹⁰

3.5 Rozdělení dzogčhenových nauk

Sepsané nauky dzogčhen se rozděluje do tří řad:

- a) Řada přirozené podstaty mysli (semde).
- b) Řada prvotního prostoru (longde).
- c) Filozofická řada, Tajné instrukce (manngande).⁹¹

3.6 Obrisy tibetského buddhismu

Tibetský buddhismus se také zařazuje k buddhismu, protože je založen na Buddhově nauce a respektuje ji jako autoritativní. Někdy se označuje jako vadžrajána, tibetský tantrismus, buddhistický tantrismus, mantrajána, ve starších publikacích dokonce i lamaismus. Tím, že vznikl ve velmi specifickém prostředí a kultuře Tibetu, se označuje slovem tibetský, neboť

⁹⁰ Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, *The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history*, s. 896.

⁹¹ Norbu Namkai Čhogjal, *Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav*, s. 14, 15.

se zde buddhismus asimiloval s původním náboženstvím, s bonem, s určitými zvyky a rituály, které jsou naprosto unikátní a liší se od buddhismu, který známe z jiným míst.

3.6.1. První vlna tibetského buddhismu

Dle tradice jej přinesl indický učitel a učenec Padmasambhava (tibetsky v přepisu do latinky Guru Rinpoče) a to za vlády krále Thissonga Decana v 8. století. Toto se považuje za první vlnu šíření buddhismu v Tibetu. Díky tomu se nauka buddhismu dostala z tehdy vzdělané a kulturně vyspělé Indie do úplně jiného kulturního a společenského prostředí, tehdy poměrně zaostalého Tibetu. Pokud zůstaneme u tradičních vyprávění, podrobil si tehdy Padmasambhava mnoha magickými činy tibetská božstva bonu (např. Dorže Legpu a další) a v tomto svérázném kulturním rámci vznikl nový buddhistický směr, který v sobě obsahoval jak původní indický buddhistický tantrismus, tak původní tibetské náboženství bon. Tento směr se vyznačuje (oproti tradičně chápanému buddhismu, např. typu théravády) možností rychlého osvícení během jediného lidského života, množstvím tantrických praxí atd.

Hlavními praxemi jsou meditace, komteplace, vzývání symbolických božstev, užívání manter, vizualizace, užívání mudr a další.

Ve druhé vlně šíření buddhismu – v 11. století – byla založena škola Kadampa a také škola Sakjapa.

Následně byla ve 12. století založena škola Kagjupa (zakladatel Gampopa) a následně v 15. století nejmladší škola Gelugpa, založená Gonghapou. Škola Gelugpa se od 17. století považuje za tzv. „státní náboženství“, a to v souvislosti s udělováním titulem dalajlama, který byl obdržen původně od mongolského chána Altana v roce 1578. Tento titul se užívá dodnes.

3.6.2. Historicky moderní doba

V historicky nové době, tj. od roku 1959, kdy se Tibet ocitl znovu pod čínskou nadvládou, nastává expanze tibetského buddhismu na západ. Tibetští lamové většinou zpočátku neměli zájem předávat starobylé buddhistické klášterní nauky západním žákům, ale po projevení velkého zájmu žáků mnozí rezignovali a začali nauky předávat. Většinou však šlo o základní nauky Buddhova učení, spojené s etikou a morálkou a zákonem příčiny a následku. Výjimkou byl profesor Namkhai Norbu rinpoče, který i přes velkou kritiku

ostatních lamů začal předávat starodávné nauky dzogčhen, které byly v minulosti určeny pouze vybraným žákům, a to po přezkoušení jejich způsobilosti k obdržení instrukcí a jejich dlouholetému vážnému zájmu.

3.7 Jednotlivé školy tibetského buddhismu

Tradičně se hovoří o 4 školách, tradicích či řádech tibetského buddhismu. Jsou to:

- a) Nigma/Ningma/Nigmapa
- b) Sakyja
- c) Kagju
- d) Gelug⁹²

Nejstarší ze škol tibetského buddhismu – je škola Nigmapa („Starý řád“ nebo také „Řád starého překladu“) má nejdéle prokázanou historii. Její tradice používá staré překlady z:

- **první vlny šíření tibetského buddhismu**, a to až k dobám zmiňovaného krále Thissonga Decana.⁹³ Tyto překlady se zdají být spolehlivější než pozdější překlady z doby 2. vlny šíření tibetského buddhismu, protože jsou technicky přesnější a neobsahují zároveň přidaného a předávaného ducha probuzených zkušeností a komentářů pozdějších indických mistrů ve formě komentářů a mnoha poznámek

- „**Nové řády**“ – **Sakyja, Kagju, Gelug** vycházejí z indických buddhistických tantrických textů z 2. období rozšíření buddhismu v Tibetu.

3.8 Návaznost dzogčhen na buddhismus a bon

Dzogčhen se vyskytuje jak v tibetském tantrickém buddhismu, a to ve všech již dříve zmiňovaných 4 školách, nejvíce v nejstarší škole Nigmapa, tak v tradici bonu. Tato nauka se v obou směrech vyskytuje dodnes a je považovaná za nejvyšší učení všech těchto směrů a škol.

⁹² Powers, John, Úvod do tibetského buddhismu, s. 291- 390; Někdy se tato tradice nazývá Gelugpa.

⁹³ Proto také řád starého překladu.

Co se týká provázanosti na buddhismus, můžeme ve stručnosti citovat z knihy *Základy tibetského buddhismu* Rebecy Novickové:⁹⁴

„V tibetštině slovo buddhista znamená ‚zasvěcenec‘ – někdo, kdo se pro klid a štěstí neobrací ke světu, ale sám k sobě. Základní premisa buddhismu je, že všechno utrpení, jakkoliv reálné se zdá, je produkt naší vlastní mysli.“

Učení o povaze samsáry, utrpení, příčině utrpení a odstranění utrpení je základním obsahem nauky Buddhy Šakjamuniho, obsahem jeho přednášek o tzv. „Čtyřech vznešených pravdách“. Historické zařazení života Buddhy Šakjamuniho je velmi obtížné, protože se v datování narození a smrti i tradiční historikové rozcházejí, dle Suréšamatiho došlo k Buddhově nirváně r. 2420 př. n. l., indický učenec Atiša datuje Buddhovu nirvánu do r. 2136 př. n. l., současní badatelé umísťují Buddhu do doby kolem pátého století př. n. l.⁹⁵

Ohledně dharmy,⁹⁶ pravého či nepravého učení a toho, jak je rozeznat, prý Buddha prohlásil:

„Všechno, co je dobře řečeno, je slovo Buddhy.“⁹⁷

Jinými slovy, přináší-li některé učení víc pokoje, soucitu a štěstí a vede-li k omezení negativních emocí, lze je bezpečně přijmout a vyznávat jako dharmu bez ohledu na to, kdo je původně hlásal.⁹⁸

Co se týká provázanosti na bon, kdy se tradiční bon na jednu stranu považuje za původní tibetské náboženství, které existovalo v Tibetu před příchodem Padmasambhavy, na druhou stranu tím, že bon v překladu znamená dharmu (čo), která je považovaná za učení Buddhy, je těžké ho nyní odlišit od buddhismu. Některé prvky bonu také tibetský buddhismus převzal a zabudoval do svého systému (např. práci s elementy, praxe očisty, práci s místními ochránci apod.)

Podle ústního přenosu vznikl bon již před sedmnácti tisíci lety, ale současní učenci se domnívají, že to bylo mnohem později.⁹⁹ Historikové tvrdí, že bon

⁹⁴ Novick, Rebecca, *Základy tibetského buddhismu*, s. 10.

⁹⁵ Powers, John, *Úvod do tibetského buddhismu*, s. 19.

⁹⁶ Darma, nebo také dharma, nauka Buddhy Šakjamuniho.

⁹⁷ Powers, John, *Úvod do tibetského buddhismu*.

⁹⁸ Powers, John, *Úvod do tibetského buddhismu*, s. 21.

⁹⁹ Tenzin, Wangyal, Rinpche, *Léčení formou, energií a světlem, Pět elementů v tibetském šamanismu, tantře a dzogčenu*, s. 19.

byl rozšířen ve Střední Asii před islámem a že mnoho památek nalezených na tomto území a považovaných za buddhistické má ve skutečnosti svůj původ v bonu.¹⁰⁰

Proces přinesení buddhismu do Tibetu neboli „Padmasambhavovo obracení Tibetu na víru“ je hezky popsán v knize Úvod do tibetského buddhismu:¹⁰¹

„Tradiční příběhy líčí cestu Padmasambhavy do Tibetu jako triumfální vítězství nad démonskými silami, jež se pokoušely udržet buddhismus mimo zemi. Vyprávějí, jak se Šántarakšita, první veliký misionář v Tibetu, střetl s démonskou opozicí, která obrátila smýšlení králových ministrů proti němu. Tibetští démoni – kteří stranili předbuddhistické tradici bonismu – zasypali kopec Marponi (kde dnes stojí palác Potála) střelami blesků a zničili úrodu. Šántarakšita poradil králi, aby pozval do Tibetu Padmasambhavu, který si demony podrobí, a odešel zatím do Nepálu. Král poslechl Šántarakšitovu radu a vyslal za Padmasambhavou delegaci, ale veliký tantrický jogín už znal situaci. Odebral se na hranice Tibetu, ale cestu mu zatarasila prudká sněhová bouře, kterou vytvořili démoni země. Sníh bránil v průchodu průsmyky do Tibetu, nicméně Padmasambhava přemohl demony tím, že se uchýlil do jedné jeskyně a pohroužil se do meditační kontemplace, která mu umožnila demony přemoci a podrobit je jeho vůli. Potom prošel pěšky po celé délce i šířce Tibetem, v celé zemi meditoval v jeskyních, vyzýval k osobnímu souboji všechny demony, které potkal, a obracel je na buddhismus. Žádný nedokázal odolat jeho moci a mnozí z nich se stali ochránci nového náboženství. Složili slavnostní trvalý slib, že nikdy nebudou působit proti dharmě a že se všemožně vynasnaží napomáhat jejímu hlásání.“¹⁰²

Nauka dzogčhenu je vyjádřena v ústní tradici Šang–šungu¹⁰³. Jedná se o bonistickou tradici, která je obsažena ve Dvanácti malých tantrách¹⁰⁴, které prý předal v zemi Šang–šungu velký bonistický mistr Šenrab Miwoče neboli Lahbon Jongsu Tagpa a stalo se tak v době, kdy byla průměrná délka lidského života sto let. Verše, přepsané z ústní tradice později Gjerčhenem Nangžer Lopo, pocházejí ze 7. a 8. století a jsou známé jako „Dvanáct malých tanter jediné sféry bodhičitty“.

„O povaze základu praví:

Vlastní rigpa je základem všeho.

O povaze cesty praví:

Cesta je přirozeně dokonalá, překračující úsilí i pokrok.

O povaze plodu praví:

Plod je přirozeně dokonalý ve svém vlastním stavu.

O povaze náhledu praví:

Z hlediska pravého významu není třeba udržovat žádný náhled.

¹⁰⁰ Tenzin, Wangyal, Rinpče, Léčení formou, energií a světlem, Pět elementů v tibetském šamanismu, tantře a dzogčhenu, s. 19.

¹⁰¹ Powers, John, Úvod do tibetského buddhismu, s. 305.

¹⁰² Powers, John, Úvod do tibetského buddhismu, s. 305.

¹⁰³ Bonistická tradice.

¹⁰⁴ Tibetsky ve fonetickém přepisu: rGyud bu chung bcu gnyis.

O povaze meditace praví:
Z hlediska pravého významu není o čem medítovat.
O povaze jednání praví:
Z hlediska skutečného významu není třeba osvojit si žádné jednání.
Takto je vysvětlena povaha náhledu, meditace a jednání:
O povaze příkladu praví:
Příkladem myslí je prostor.
O povaze charakteristického znaku praví:
Charakteristickým znakem myslí je přirozenost myslí.
O povaze významu praví:
Význam myslí je konečná podstata jevů.¹⁰⁵

3.9 Meditační praxe dzogčhen

Hlavní spirituální praxí je komtemplace,¹⁰⁶ spočívání v prvotní přítomnosti, dále se uplatňují i tantrické praxe, jako je vzývání symbolických božstev, práce s elementy, užívání manter, vizualizace, užívání mudr, jantrajóga (soubor pohybových cvičení koordinovaných s dechem), tanec na mandale, karmajóga (práce ve prospěch druhých), práce s dechem a jeho zadržím, práce s tělesným teplem (tummo) a další.

Meditační praxe dzogčhen by se v životě praktikujícího měla objevovat neustále. K aplikaci dzogčhen v každodenním životě a praxi si dovoluji citovat Tenzyna Wangyla Rinpočeho:

„Dokud doopravdy nespočineme v přirozeném stavu myslí, diskuse o neduální přítomnosti a prvotní čistotě je pouhým konceptem, který není podložen vlastní zkušeností. Dzogčhen se pak mnohdy stává pouhou teorií, aniž ho dokážeme uvést do praxe. Neměli bychom si plést neduální dzogčhenový náhled s dualistickými koncepty praktikujících, kteří se brodí po uši v samsáře.¹⁰⁷“

3.10. Transmise

Jelikož ve své práci sleduji souvislosti duchovní nauky dzogčhen a životní cesty a pro následovníky nauky dzogčhen je nemožné tuto cestu následovat bez

¹⁰⁵ Lopo, Nangžer, Gjerčhen, Dvanáct malých tanter jediné sféry bodhičitty.

¹⁰⁶ Liší se od meditace spočíváním v prvotním nedualistickém stavu.

¹⁰⁷ Tenzin, Wangyal, Rinpoče, Léčení formou, energií a světlem, Pět elementů v tibetském šamanismu, Tatře a dzogčhenu, s. 173.

obdržení tzv. transmise, její uchopení musím v práci uvést. Ráda bych podotkla, že je velice obtížné tuto živou zkušenost jakkoli postihnout slovy. Obdržení transmise je pro praktikující dzogčenu zásadní, nicméně samotná transmise se svou povahou vymyká jakémukoli intelektuálnímu uchopení. Následující, v kontextu této práce nezbytný pokus o právě takové uchopení je tudíž třeba brát s velkou rezervou: slova, která nejsou kryta živou zkušeností, nemohou podle praktikujících ani jejich učitelů v žádném případě vystihnout samotnou skutečnost, ba právě naopak ji v jistém smyslu vždy falšují. Zde se o to do jisté míry a s touto výhradou přece jen pokouším, a to s ohledem na praktickou část, kde se sleduji, za jakých okolností praktikující transmisi obdrželi a jaký na ně měla vliv.

3.10.1. Vysvětlení transmise

Obdržení transmise by se zkušenostně dalo popsat například jako vlastní zážitek prvotního stavu. Pro intelektuální vysvětlení tohoto fenoménu, dále uvedu podstatné informace. Ty nejdůležitější z nich budu čerpat z dostupné odborné literatury, jelikož bych je ráda uvedla naprosto korektně a nedopustila se nějakého zavádějícího vysvětlení. Považuji to za důležité.

Nauka dzogčenu je spojena s transmisí, jejímž nositelem je mistr. Transmise má pro rozvoj poznání a realizaci žáků zásadní význam.¹⁰⁸ V dzogčenu je možnost dosáhnout realizace (osvícení) v jednom jediném životě. V této nauce jde o tzv: „velký transfer do těla světla“. Tento typ realizace byl již v minulosti, ale i v nedávných dobách skutečně a v mnoha dobře doložených případech dovršen (Padmasambava, Vimalamitra, Čangčhub Dorže, Pama Dudul apod.)¹⁰⁹ Pro úplnost zde dodávám, že realizovaní mistři nepocházeli pouze z tradice dzogčenu, ale též z tradice bonu – např. Tapihrice, ale i mnoho dalších¹¹⁰. Tento „velký transfer“ je transferem neboli resorpcí hmotného těla do zářivé esence elementů, aniž by se u takového člověka projevila smrt. Při této realizaci fyzické tělo zmizí pohledu živých bytostí.¹¹¹

Mnozí z adeptů dzogčenu jsou prostí lidé, kteří jsou nositeli skutečného poznání, ačkoli to na nich navenek není vidět. Tělo světla je v dzogčenu

¹⁰⁸ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 59.

¹⁰⁹ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 59.

¹¹⁰ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 59.

¹¹¹ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 59.

nejvyšší realizací. Bytost v těle světla může komunikovat a aktivně pomáhat jiným bytostem. Je to, jako by fyzické tělo a jeho materiální substance byly absorbovány do své zářivé esence a žily dál jako jemnohmotné seskupení elementů.¹¹²

Realizace „velkého transferu“ se dá dosáhnout při životě, ale pokud adept dzogčenu neuspěje po dobu svého života, dá se jej dosáhnout i po smrti.¹¹³

Tato realizace nezávisí pouze na specifických metodách¹¹⁴ náležitých učení dzogčenu, ale především na působení mistrovy transmise. Mistr dzogčenu předává stav poznání prostřednictvím tří typů transmise: ústní, symbolické a přímé. Rituály a iniciace nejsou v dzogčenu nezbytné, tak jako je tomu v tantrismu.¹¹⁵

3.10.2. Ústní transmise

Ústní transmise obsahuje mistrovo vysvětlení podstaty prvotního stavu a metod praxe, umožňující žákovi tento stav poznání pochopit a vstoupit do něj.

3.10.3 Symbolická transmise

Symbolická transmise se předává prostřednictvím symbolických předmětů, jako jsou zrcadlo nebo křišťál, které mistr ukáže, aby mu předal poznání prvotního stavu.

3.10.4. Přímá transmise

K přímé transmisi dochází skrze sjednocení stavu mistra a žáka a vyžaduje ze strany žáka určitou přípravu.¹¹⁶

¹¹² Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 69.

¹¹³ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 59 (v textu je zmiňováno „po smrti“, míněno je v momentu smrti).

¹¹⁴ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 130, bod. č. 2, Metody praxe vedoucí k realizaci těla světla jsou především thogal a jangtig, jež jsou obsaženy v Řadě tajných instrukcí. Základem těchto praxí je kontemplace.

¹¹⁵ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 60.

¹¹⁶ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčenu, Přirozeně dokonalý stav, s. 60.

3.10.5. Hodnota transmise

Hodnota transmise nespočívá pouze v uvedení do stavu poznání, ale i v její schopnosti dozrávat od okamžiku jejího přijetí až do dosažení plné realizace. Svazek pojící mistra a žáka je proto velmi blízký. Mistr v tradici dzogčhen není pouze přítelem, který žákovi pomáhá a spolupracuje s ním, mistr je spíše cestou samou. Je tomu tak proto, že praxe kontemplace se rozvíjí díky sjednocování stavu žáka se stavem mistra.¹¹⁷

„Realizace není něco, co se dá vykonstruovat, nezávisí na činech ani na úsilí. Dosáhnout realizace vlastně znamená pouze překonat překážky, a v tom je velkou pomocí mistrova transmise. V dzogčhenu může být cesta překonávání překážek velice rychlá, protože díky transmisi lze snadno rozvinout stav kontemplace. Ze svého omezeného pohledu se můžeme lehce nechat odradit pomyšlením, že k pročištění naší karmy je zapotřebí mnoha životů. Kdybychom byli schopni vnímat karmu, kterou jsme nahromadili, pak by dobrá karma vypadala jako malý kamínek, zatímco ta špatná by vydala na celou velkou horu. Jak dlouho by nám asi trvalo to všechno pročistit? Možná že by ani stovky očištěných praxí nezmenšily horu naší špatné karmy o více než o délku jednoho prstu. Karma však není žádným materiální seskupením a nezávisí na ničem vnějším. Síla, kterou nás ovlivňuje, spočívá v překážkách bránících našemu poznání. Kdybychom naši karmu a nevědomost, která ji vytváří, přirovnali k temné místnosti, pak by poznání prvotního stavu bylo jako světlo, jež v jediném okamžiku temnotu zažene a všechno osvětlí. Stejně tak, jestliže jsem bděle přítomni v prvotním stavu, můžeme překonat všechny překážky.

Žák, který se snaží najít stav ryzí přítomnosti ve zmatku svých myšlenek, je jako slepec, snažící se protáhnout nit ouškem jehly. Mistr je tím, kdo vidí a kdo mu pomáhá vést ruce správným směrem. Jestliže slepec uspěje a navlékne nit, je to, jako by se mu navrátil zrak. Právě tak je tomu i v okamžiku, kdy díky transmisi rozpoznáme svůj prvotní stav.“¹¹⁸

Svoji práci jsem dala přečíst kamarádce, která je křesťansky, katolicky orientovaná, a požádala jí o její názor. Ptala se mě právě na transmisi, co to je, a následně ji připodobnila pro své pochopení k „setkání s Bohem“. Při setkání s Bohem si člověk nevybírámí místo ani čas, kdy k němu dochází, to určuje Bůh sám. Člověk přitom nemusí pociťovat nic zvláštního či mimořádného, význam události pozná až posléze z toho že se dívá jinak na svět, připisuje věcem jinou hodnotu a mění se jeho priority. Při setkání s Bohem však existuje oddělenost, dualita – na jedné straně je Bůh a na druhé člověk. Stav transmise je neduální, setkává se stejná kvalita se stejnou kvalitou. Jedná se ale o tak nesmírně specifickou záležitost, že vzhledem k charakteru uvedení do neduálního stavu i vazbě na vtěleného mistra není žádné srovnání možné.

¹¹⁷ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 63.

¹¹⁸ Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, s. 70.

Jak jsem již objasnila, transmise má pro adepta dzogčenu zcela zásadní význam. Díky ní může rozpoznat svoji prvotní přirozenost a dosáhnout osvícení.

Osobně jsem dzogčenovou transmissi rovněž obdržela, a třebaže jsem při ní neprožívala nic zvláštního, neobvyklého ani mimořádného, můj pohled na svět i život se po ní bezesporu zásadně proměnil

3.10 Historie dzogčhen

Původně je nauka dzogčhen prisuzována dvanácti mistrům, kteří učení v dávných dobách pozemským bytostem přinesli. Prvním mistrem dzogčenu byl Prahévadžra (tib. Garab Dordže, 2. století př. n. l.), od něj se již učení předávalo bez přerušování z mistra na žáka (takzvaná transmise¹¹⁹). Učení přišlo do lidské dimenze z dimenze božské, kdy Garab Dordže díky vysokému rozvoji své mysli byl schopen přímo přijmout učení od božstva Vadžrasattvy.

Jelikož v době první vlny šíření tibetského buddhismu byl Tibet kulturně zaostalejší a většinu informací a nauk bylo možno získat z rozvinutější Indie, požádal Guru Rinpoče tibetského krále Trissong Decana, aby vyslal jednoho z nejučenějších mnichů z Tibetu, mnicha Vairóčanu, do Indie a Oddijány (přibližně dnešní Afganistán). V Oddijáně předal mistr Šrí Simha dzogčhen Vajročánovi a ten ho přinesl do Tibetu. Po návratu do Tibetu začal tuto nauku volně předávat vybraným učencům a králi.

Do Čech se nauka dzogčenu dostala díky veřejné přednášce Namkhaie Norbu rinpočeheho 6 – 7. října 2002 v Míčovně Pražského hradu. Již předtím ale měli příznivci této duchovní cesty k dispozici některé texty Namkhaie Norbu rinpočeheho v anglickém profesionálním překladu či překládané amatérsky do češtiny. Ve své výzkumné části mám i respondenty, kteří obdrželi transmisi před rokem 2002. Tito respondenti cestovali pro její obdržení cestovali do Itálie, do Merigaru.

¹¹⁹ Přímé uvedení do skutečnosti – neboli přenos zkušenosti z učitele na žáka, a to v nepřerušované linii.

3.11 Inspirace z Bible

Byla jsem požádána o doplnění své diplomové práce o kapitulu inspirace Biblí. Sama osobně bych si nikdy netroufla či nedovolila srovnávat dvě různé duchovní cesty, neboť každá z nich je unikátní a má různý náhled, různou cestu a různý plod dosažení.

Moje diplomová práce se zabývá problematikou dzogčenu v kontextu životní cesty. V této souvislosti jsem si vybrala zajímavou inspiraci z oblasti křesťanství a uvádím několik vybraných úryvků z Bible spolu s jejich zajímavou podobností či možným výkladem z oblasti nauky dzogčenu. Jelikož nejsem teolog, jedná se o odkazy, které mě osobně přišly zajímavé a nejsem si vůbec jistá, zda se dále uvedené paralely dají nalézt, ale uvádím je jako možnost, kterou chápu, že může vidět někdo jiný jinak.

Vždy uvedu citaci z Bible¹²⁰, zejména z Nového Zákona a dále uvedu možnou inspiraci z oblasti dzogčenu. Jelikož je mi Janovo evangelium bližší, uvádím inspirace z něj. Co se týká rozsahu kapitoly, jedná se pouze o pár vybraných citací, jejich úplný výčet spolu s možnou inspirací, by vydal na samostatnou práci a tímto tématem se moje práce nezabývá.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Ježíš jim odpověděl: „Mé učení není mé, ale toho, kdo mě poslal.“ (Jan, 7, 16).

Inspirace:

U dzogčenu též nauka není učitele a nepatří mu, ale je přijata od linie předchozích učitelů, kteří si nauku v nezměněné podobě předávali po staletí, až k prvotnímu učiteli, který ji převzal jako nauku z prostoru. Též se tedy zde jedná o předávání – transmisi učení, nauky.¹²¹ Tak jako u Ježíše a jeho učedníků se učení předávalo v přímé linii z mistra na žáka a prvotní mistr dzogčenu Garab Dorže, obdržel toto předání přímo z prostoru.

¹²⁰ Bible, Písmo svaté Starého a Nového zákona.

¹²¹ Namkhai Norbu rinpoče, Křišťál a cesta světla, s. 30.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Kdo chce činit jeho vůli, pozná, zda je mé učení z Boha, nebo mluvím-li sám za sebe.“ (Jan, 7, 17).

„Kdo mluví sám za sebe, hledá svou vlastní slávu; kdo však hledá slávu toho, který ho poslal, ten je pravdivý a není v něm nepravosti.“ (Jan, 7, 18).

Inspirace:

Kdo se vydal cestou nauky dzogčhenu, pozná pravé informace od nepravých a dokáže odhadnout, zda to, co je řečeno, říká mluvčí pro svoji vlastní slávu či pro poznání podstaty.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Poznáte pravdu a pravda vás učiní svobodnými.“ (Jan, 8, 32).

Inspirace:

Ten, kdo pozná pravdu, nebude již podléhat světským tlakům a manipulacím, posílí se jeho svobodná vůle a člověk se tak stane svobodným a nezávislým na soudobém kulturním a sociálním prostředí. Neboli tento člověk ví, co je pravda, a nedá si tedy již od nikoho jiného namluvit, že pravda je něco jiného, než on sám svojí zkušeností ví, že je.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Amen, amen, pravím vám: Kdo nevchází do ovčince dveřmi, ale přelézá ohradu, je zloděj a lupič.“ (Jan, 10, 1).

„Kdo však vchází dveřmi, je pastýř ovcí.“ (Jan, 10, 2).

„Vrátný mu otvírá a ovce slyší jeho hlas. Volá své ovce jménem a vyvádí je.“ (Jan, 10, 3).

„Když je má všechny venku, kráčí před nimi a ovce jdou za ním, protože znají jeho hlas.“ (Jan, 10, 4).

„Za cizím však nepůjdou, ale utečou od něho, protože hlas cizích neznají.“ (Jan, 10, 5).

„Toto přirovnání jim Ježíš řekl; oni však nepochopili, co tím chtěl říci.“ (Jan, 10, 6).

„Řekl jim tedy Ježíš znovu: „Amen, amen, pravím vám, já jsem dveře pro ovce.“ (Jan, 10, 7).

„Všichni, kdo přišli přede mnou, jsou zloději a lupiči. Ale ovce je neposlouchaly.“ (Jan, 10, 8).

„Já jsem dveře. Kdo vejde skrze mne, bude zachráněn, bude vycházet i vycházet a nalezne pastvu.“ (Jan, 10, 9).

„Zloděj přichází, jen aby kradl, zabíjel a ničil. Já jsem přišel, aby měly život a měly ho v hojnosti.“ (Jan, 10, 10).

„Já jsem dobrý pastýř. Dobrý pastýř položí svůj život za ovce. (Jan, 10, 11).

„Ten, kdo není pastýř, kdo pracuje jen za mzdu a ovce nejsou jeho vlastní, opouští je a utíká, když vidí, že se blíží vlk. A vlk ovce trhá a rozhání.“ (Jan, 10, 12).

„Tomu, kdo je najat za mzdu, na nich nezáleží.“ (Jan, 10, 13).

„Já jsem dobrý pastýř; znám své ovce a ony znají mne, (Jan, 10, 14).

tak jako mě zná Otec a já znám Otce. A svůj život dávám za ovce.“ (Jan, 10, 15).

„Mám i jiné ovce, které nejsou z tohoto ovčince. I ty musím přivést. Uslyší můj hlas a bude jedno stádo, jeden pastýř.“ (Jan, 10, 16).

Inspirace:

Zde vidím velkou podobnost mezi postavou Namkaie Norbu rinpočeho, jako pastýře a jeho žáky jako ovce. Také mezi nimi není mnoho chytrých, kteří by bezezbytku chápali a porozuměli nauce dzogčenu a rinpoče přesto stále používá svůj hlas a déle než 30 let neúnavně opakuje a rozšiřuje svoje učení. Vyzdvihuje jeho kvality a unikátnost pro život v hojnosti a obětovává vlastní zdraví a život pro blaho svých žáků a celé komunity.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Já a Otec jsme jedno.“ (Jan, 10, 30).

Inspirace:

V nauce dzogčhen je vyjádřena naděje, že pokud se stav dzogčhenu žáka sjednotí se stavem dzogčhenu učitele, tak dojde k osvícení. Ve vyšších tantrách je tento proces popisován, jako sjednocení či shledání matky se synem apod. Podobně je tento proces popisován například na nádobě, která, když se rozbije, tak její vnitřní prostor přirozeně splyne s vnějším prostorem a přirozeně dojde k jejich sjednocení, neboť mají stejnou podstatu. Tato metafora je vhodná pro použití i pro moment smrti.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Dokud máte světlo, věřte ve světlo, abyste se stali syny světla.“ Tak promluvil Ježíš; potom odešel a skryl se před nimi.“ (Jan, 12, 36).

Inspirace:

V nauce dzogčhen se velmi mnoho pracuje se světlem a to jak při praxích s mentálními vizualizacemi, tak ve zpívání manter, které obsahují také vztahování se ke světlu a k získání světelného těla, vidím tedy i zde velké podobnosti.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Přišel k Šimonu Petrovi a ten mu řekl: „Pane, ty mi chceš mýt nohy?“ (Jan, 13, 6).

„Ježíš mu odpověděl: „Co já činím, nyní nechápeš, potom však to pochopíš.“ (Jan, 13, 7).

„Petr mu řekl: „Nikdy mi nebudeš mýt nohy!“ Ježíš odpověděl: „Jestliže tě neumyji, nebudeš mít se mnou podíl.“ (Jan, 13, 8).

„Řekl mu Šimon Petr: „Pane, pak tedy nejenom nohy, ale i ruce a hlavu!“ (Jan, 13, 9).

„Ježíš mu řekl: „Kdo je vykoupán, nepotřebuje než nohy umýt, neboť je celý čistý. I vy jste čisti, ale ne všichni.“ (Jan, 13, 10).

„Věděl, kdo ho zradí, a proto řekl: Ne všichni jste čisti. (Jan, 13, 11).

„Když jim umyl nohy a oblékl si svůj šat, opět se posadil a řekl jim: „Chápete, co jsem vám učinil?“ (Jan, 13, 12).

„Nazýváte mě Mistrem a Pánem, a máte pravdu: Skutečně jsem.“ (Jan, 13, 13).

„Jestliže tedy já, Pán a Mistr, jsem vám umyl nohy, i vy máte jeden druhému nohy umývat.“ (Jan, 13, 14).

„Dal jsem vám příklad, abyste i vy jednali, jako jsem jednal já.“ (Jan, 13, 15).

„Amen, amen, pravím vám, sluha není větší než jeho pán a posel není větší než ten, kdo ho poslal.“ (Jan, 13, 16).

„Když to víte, blaze vám, jestliže to také činíte.“ (Jan, 13, 17).

Inspirace:

Zde vidím paralelu v tom, že rinpoče se nikdy nad nikoho nevyvyšoval a přátelil se z lidmi z komunity na stejné úrovni, nenechá se zbožňovat ani vyvyšovat nad druhé a nabádá všechny svoje následovníky, aby spolupracovali a aby se k sobě chovali jako sestry a bratři z jedné rodiny.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„A cestu, kam jdu, znáte.“ (Jan, 14, 4).

„Řekne mu Tomáš: „Pane, nevíme, kam jdeš. Jak bychom mohli znát cestu?“ (Jan, 14, 5).

„Ježíš mu odpověděl: „Já jsem ta cesta, pravda i život. Nikdo nepřichází k Otci než skrze mne.“ (Jan, 14, 6).

Inspirace:

Také rinpoče vysvětluje, že Buddha ukázal cestu a že každý po té cestě musí jít sám a že cesta je již ukázaná.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

„Já jsem pravý vinný kmen a můj Otec je vinař.“ (Jan, 15, 1).

„Každou mou ratolest, která nenese ovoce, odřezává, a každou, která nese ovoce, čistí, aby nesla hojnější ovoce.“ (Jan, 15, 2).

„Vy jste již čisti pro slovo, které jsem k vám mluvil.“ (Jan, 15, 3).

„Zůstaňte ve mně, a já ve vás. Jako ratolest nemůže nést ovoce sama od sebe, nezůstane-li při kmeni, tak ani vy, nezůstanete-li ve mně.“ (Jan, 15, 4).

Inspirace:

Také rinpoče radí integrovat nauku v každodenním životě a neodlučovat se od ní. Vysvětluje, jaký je světský užitek z praktikování těch kterých nauk až po dosažení osvícení.

Nový Zákon, Janovo evangelium.

Citace:

Pilát mu řekl: „Jsi tedy přece král?“ Ježíš odpověděl: „Ty sám říkáš, že jsem král. Já jsem se proto narodil a proto jsem přišel na svět, abych vydal svědectví pravdě. Každý, kdo je z pravdy, slyší můj hlas.“ (Jan, 18, 37).

„Pilát mu řekl: „Co je pravda?“ Po těch slovech vyšel opět k Židům a řekl jim: „Já na něm žádnou vinu nenalézám.“ (Jan, 18, 38).

Inspirace:

Rinpoče též předává nauku, která vysvětluje existenci a podává svědectví o pravdě. Navíc je považovaný za následovníka královské linie Bhútánu.

Tímto uzavírám i druhou teoretickou kapitolu, obsahující výklad nauky dzogčhen. Snad můžeme obě teoretické kapitoly pokládat při vší stručnosti vyžadované rozsahem a typem práce za dostatečně informativní, aby bylo na jejich základě možné postoupit dál. Nyní se zaměřím na praktickou část práce a vztáhnou obě tyto zpracované oblasti k sobě. Budu postupovat v souladu s cílem své diplomové práce.

4. Výzkumná část

4.1. Obecný popis výzkumu

Potom, co jsem teoreticky rozebrala témata životní cesty a nauky dzogčhen, se budu ve své práci dále zabírat praktickou stránkou, a to naukou dzogčhen v životní cestě jejích následovníků. Konkrétně mě bude zajímat kontext životních cest jednotlivých respondentů, ty následovně vzájemně porovnáám, budu hledat shody, neshody, souvislosti, zda se dá najít něco společného, a pokud ano, co to je. Při svém hledání se opřu o vytěžená data z teoretické části.

Tato práce je ve své praktické části založena na kvalitativním terénním výzkumu, který jsem uskutečnila pomocí osobních, polostrukturovaných rozhovorů, vycházející z principů fenomenologie, které jsem prováděla od prosince r. 2012 až do listopadu r. 2014, a na analýze dostupných zdrojů (knihy, články, internetové zdroje, webcasty /přednášky přenášené přes internet/, rozhovory).

4.2. Uvedení do některých neobvyklých výrazů používaných v rozhovorech

Při neustálém pročítání a zpracovávání jak nahraných, tak písemně zachycených rozhovorů jsem si uvědomila, že pro nezaujatého čtenáře mohou být některé užité termíny nejasné či si může vykládat význam některých pojmů odlišně, než je někteří respondenti ve svých výpovědích vyjádřili. Rozhodla jsem se tedy přidat krátkou kapitolu, která se bude věnovat alespoň základnímu vysvětlení některých vybraných výrazů.

Vysvětluji pouze frekventované a neobvyklé termíny, nebudu se zde věnovat všem vyskytujícím se termínům. Vybrala jsem si pouze pár základních a možná neobvyklých pojmů, jako jsou tyto: kapacita, koncept, prázdnota, dharma, transmise. Některé z těchto pojmů jsou již podrobně vysvětleny v teoretické části, zde uvádím jen rychlé esenciální uchopení pro orientaci v rozhovorech s respondenty dále.

Kapacita

Ve výpovědích uchopují jednotliví respondenti tento termín ve smyslu pochopení nauky, schopnosti následovat nauku, schopnosti praktikovat nauku a integrovat ji do každodenního života. Vyjadřování, že si nejsou jisti, zda na něco mají, či nemají kapacitu, odráží dle mého názoru jejich vnitřní hledání cesty, tj. zda jejich cíl odpovídá jejich schopnostem. Dle mého názoru se jedná o vyjádření lidské zralosti ve smyslu posílené zodpovědnosti.¹²²

Koncept

Je uváděn ve smyslu mentálního konceptu, tj. pojmového či slovního vyjádření, které něco vysvětluje, objasňuje či pojímá. Ve výpovědích respondentů většinou ve smyslu nějakého uchopení přístupu například ke světu, náboženství, sobě samému apod.

Opravdová zkušenost respondentů s naukou dzogčenu ale není konceptuální. Je zajímavé, že k podobné souvislosti dospěla i kolegyně Hradová ve své disertační práci:¹²² „Víra je životní cesta, není to myšlenková konstrukce, ale výběr hluboce zakotvené osobní přesvědčení a náboženská zkušenost.“¹²³ Dodávám zde však, že kolegyně Hradová nepíše o dzogčenu a navíc osobní přesvědčení může být konceptuální, zatímco stav dzogčenu konceptuální není.

Prázdnota

Je uváděna ve smyslu dzogčenu, tedy ve smyslu ne nicoty, ale ve smyslu nekonečné potenciality, ze které se může manifestovat cokoli. Jako by to byl prostor, ze kterého se může narodit cokoli. Tento koncept se samozřejmě zásadně liší od psychologického pojetí prázdnoty, kdy je prázdnota chápána ve smyslu, že někde něco chybí či se toho nedostává. Liší se i od pojetí v samotném theravádovém buddhismu, ve kterém je realizace prázdnoty výsledkem duchovní cesty a má se za to, že dosáhnout stavu, ve kterém již nebude nic, ve smyslu spíše statickém, tj. bez pohybu, je stav osvícení. Naproti tomu je nedílnou součástí dzogčenu pojetí prázdnoty také integrace pohybu. Tomuto pojmu se více věnuji v religionistické části své diplomové práce.

¹²² Langmeier, Krejčířová, Vývojová psychologie, str. 168.

¹²³ Hradová Jana, Pastorační vztah v porovnání se vztahem terapeutickým, Univerzita Karlova, Evangelická teologická fakulta, disertační práce, 2014.

Dharma

Je uváděna v několika náhledech jako učení Buddha. Dále je uváděna dharma jako jev neboli fenomén, který se vyskytuje ve světě či jako princip světa nebo systém vysvětlující svět.

Transmise

Transmisi je v mé diplomové práci věnována celá kapitola (str. 53, bod 3.10 Transmise), neboť moje práce zkoumá vliv nauky dzogčhen na životní cestu respondentů a pro následování nauky je transmise nezbytná. Následování nauky dzogčhen není bez přímého uvedení do prvotního stavu – neboli transmise možné, viz dále kapitola transmise. Snad jen znovu uvedu to základní, že by se dala srovnat s přechodem z jedné významné vývojové fáze do druhé. Protože v životě, a zejména v dospělosti je vývojový přechod signalizován sociálně významnými událostmi, za které považuji v práci uváděné nenormativní události, které zkoumám. Uvádím, že dle dostupné literatury, se lidé vyvíjí zejména v souvislosti s těmito událostmi.¹²⁴ Proto je zajímavé sledovat stav respondentů před a po transmisi a ze získaných poznatků vyvozovat závěry.

4.3 Výzkumný problém, výzkumná otázka, výzkumné předpoklady

4.3.1. Výzkumný problém

Výzkumným problémem mé práce je souvislost nauky dzogčhen a teorie životní cesty. Chtěla jsem se podívat na starobylou nauku dzogčhen z pohledu moderních uchopení teorie životní cesty. Zajímalo mě projevení této konkrétní duchovní cesty v životní cestě respondentů. K oběma problematikám jsem si postupně našla odpovídající literaturu, a jelikož se jednalo o široká témata, postupně jsem tuto souvztažnost, její rámce a souvislosti precizovala do výzkumných otázek v praktické části. Jelikož jsem zpočátku přesně nevěděla, jak výzkum uskutečnit, použila jsem již na podzim roku 2012 v souladu s doporučením metodiky předběžný výzkum. Specifikace mého výzkumného procesu pak následně probíhala paralelně s vytěžováním dat z teoretické části i z praktického výzkumu.

¹²⁴ Langmeier, Krejčířová, Vývojová psychologie, str. 168.

4.3.2. Výzkumná otázka

Použila jsem okruhy otázek pro rozhovory, které jsem dále precizovala na výzkumné otázky. Výzkumné otázky dále dělím na otázky hlavní a otázky vedlejší.

K okruhům otázek pro rozhovory patří:

Jak vypadá samotná životní cesta a pociťovaná životní spokojenost jednotlivých respondentů?

Jak může souviset nauka dzogčhen s životní cestou jednotlivých respondentů?

Jakým změnám odpovídá vstup nauky dzogčhen do životní cesty respondentů?

Co respondentům nauka přináší a případně bere jim něco?

Mezi otázky hlavní patří:

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta?

Jak může souviset nauka dzogčhen s životní cestou respondenta?

Kdy a za jakých okolností obdržel respondent transmisi?

Mezi otázky vedlejší patří:

Jaké jsou významné události a s nimi související spokojenost?

Jaké jsou významné události v souvislosti s pociťovanou spokojeností?

Jaké jsou významné události v souvislosti s pociťovanou nespokojeností?

Jaká je předpokládaná spokojenost?

Co respondent hledal v životě?

Kdy se stal hledajícím?

Za jakých okolností se respondent stal hledajícím?

Celkově vypadalo mapování životní cesty respondenta pomocí otázek následovně. Jejich rozdělení je uvedeno v přílohách diplomové práce. Respondentům jsem pokládala obdobné otázky a to dle vývoje rozhovoru, tj. nepokládala jsem všem respondentům zcela stejnou otázku, ale modifikovala ji, dle rozhovoru, setkání s respondentem a s ohledem k již získaným informacím.

Můžeš mi prosím popsat ve stručnosti svoji životní cestu a dobu, předtím než jsi se setkal/a s naukou dzogčhen, můžeš prosím uvést alespoň 3 nejdůležitější události této etapy (minulosti)?

Můžeš prosím popsat a zakreslit na čáře svého života svoji současnost/přítomnost?

Cítíš se ve svém životě spokojený/á?

Má to nějakou souvislost s naukou dzogčhen? Chtěl/a bys něco změnit? Aby bylo něco jinak?

Můžeš mi, prosím, pomoci zakreslit, zde na čáře tvého života, tvoji pociťovanou spokojenost?

V kterém momentu, okamžiku, za jakých okolností, tvé životní cesty jsi se setkal/a s naukou dzogčhen, můžeš mi to prosím popsat a zakreslit to také do tvé čáry životní cesty? Jaké byly okolnosti té doby, kdy jsi se setkal/la s naukou dzogčhen?

Jaká byla tvá životní cesta dále? Změnilo se po setkání s naukou něco?

Můžeš mi prosím říci, na které 3 nejdůležitější události se v budoucnosti těšíš, očekáváš je, přeješ si je, toužíš po nich nebo k nim směřuješ? Něco, co by sis přál/a, aby se uskutečnilo? Můžeš je zakreslit do tvé čáry životní cesty?

Jak myslíš, že by se tvoje životní cesta vyvíjela, kdybys neznal/a nauku dzogčhen? Bylo by to stejné? Bylo by něco jinak?

Co ti nauka dzogčhen dala/vzala?

4.3.3. Výzkumné předpoklady

Ontologické předpoklady

Za rozhodující zkoumanou realitu uvažuji dle vysvětlené teorie, narativních přístupů a paradigmatu, uváděnou realitu respondenta. K ní zaujímám interpersonální, neposuzující a nekritizující, neutrální vztah.

Epistemologické předpoklady

Interakce mezi mnou, jako výzkumníkem a respondenty probíhala nejen v rámci uskutečněných rozhovorů, ale i v kontextu toho, že se známe a spolupracujeme již mnoho let. Díky tomu jsem nemusela složitě hledat metodu např. delšího pobytu ve sledované skupině a nemusela jsem bojovat s odstupem od lidí, kterému bych asi čelila, pokud bych si vybrala respondenty ze skupiny, kterou bych neznala. S některými respondenty jsem se navíc stýkala i mimo rámec výzkumu či občanského sdružení Dzogčhen o. s., tyto uvádím dále ve výzkumném omezení.

Axiologické předpoklady

Při výzkumu jsem respondenty informovala o hodnotách. Mé pozorování při výzkumu bylo ovlivněno sledováním cíle mé diplomové práce.

Rétorické předpoklady

V praktické části používám jazyk neformální, osobní. U respondentů v prepisech hovorů i v následně použitých prepisech rozhovorů, dle metody redukce prvního stupně, vynechávám nadbytečná slova, slovní vatu, pomlky, apod.

Metodologické předpoklady

Metodologické předpoklady jsou vytvářeny na základě získaných dat. Uvedla jsem teorie životní cesty, které jsou kontextově spojeny se zkoumaným jevem, tedy souvislostí mezi naukou dzogčhen a teorií životní cesty.

4.4 Cíle výzkumu

Cílem výzkumné části mé diplomové práce je sledovat vliv nauky dzogčhen na životní cestu následovníků této nauky a díky zjištěným údajům vyjádřit zda teorie životní cesty může či nemůže přispět ke zkoumání konkrétní duchovní cesty a co respondentům nauká dává či bere.

Zajímalo mě v jakém životním období, za jakých okolností či situaci se seznámili s naukou dzogčhen, zda ji začali uvádět do života, jaké změny nastaly v jejich životě v souvislosti s naukou dzogčhen a zda vůbec nějaké nastaly, co jim nauka přináší či naopak bere, jaká je jejich subjektivně pocíťovaná životní spokojenost v minulosti a nyní a jak se mění a zda má či nemá nějakou spojitost s naukou dzogčhen.

Kvůli zajištění cíle výzkumu jsem se respondentu ptala na tři významné události v minulosti, v přítomnosti a v budoucnosti. Další otázky jsem směřovala k období přijetí transmise respondentem a také na změny, které po přijetí nauky dzogčhen v životě respondenta následovaly. V případě nejasností či nesrovnalostí jsem byla domluvena s jednotlivými respondenty na možnosti následného upřesnění na další schůzce či v rámci další e-mailové komunikace. Tuto domluvu jsem posléze u všech respondentů využila, neboť jsem jim poslala transkripci rozhovoru k autorizaci a účastnický arch k podpisu.

4.5 Metodologie

4.5.1. Metoda – výběr kvalitativního výzkumu

K realizaci cíle své diplomové práce jsem si vybrala typ kvalitativního výzkumu, protože jsem jej vyhodnotila v porovnání s výzkumem kvantitativním pro účely své práce jako vhodnější.

4.5.2. Metoda – čára života

Navazuji na již uveřejněné informace z teoretické části své práce. V této praktické části se nyní budeme zabývat zdůvodněním použití čáry života jako metody, které jsem dala před ostatními použitelnými metodami přednost.

Čára života či metoda životní křivky nebo i metoda časové křivky, se kterou přišel jako první český psycholog PhDr. Jiří Tyl v roce 1985,¹²⁵ je velmi originální projektivní výzkumnou metodou, kterou je velmi dobře možno zachytit životní příběh v jeho průběhu, nejen v určitých stádiích.

Metoda se většinou uplatňuje tak, že se respondentovi předloží prázdný bílý papír nebo papír s obecným schématem, řekne se mu zadání a respondent si sám čáru vytvoří. Konkrétně respondent zachycuje do křivky to, co je dle něj samotného významné ve zkoumané oblasti. Mojí zkoumanou oblastí je celá životní cesta respondenta. Významné životní události se kreslí do celé čáry života nebo jejího výřezu apod. dle zadání. Následně se s respondentem provede tzv. inquiry, kdy je dotazován, co přesně která významná událost znamená, posuzují např. délky jednotlivých úseků apod.¹²⁶ Metoda se velmi úspěšně používá v terapeutické praxi, ale je vhodná i k použití mimo tento rámec.

Metodologicky jsem čáru života provázala s již zmiňovanou teorií Paula B. Baltese a jeho life-spanového vývoje, kdy jsem propojila čáru života s nenormativními vlivy životních událostí, protože jsou určeny významem. V případě mé diplomové práce jde o významy, které životním událostem přisuzuje sám respondent. Subjektivně pocíťovanou životní spokojenost respondenta jsem pak vztahovala k nenormativním životním událostem.

¹²⁵ Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 190.

¹²⁶ Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 190.

Co se týká použití čáry života, rozhodla jsem se, že nebudu narušovat spontánní výpověď líčeného života, životního příběhu a životní cesty respondentů a že ji sama dopracuji při zpracování poskytnutého narativního rozhovoru a následně zašlu respondentům k připomínkám, úpravám, změnám či přepracování. V některých případech respondent prostě řekl, že s čárou života tak, jak je, souhlasí a že je nakreslena dle rozhovoru a zeptal se mě, zda jí potřebuji podepsat. V některých případech byl respondent ochoten se mnou pracovat dále a čáru svého života pozměnit, upravit, něco na ní přidat, ubrat, zvýraznit apod. Tyto pozměněné čáry života spolu s prvotně vytvořenými čárami života a s audionahrávkami rozhovoru u přetváření čáry života uvádím v přílohách.

Vím, že moje volba je náročnější a zdlouhavější než všechny ostatní části výzkumu a bylo by jednodušší udělat rozhovor a čáru života s respondentem najednou, ale většina respondentů toho nebyla při rozhovoru schopná a já jsem se nechtěla této zajímavé metody vzdát. Podle mých zkušeností se po dobu rozhovoru všichni respondenti nejenom velmi rozpovídali a snažili se upamatovat na zasuté okamžiky, události a procesy v minulosti, ale také časově a událostně většinou skákali napříč časem, což mnohdy působilo poněkud zmateně. Rozhovor jsem následně musela slepovat dle časové návaznosti, neboť byl mnohdy časově zpřeházený a nepřehledný a respondent např. doplňoval rozvod rodičů do svého dětství (R5), přestože se odehrál již v době jeho rané dospělosti, protože byl veden vychýlením křivky směrem k nespokojenosti. Proto poměrově ne všechny události proporcčně odpovídají rokům. Letopočty jsem do čáry života doplnila.

4.5.3. Metoda – zachycení transmise v životní cestě respondenta

Jelikož je pro přívržence dzogčhen v jejich životní cestě zcela zásadní obdržení transmise, zachycovala jsem v čáře života, životní okolnosti obdržení transmise, kdy k tomu u respondenta došlo, a sledovala jsem vliv obdržení transmise na životní cestu respondenta. Období okolo obdržení transmise jsem na čáře života zdůraznila vybarvením červenou fixou.

Sledovala jsem též životní cestu po obdržení transmise, jaké nenormativní události se v ní dále objevovaly a jaká je délka životní cesty po transmisi. Toto jsem vzájemně porovnávala a sledovala zejména u respondentů s nejdelší dobou po obdržení transmise, protože jsem měla za to, že se by se u nich z hlediska časovosti mohl vliv transmise nejvíce projevit. To se však neprokázalo, nenormativní události byly po obdržení transmise u různých

respondentů podobné, jejich intenzita či výskyt nebyly u respondentů s nejdéle obdrženou transmisí výraznější.

Co se týká časovosti, vysvětlila jsem již v části věnované teorii životní cesty a nyní dovysvětlím, že pokud budeme uvažovat v termínech rozdělení času na “kairos” a “chronos”, tak by se čas kairos dal postihnout v tom, že lidé, kteří přijdou na transmissi, dorazí v “příhodný okamžik” tedy v pojetí času jako “kairos” a zároveň se tento okamžik odehrává určitý den a určitou hodinu – tedy v pojetí “chronos”. Oproti tomu pojetí času uvažuji jak v části životní cesty, tak v této v části výzkumné, dle tradičně evropsky rozdělovaného pojetí času. Sleduji tedy rok, kdy respondent obdržel transmissi a sleduji také to, jak dlouho trvalo, než jako hledač/ka transmissi od zachyceného počátku hledání obdržel. Neboli jak byla dlouhá jeho cesta hledání? Výsledky sledování uvádím dále.

4.5.4. Technika, získávání kvalitativních dat

V souvislosti s dříve zmiňovanými principy narativnosti jsem si vybrala rozhovory polostrukturované (dávala jsem otázky, viz oddíl otázky, respondent je veden svými obsahy a já do rozhovoru zasahuji) a v některých pasážích rozhovoru jsem tento princip navíc kombinovala s narativním interview (nechala jsem respondenta se rozprávět samotného, bez mých otázek – respondent je zcela veden svými obsahy).

Do kvalitativního výzkumu jsem s využitím dvou základních pravidel metodologie výzkumu podle Miovského, při použití záměrného, účelového výběru cíleně vyhledávala jedince, kteří 1. splňovali určité kritérium,¹²⁷ což bylo kritérium příslušnosti k nauce dzogčhen, což se formálně dá dokázat tím, že daný jedinec přijal transmissi, tedy přímé uvedení do prvotního stavu, většinou od učitele Namkhaie Norbu rinpočeho; a kteří 2. souhlasili s účastí ve výzkumu.

Při úvahách ohledně použití kombinovaných metod – tj. metody prostého záměrného výběru s např. vyhledáváním antitypu – tj. výjimečných či extrémních případů¹²⁸ jsem vzala v úvahu i možnost porovnání svého vzorku

¹²⁷ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, Praha, Grada, 2006, s. 135.

¹²⁸ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, Praha, Grada, 2006, s. 136.

respondentů s lidmi, kteří nejsou následovníky nauky dzogčhen, ale následně jsem jej pro nepotřebnost dat, která bych asi získala, zavrhla.

Moje volba přístupu k výzkumu mě nenutila k tomu, abych hodnotila či posuzovala a vyjadřovala se k tomu, co přesně ten který z respondentů za dzogčhen považuje a jak ho v každodenním životě naplňuje.

Také není z rozhovorů možno usoudit, jak se u daného respondenta projevuje míra duchovní vyzrálosti či nevyzrálosti, či zda aplikuje po přijetí transmise nauku dzogčhen do života. To by nešlo zjistit ani pomocí otázek typu, zda respondent „praktikuje“, či „nepraktikuje“. Není také možné pracovat s uchopením, že respondent je praktikující, protože se v jeho životní cestě něco objevilo, či naopak neobjevilo.

Rozhovory jsem zpočátku chtěla zaznamenávat na diktafon, který jsem si z tohoto důvodu zakoupila a i jsem s tím hned u prvního respondenta v rámci předběžného výzkumu dne 26.12.2012 započala, ale nahrávání velmi rušilo celkový tok vyprávění a sdílení osobního příběhu a životní cesty, vedlo k nepřirozenému průběhu, respondent byl velmi nervózní a já též a proto jsem od něj posléze upustila a rozhodla se u dalších respondentů konkrétně u: R1-R8, poznamenávat celý rozhovor doslova písemně (metoda tužka – papír) a ten následně přepsat na počítači a poslat jej respondentovi k doplnění a autorizaci. Respondent R2 odmítl poskytovat informace a u R5 jsem celý rozhovor nahrávala, ale nahrávka se mi při stěhování ztratila. R5 jsem tedy naštěstí vytěžila v dodatečném rozhovoru, který se celý podařilo zachytit v nezměněné podobě a to i přes velmi hlučné prostředí a pozadí rozhovoru (stejně tak R8). Na základě toho jsem si též uvědomila, že v případě, pokud bych kdy v budoucnu dělala jiný výzkum budu důsledně trvat na nehlučném a nerušivém prostředí, které je pro práci velmi důležité.

Původní názor vzešlý z konzultací s Ph. Dr. Bohumilou Bašteckou, Ph.D. tj. že rozhovory dále nahrávat pro účely mé diplomové práce nebudu, jsem na základě dalších konzultací takéž s Ph.Dr. Bohumilou Bašteckou, Ph.D. dále změnila. Na další další doporučení jsem provedla dodatečné rozhovory s původními respondenty a ty jsem nahrála.

Co se týká průběhu rozhovorů, tak všem respondentům jsem na základě rozhovoru načrtla čáru života, kromě dodatečných rozhovorů, kde čára života byla již vytvořena hned po prvním rozhovoru s respondentem. Čáru života mi posléze respondent připomínkoval a já jsem ji, dle jeho připomínek předělala, či mi ji rovnou respondent autorizoval. U dvou dodatečných rozhovorů (druhý

rozhovor s respondentem R1 a R5) jsem na dodatečný rozhovor vzala jak písemný zápis původního rozhovoru či v případě R1 zápis z předběžného výzkumu a respondentovu časovou osu. Oba respondenti (R1 a R5) viděli osobně za mé přítomnosti tyto mnou vytvořené zápisy a své časové osy a korigovali je, znovu se k nim vyjadřovali, poskytovali prohlubující informace a případně doplňovali další podrobnosti.

Co se týká metodologie zpracování kvalitativních dat, tak tyto dodatečné rozhovory jsem přepisovala do počítače nejprve plnou transkripcí a následně technikou redukce prvního řádu,¹²⁹ kdy jsem nepracovala s dílčími projevy mluveného slova (pauzy, přerážení, různé zvuky), ale pouze s obsahem a vynechávala jsem různá slova tvořící pouze slovní vatu, přerážení, povzdechy, mezery apod., text jsem očišťovala i od výrazů, které narušovaly plynulost a které samy nenesly žádnou informaci. V těchto transkribovaných verzích rozhovoru jsem pak hledala nosné kategorie, které jsem si vyznačovala a spojovala je. Také jsem si celkově zachytila rozhovory do myšlenkové mapy (uvádím v přílohách), abych se tak ve výpovědi respondenta mohla lépe orientovat a také abych případně porovnávala jeho životní cestu s jinými respondenty.

Celkově se vlastní výzkum sestával z rozhovorů s 7 členy občanského sdružení Dzogchen (Tato komunita používá nový název Mezinárodní komunita dzogchenu Kunkyab Ling, z. s.) ve věku 37 do 52 let (průměrný věk činil 43,5 let).

4.5.5. Výzkumný vzorek, předběžný výzkum

Dle Miovskeho v kvalitativním výzkumu nerozhoduje náhodný výběr, ale rozhoduje sám výzkumník. Tento výzkumníkův výběr Miovský označuje za nepravděpodobnostní metodu.¹³⁰

Já jsem si pro svoji práci zvolila metodu cíleného záměrného výběru.¹³¹ Snažila jsem se kontaktovat a vybrat respondenty, o kterých jsem věděla, že mají zajímavou a různorodou životní cestu. Snad je můj vzorek dostatečně

¹²⁹ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 210.

¹³⁰ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 135.

¹³¹ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu.

pestrý, přestože v něm převažují muži středního věku. Co se týká zvoleného věku respondentů, odpovídá většině složení české dzogčhenové komunity.

Jelikož jsem v roli výzkumníka neměla moc zkušeností a navíc jsem narážela na nedostatek informací, rozhodla jsem se i v souladu s názorem Miovského provést předběžný výzkum. Miovský doporučuje jeho provedení např. v případě, kdy výzkumník naráží na nedostatek informací, což může být i jeho nezkušenost s konkrétním problémem, který chce zkoumat. Předběžný výzkum je také přínosný pro zmapování situace a možnost ověřit si, zda navržené či uvažované metody a postupy přinášejí očekávanou kvalitu dat.¹³² Předběžný výzkum byl proveden na jednom respondentovi R1.

Celkově jsem ve výzkumu oslovila 20 potenciálních respondentů, 7 rozhovorů se uskutečnilo. Jeden respondent při rozhovoru odmítl odpovídat. Své důvody pro odmítnutí rozhovoru nesdělil. Odpovídalo 5 mužů a 2 ženy. Fakt, že respondenti byli převážně muži, si vysvětluji vlivem své osoby, protože jinak je v komunitě zastoupení obou pohlaví víceméně vyvážené. Ženy však do komunity dochází, dle svých časových možností spojených většinou nejenom s prací, ale s péčí o rodinu a u mužů je jejich zastihnutelnost v komunitě snažší. Následně nahrávané rozhovory nad čárou života uskutečnil jeden muž a jedna žena z 7 oslovených a 3 souhlasících (Jeden přislíbený dodatečný rozhovor se pro časovou zaneprázdněnost respondenta již znovu nepodařilo realizovat).

Původně jsem pro zvýšení pestrosti postojové a názorové uvažovala do výzkumu zařadit i respondenty, kteří z dzogčhenové komunity odešli či kteří se rozhodli jít jinou duchovní cestou, ale bohužel se mi to nepodařilo.

4.5.6 Respondenti

Snažila jsem si před rozhovory nedělat žádné představy či domněnky a u toho zůstat. Uplatňovala jsem princip rozhovoru „rovný s rovným“, tedy ne pozici, kdy bych se dělala větší či moudřejší, než respondent, tak jak bylo běžnější v dřívějších výzkumech ve vztazích mezi výzkumníkem a respondentem. Naučila jsem se tzv. „intersubjektivní pozici výzkumníka“, kdy považuji za pravdu to, co mi respondent říká, z toho vycházím a to posuzuji. Také jsem vycházela z dříve zmíněného „narativního paradigmatu“, kdy v centru hovoru byl respondent a vzájemnou, neopakovatelnou interakcí se

¹³² Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 29.

mnou vznikla nová kvalita, nový význam rozhovoru, což bylo pro respondenty zajímavé. Většinou jsem měla pozitivní odezvy od respondentů, kromě R4 který po položení první otázky odmítl odpovídat dále.

Poznatek možného zkreslení při vyprávění byl znám i některým respondentům a sami ho v průběhu rozhovoru uvádějí (R1) s tím, že si jsou vědomi možného zkreslení a že podávají výpověď na základě momentálního stavu mysli. Je zajímavé pak sledovat vývoj výpovědi v rozhovoru a v dodatečném rozhovoru, kde respondent svoje informace upřesňuje, koriguje a poskytuje další detaily a kontext.

Kvůli anonymitě respondentů jsem vynechala všechny osobní identifikace. Stejně tak jsem vynechala i informace finančního rázu. Demografické a sociální údaje jsem pro jejich důležitost ponechala.

4.5.7. Místo sběru dat

Místem sběru dat byla Česká republika, Praha a Černolice ve Středočeském kraji.

4.5.8. Způsob sběru dat

Jak jsem již uvedla, za způsob sběru dat jsem zvolila metodu polostrukturovaných rozhovorů a v některých pasážích rozhovoru jsem ji navíc kombinovala s narativním interview. Hlavní důraz byl kladen na to, aby respondent byl veden svými obsahy, ne abych obsahy rozhovoru řídila já. Se všemi respondenty jsem si tykala a jejich jména v přílohách začernila či je nahradila popisy R1- R8, tak aby nebyli identifikovatelní.

4.6 Práce s rozhovory, fixace dat

Na obecné úrovni jsem práci s rozhovory již popsala, zde se hlouběji soustředím na fixaci dat.

Jako fixaci dat jsem měla v úmyslu použít nahrávací zařízení a transkripci rozhovorů. Po zkušenosti při mém prvním rozhovoru – z předběžného výzkumu, kdy rozhovor s prvním respondentem trval 8 hodin (od 10 hod dopoledne do 18 hod večer) a byl bezbřehý, neohraničený a měla jsem dojem zahlcenosti a nevěděla jsem, co s tím, jsem přesto nahrávací zařízení vždy,

když jsem položila otázku ohledně životní cesty, zapnula, ale respondent na to reagoval neklidně a podrážděně, hovor neplynul spontánně, a tak jsem u dalších rozhovorů od této fixace dat upustila. Předběžný výzkum byl uložen na zařízení MEDION: V007, ve složce hlas, V008. Následně jsem jej přepokopírovala a uložila do příloh diplomové práce. U dalších hovorů jsem použila pouze transkripci rozhovorů s uplatněním redukce prvního řádu.

Na konzultaci s PhDr. Bohumilou Bašteckou, Ph.D., jsem si uvědomila, a to v souladu s Miovským,¹³³ že hlasový záznam, i když dlouhý a nepřehledný, může poskytovat bohatá a cenná data, jako jsou pomlky, přeréknutí, tón a zabarvení hlasu, důraz na slovech, doprovodné zvuky, vady řeči, vzdechy a povzdechy, a že záznam je neutrální a autentický, zatímco moje písemné zachycení rozhovoru a následná transkripce¹³⁴ rozhovoru lze pokládat jako za výstupy s nižší vypovídací hodnotou. Rozhodla jsem se tedy oslovit své respondenty znovu a s těmi, kdo byli ochotní se se mnou znovu sejít a vést rozhovor nad čarou jejich života, jsem tuto práci s respondentem zachytila na audiozáznam.

Ochetni byli ze všech respondentů pouze respondenti R1 a R5. Rozhovory jsou ponechány v původním znění, nejsou převedeny do spisovného jazyka, nejsou nikterak stylisticky upravovány a ani nejsou očišťovány od případného dialektu či chyb ve větné stavbě. V doslovné transkripci jsou uvedena čísla řádků.

Bylo zajímavé sledovat, jak probíhal samotný přepis, byla jsem překvapena, jak často používám slova „vlastně“, jak se často opakuji, jak mluvím nespisovně, jak jsem někdy nenápadně nátlaková a do určité míry i vnucuji respondentovi svůj pohled na věc, například tím, že znovu zopakují svoji myšlenku. Postupným opakovaným přehráváním jsem si více uvědomovala důraz na některých slovech, plynulost řeči apod.

Audiozáznam je k dispozici v přílohách. Použitý audiozáznam je z aplikace Voice Recorder Pro +, ze kterého jsem soubory přepokopírovala na úložiště OneDrive (<http://onedrive.live.com>) a ty přepokopírovala na flashdisk. Nejprve jsem si ale musela pro tuto záležitost založit účet u Microsoftu. S technickou částí se vyskytly velké překážky, neboť ani operátor Vodafone nedokázal soubory uložené v aplikaci Voice Recorder Pro + stáhnout a uložit do počítače

¹³³ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 197.

¹³⁶ „Transkripce se nazývá proces převodu mluveného projevu z interview nebo ze skupinové diskuse do písemné podoby.“ Hendl. Kvalitativní výzkum, s. 208.

či na flashdisk a ke společnosti Nokia, jejíž typ mobilního telefonu vlastním, konkrétně se jedná o Nokia Lumia 800, své pobočky v České republice zrušila a přes internetové stránky nebylo toto možno zabezpečit. S vyřešením této technické záležitosti mi nakonec pomohl kamarád. Také mi pomohl s potlačením šumu u nahrávky. Použila jsem program Noise Reduction, který je profesionálním programem Cooledit a je k dispozici za úplaty, kterým se dle načtenéhoustru v celé nahrávce vyhledá šum; následně jsem jej v celku snížila o 15dB a hlasitost zvýšila o 30 dB.

4.7 Časový průběh výzkumu

V průběhu časové periody od podzimu 2012 až do listopadu 2014 jsem kontaktovala celkem asi 20 potenciálních účastníků, kteří splňovali kritéria výzkumu, a přestože okamžitý ohlas byl více méně pozitivní, sice většinou s povzdechem na nedostatek času a klidného prostoru k rozhovoru, se jich nakonec uskutečnilo jen 7, jeden odmítl.

Výzkum jsem si před „ostrým“ výzkumem, v březnu 2014, vyzkoušela sama na sobě, abych si ověřila, jak bych reagovala já, a případně korigovala další postup či si otázky dále ujasnila v konzultaci.

V listopadu 2014 jsem kontaktovala všechny respondenty s návrhem pokračování výzkumu nad jejich čarou života. Ze 7 respondentů souhlasili 3, hovor byl proveden s 2 respondenty.

4.7.1. Časový průběh výzkumné části

Typ výzkumu	Místo výzkumu	Období výzkumu	Počet zkoumaných osob	Respondent číslo	Pohlaví z toho mužů	Pohlaví z toho žen
Předvýzkum	Praha	Prosinec 2012	1	R1	1	0
Výzkum sama na sobě	Černolice	Březen 2014	1	R8	0	1
Vlastní výzkum	Praha	Duben až Červenec 2014	7	R2 – R7	5	1
Dodatečný výzkum	Praha	Listopad 2014	2	R1, R5	1	1

4.8 Navazující změny v životě respondentů po přijetí transmise v souvislosti s jejich životní cestou

4.8.1. Celková přehledná tabulka, následovníci nauky dzogčhen, rozhovory

Respondent číslo	Pohlaví	Místo setkání	Datum setkání	Věk respondenta	Délka rozhovoru	Délka vztahu s výzkumníkem (v letech)
R1	muž	Praha	26. 12. 2012	44 let	8 hod	12
R2	muž	Praha	24. 04. 2014	37 let	2,5 hod	9
R3	muž	Praha	13. 07. 2014	46 let	2,5 hod	12
R4	muž	Praha	02. 06. 2014	28 let	15 min.	nevím
R5	žena	Praha	02. 06. 2014	52 let	2 hod.	16
R6	muž	Praha	10. 05. 2014	42 let	3 hod.	6
R7	muž	Praha	26. 05. 2014	39 let	1,5 hod.	1
R8	žena	Černolice	23. 03. 2014	46 let	1 hod.	12

4.8.2. Dodatečné rozhovory, následovníci nauky dzogčhen

Respondent číslo	Pohlaví	Místo setkání	Datum setkání	Věk respondenta	Délka rozhovoru	Délka vztahu s výzkumníkem
R1	muž	Praha	17.11.2014	44 let	40 + 20 min.	12
R5	žena	Praha	19.11.2014	52 let	42 min.	12

4.8.3. Tabulka sledující přijetí transmise respondenty

Respondent číslo	Pohlaví	Rok přijetí transmise	Počet uplynulých let po transmisi
R1	muž	2002	12
R2	muž.	2005	9
R3	muž	2002	12
R4	muž	Údaj není známý	Údaj není známý
R5	žena	1998	16
R6	muž	2008	6
R7	muž	2013	1
R8	žena	2002	12

4.8.4. Tabulka sledující časový rozdíl od počátku duchovního hledání do obdržení transmise

Respondent číslo	Pohlaví	Počátek duchovního hledání (let u respondenta)	Transmise obdržena (let u respondenta)	Časový rozdíl mezi hledáním a transmisí
R1	muž	24	33	9
R2	muž.	25	28	3
R3	muž	19	34	15
R4	muž	nezjištěno	nezjištěno	nezjištěno
R5	žena	15	35	20
R6	muž	19	36	17
R7	muž	36	38	2
R8	žena	28	35	7

4.9 Jednotlivá zpracování

Respondent R1

Představen demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:
muž, 44 let, svobodný a bezdětný; transmise 12 let.

Setkávali jsme se zběžně, v posledních 3 letech jsem s respondentem udržovala partnerský vztah, který v r. 2014 v červnu skončil.

Transmise: r. 2002, 33 let, a od té doby praktikuje.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:
Pociťovaná životní spokojenost setrvalá.

Významné události a s nimi související spokojenost:

Respondent R1 zmiňoval velké množství událostí.

V minulosti: hermetismus, deprese, buddhismus, změněné stavy vnímání,
drogy a holotropní dýchání 18–24 let, 1990–1996

V přítomnosti: práce 44let, 2014

V budoucnosti: předpokládaná smrt matky

Mezi tři významné události v souvislosti s životní spokojeností umístil respondent v minulosti smrt bratra v 24 letech, setkání s mistrem v 33 letech a vytváření skupiny Shamala v 34 až 43 letech.

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

hermetismus, deprese, buddhismus, změněné stavy vnímání, drogy a holotropní dýchání, 1989 – 1993, 20 – 24 let
smrt bratra (sebevražda). 1993, 24 let

Spokojenost:

setkání s mistrem, 2002, 33 let
vytváření skupiny Shamala 2003–2009, 34–40 let

Předpokládaná spokojenost: i dále setrvalá, s pravděpodobným výpadkem v období matčiny smrti.

Jak může souviset nauka dzogčhen s touto životní cestou?

R1 hledal nauku:

„Žádná nauka, a to včetně hermetismu, který považuji za teismus, mě nedokázala uspokojit, byl jsem zmatený a hledal jsem.“

Kdy se respondent R1 stává hledajícím a za jakých okolností?

R1 se stává hledajícím v souvislostech okolo smrti bratra a také v souvislosti s diagnostikovanou roztroušenou sklerózou, která mu byla diagnostikovaná v jeho 24 letech, krátce po smrti bratra.

Druhou informací se mi podařilo zjistit v dodatečném výzkumu.

Obdržení transmise:

„Díky dzogčhenovým naukám se mi urovnal život, dostal jsem jasnější náhled na životní zkušenosti, ty principy se člověku dostanou pod kůži..., roste moje schopnost lépe zvládat život díky hlubšímu pohledu do přirozenosti věcí, člověk je mnohem jasněji schopen vnímat věci tak, jak jsou.“

Výzkumné omezení:

Vzhledem k mému vztahu k respondentovi jsem měla tendenci vkládat svoje zkušenosti s ním do svého pohledu na jeho výpovědi a musela jsem si připomínat podstatu kvalitativní metodologie - že totiž každý přisuzujeme událostem jiné významy.

Respondent R1 je velký celoživotní kamarád respondenta R3 a z tohoto důvodu mohou být některé ze sdílených názorů podobné.

Respondent R2

Představen demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Muž, 37 let, svobodný, bezdětný.

Transmisi přijal v r. 2005, 28 let.

Míra kontaktu zřídka, poslední rok častější – cca 1–4 x měsíčně.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

Dlouhodobě na vysoké úrovni, soudobý dočasný výkyv způsobený vlivem rozbíhání vlastní terapeutické praxe.

Významné události a s nimi související spokojenost:

Respondent R2 uvedl velké množství významných událostí: studium qi–gongu 2005, studium tradiční čínské medicíny 2009–2012 a vlastní terapeutickou praxi 2013–2014, ve které chce pokračovat dále.

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

studium qi–gongu 2005, 28 let

studium tradiční čínské medicíny 2009–2012, 32–35 let

vlastní terapeutická praxe 2013–2014, 36–37 let

Spokojenost: 2015 a dále

Očekávaná při rozeběhnutí vlastní terapeutické praxe.

Předpokládaná spokojenost: vysoká.

Jak může souviset nauka dzogčhen s jeho životní cestou:

Obdržení transmise:

R2 hledal smysl života a zacházení se situacemi v životě.

„Nauka dzogčhen mi dává smysl života, náhled na to, jak žít život, jak zacházet se situacemi, vztahy a životem.“

„Bez dzogčhen si dovedu představit život dost těžko, protože většinu překážek, které jsem měl v práci, jsem řešil pomocí dzogčhen.“

Výzkumné omezení:

K respondentovi chodím v poslední době cca čtvrt roku, na terapii pomocí tradiční čínské medicíny a některé otázky jsem tedy měla možnost prozkoumat hlouběji než v rámci provedeného výzkumu.

Respondent R3

Představen demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Muž, 46 let, svobodný, má dva syny, oba v období puberty, 15 a 16 let, s respondentem se vídám zřídka, odhaduji to průměrně cca jednou za dva až tři měsíce.

Transmise: v r. 2002, 34 let, od té doby moc nepraktikuje.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

Do změny v uvažování o životě, po narození druhého syna, v roce 2000, pociťovaná životní neustálá nespokojenost, nesvoboda, neustálé hledání a tápání, snaha se z života „vyzout“ a uniknout každodenním povinnostem, po transmisi spokojenost vzrostla a stav setrvale vysoký.

Významné události na čáře života:

Seznámení se s knihou „Křišťál a cesta světla“

1999, 32 let

Narození prvního syna 1999, 32 let

Narození druhého syna 2000, 33 let

Transmise 2002, 34 let

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

Zaujetí hinduismem 1987, 19 let

Zaujetí buddhismem 1989 – 90, 21 let a dále

Studium théravády a tib. buddhismu 1996, 29 let

Narození prvního syna 2000, 33 let

Spokojenost:

Studium knihy „Křišťál a cesta světla“ 1999, 32 let

Narození druhého syna 2000, 33 let

Transmise 2002, 34 let

Předpokládaná spokojenost:

Vysoká, zvláště po očekávaném konci finanční podpory rodiny a věnování se duchovní praxi.

Obdržení transmise:

Jak může souviset nauka dzogčhen s jeho životní cestou:

Respondent R3 hledal smysl života a odpovědi na základní životní otázky.

„Nauka dzogčhen mi odpověděla na otázky o světě, na ty nejdůležitější,
...a tak jsem tou soustavnou prací se začal zlepšovat a otvírat se možnostem, o kterých
jsem nevěděl, že existují.“

Výzkumné omezení:

Respondent R1 je velký celoživotní kamarád respondenta R3 a z tohoto důvodu mohou být některé ze sdílených názorů podobné.

Respondent R4

Muž, 28 let, bezdětný, neúčastnil se rozhovoru

Respondentka R5

Představena demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Žena, 52 let, vdaná, bezdětná.

Transmise: r. 1998, 36 let.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

Setrvale vysoká, co se týká pocíťované duchovní spokojenosti, kterou respondentka vnímá odděleně od pocíťované reálné spokojenosti.

Významné události a s nimi související spokojenost:

Rozvod rodičů	1980, 18 let
První svatba	1985, 23 let
Krize manželství, rozvod	2002, 40 let
Transmise	1998, 36 let
Druhá svatba	2012, 50 let

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

Rozvod rodičů	1980, 18 let
Krize manželství, rozvod	2002, 40 let

Spokojenost:

První svatba	1985, 23 let
Transmise	1998, 36 let
Druhá svatba	2012, 50 let

Předpokládaná spokojenost:

Setrvale vysoká

Jak může souviset nauka dzogčhen s její životní cestou:

Respondenta R5 hledala nauku, s ní se setkává v období svého rozvodu.

Obdržení transmise: u R5 dochází k

„uvolnění“, „zvládnání stresu“, pocitu větší ochrany“...

Výzkumné omezení:

Respondentka studovala dálkově stejnou vysokou školu jako já.

Respondent R6

Představen demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Muž, 42 let, bezdětný, svobodný.

Míra kontaktu s výzkumníkem nízká, jedenkrát za půl roku.

Transmise: r. 2008, 36 let.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

Významné události a s nimi související spokojenost

Alkohol a deprese	1991–1995, 19–24 let
Regresní terapie a terapie hudbou	2003, 31 let

Mysteriózní zážitek	2003, 31 let
Rodinné konstelace	2003–2005, 31–33 let
Transmise	2008, 36 let
Vztah s novou přítelkyní	2014, 42 let
Související životní spokojenost:	
Nespokojenost:	
Alkohol a deprese	1991–1995, 19–24 let
Spokojenost:	
Regresní terapie a terapie hudbou	2003, 31 let
Mysteriózní zážitek	2003, 31 let
Rodinné konstelace	2003–2005, 31–33 let
Transmise	2008, 36 let
Vztah s novou přítelkyní	2014, 42 let
Předpokládaná spokojenost: setrvalá, s výpadky v období hádek s matkou.	
Jak může souviset nauka dzogčhen s jeho životní cestou:	
R6 hledal svobodu a pomoc od konzumace alkoholu a deprese.	
Obdržení transmise:	

„byla tam touha po svobodě,..., ... nechtěl jsem se nechat podmiňovat.“

Výzkumné omezení:

Nejsem si žádného vědoma

Respondent R7

Představen demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Muž, 39 let, rozvedený, jedno dítě – 10 let

Míra kontaktu s výzkumníkem velmi nízká – cca jednou měsíčně.

Transmise: r. 2013, 38 let.

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

spokojenost tak nějak na 50 %.

Významné události a s nimi související spokojenost:

Onemocnění srdce	2011, 36 let
------------------	--------------

Setkání s indickým svámím	2012, 37 let
---------------------------	--------------

Stěhování do Prahy	2013, 38 let
--------------------	--------------

Transmise	2013, 38 let
-----------	--------------

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

Onemocnění srdce	2011, 36 let
------------------	--------------

Spokojenost:

Setkání s indickým svámím	2012, 37 let
---------------------------	--------------

Stěhování do Prahy	2013, 38 let
--------------------	--------------

Transmise 2013, 38 let

Předpokládaná spokojenost: setrvale se zvyšující, s potenciálem uzdravení.

Jak může souviset nauka dzogčhen s jeho životní cestou:

R7 hledal společenství lidí či kolektiv, do kterého by zapadl, s naukou se seznámil v době, kdy řešil onemocnění srdce.

Obdržení transmise:

„Mohu být v kontaktu s příjemnými lidmi, inspiraci, ... cítím se s lidmi, co dělají dzogčhen, dobře, je to na úrovni rodiny, je tu jeden pro druhého, je tu síla v té komunitě, jinde se na tebe lidi vyvyšují, tady ne...“

Výzkumné omezení: Žádné

Respondentka R8

Představena demograficky a míra kontaktu s výzkumníkem:

Žena, 47 let, rozvedená, bezdětná.

Míra kontaktu s výzkumníkem: velmi vysoká.

Transmise:

2002, 35 let

Jak vypadá životní cesta a životní spokojenost respondenta:

setrvale vysoká.

Významné události a s nimi související spokojenost:

První pokus sestry o sebevraždu 1980, 13 let

Druhý pokus sestry o sebevraždu 1995, 28 let

Sňatek 1999, 32 let

Rozvod 2000, 33 let

Stavba domu 2006–2009, 39–42 let

Soudy a spory se sousedem 2006–2009, 39–42 let

Související životní spokojenost:

Nespokojenost:

První pokus sestry o sebevraždu 1980, 13 let

Druhý pokus sestry o sebevraždu 1995, 28 let

Rozvod 2000, 33 let

Stavba domu 2006–2009, 39–42 let

Soudy a spory se sousedem 2006–2009, 39–42 let

Spokojenost:

Sňatek 1999, 32 let

Obdržení nauky 2002, 35 let

Předpokládaná spokojenost:

Setrvalá

Jak může souviset nauka dzogčhen s její životní cestou:

R8 hledala významy a smysl ve věcech, vysvětlení života, s naukou se seznamuje v době rozvodu.

Obdržení transmise:

„Nyní se začínám cítit opět dobře, zdravě, a vím, že mám moc nad svým životem, svým rozhodnutím, s kým vytvořím, či nevytvořím vztah, buduji si také znovu sebelásku a sebedůvěru a začínám znovu...“

Výzkumné omezení:

Výzkum proveden sama na sobě.

4.10 Jednotlivá zpracování – ovlivnění životní cesty respondentů transmisi a návazné změny

Jednotliví respondenti vypověděli ohledně transmise a návazných změn ve své životní cestě následovně:

R1

„...,Ta informace ve mně dále vnitřně pracovala, stýkal jsem se s lidmi se stejnými i s odlišným názorem a to mě začalo na mé životní cestě ovlivňovat, nauka dzogčhen mi prorůstala životem, četl jsem si o dzogčhen, uvažoval jsem o dzogčhen, a mluvil jsem o dzogčhen s lidmi, nejprve jsem jen vnějškově napodoboval některé věci, pak jsem jim rozuměl více a více. Roku 2002 mi bylo předáno něco, čemu jsem nerozuměl, nevěděl jsem tehdy, co mám dělat a jak, v buddhismu děláš rituály, aniž bys je chápala, a postupně tím praktikováním více a více rozumíš, týká se to tvé zkušenosti, po prvním setkání s naukou dzogčhen následovaly další a další setkání a tím moje zkušenost rostla a snažil jsem se to integrovat do svého života,...

...setkání se dzogčhenem pro mě mělo zásadní význam za prvné v důvěře v učení a za druhé v důvěře v učitele...“

R2

„Bez dzogčhen si dovedu představit svůj život těžko, protože většinu překážek, co jsem měl v práci, jsem řešil pomocí dzogčhen“ Které to byly věci? „ Chřipku, bolest zubu, vztahy...“ Jaké? „Vztahy se ženou, vztahy v práci – tam to vlastně používám nejvíce, ale používám i jiné věci než dzogčhen...Co ti vlastně dzogčhen dává? „Smysl života, náhled na to, jak žít život, jak zacházím se situacemi, vztahy a životem...““

R3

Jak tě ovlivnila nauka dzogčhen?

„Odpověděla mi na otázky o světě, na ty nejdůležitější otázky světa, a navíc jsem zjistil, že mé otázky přesahuje, a to tím, že jsem zjistil, že na všechny otázky nelze odpovědět intelektuálně, ale že musím zkušenostně, a zjistil jsem, že můj úžasný mozek mě vlastně

blokuje a brzdí a tak jsem zjistil, že ostatní schopnosti nemám rozvinuté – pocitování, intuici, a tak jsem je začal rozvíjet, schopnost číst symboly apod. a tak tou soustavnou prací jsem se zlepšoval v otevírání se možnostem, o kterých jsem nevěděl, že existují, nebo jsem nepřikládal důležitost, že by vůbec k něčemu byly... Co mi to dalo do života? Jako člověk jsem srdečnější, neposuzuji lidi, nebojuji se světem, nekritizuji, ale stávám se mírumilovnějším člověkem a svět je pro mě přátelštější místo k žití a je lepším místem k životu a je to cesta k větší otevřenosti k lidem a věcem, které se mi dějí, neblokují si zážitky apod., jsem schopen nahlédnout své komplexy a přestanou mě poutat a vzdávám se svých komplexů a mindráků z dětství a tím pádem jsem i přestal zatracovat další cesty duchovní, a chodím tam, kam bych předtím nikdy nešel – např. na Emahó, nebo psychologie – terapie, energetické léčení apod., a nelpím na tom, ale také se tomu nevyhýbám, prostě to mohu použít...“

R4 Nechtěl se vyjadřovat

R5

Prosím tě, zda by ses rozpomněla na tu dobu, kdy jsi přijala transmisi, jaké byly tvé životní okolnosti, co bylo jinak? Co bylo stejné, jak to všechno bylo?

„Naše manželství s M. stálo za houby a hroutilo se, když jsem dostala transmisi, již jsem měla nějaké zkušenosti, ale otevřely se mi nové možnosti, které tam dříve nebyly a nestačilo mně to..., uvědomovala jsem si různost mezi mystickou zkušeností a všedním životem a nepřipadalo mně to v pořádku, mělo to jít spolu a dzogčhen mi nabízel, jak tuto zkušenost rozšířit do každodenního života – tedy místo bodu v srdci, aby to bylo prožívané všude... Jjo a plus ten důraz na uvolněnost, v tom rozporu v manželství jsem byla ve stresu a mistr mi připomněl, že to je špatné, abych si vzpomněla na uvolněnost a přirozený stav...“

R6

Prosím, uveď moment, kdy a za jakých okolností jsi se setkal/a s naukou dzogčhen.

...,„Měl jsem pocit, že když děláš kagju, tak jdeš stejnou cestou, a když děláš dzogčhen, tak můžeš jít kamkoli, osvobozeně, byla tam touha po svobodě, v kagju se na mě valilo moc příkázání, nesmíš se hněvat, atd. cítil jsem tlak a měl strach, v dzogčhen nikdy, např. .. když si myslíte, že nesmíte dělat nějakou nebuddhistickou cestu, tak je to omezení a není to tak“...

R7

Prosím uveď moment, kdy a za jakých okolností jsi se setkal/a s naukou dzogčhen?

„Cítil jsem fyzické stavy ve svém srdci, v okamžiku, kdy ta transmise proběhla, přestože ostatní měli pochybnosti, zda proběhla, či nikoli, protože vypadlo spojení, ale já jsem si byl jistý, pak jsem byl na kontrole se srdcem a bylo to daleko lepší, nebylo to jako po infarktu, a to bylo takto poprvé...“

R8

Prosím, uveď moment, kdy a za jakých okolností jsi se setkal/a s naukou dzogčhen.

„S naukou dzogčhen jsem se setkala 6. – 7.2002 v Míčovně Pražského hradu, bylo to v momentu řešení konce vztahu s mým manželem a rozhodnutí k rozvodu...“

4.11 Výsledky plynoucí z rozhovorů a kategorizace

Po přepisování rozhovorů a jejich strukturalizaci dle výzkumných otázek došlo k fázi kódování a ke kategorizaci. Kategorizační systémy jsem předem nestanovovala, ale byly vytvářeny z výzkumu, ve kterém se objevovaly jako jednotlivé výroky respondentů, vztahující se k jednotlivým okruhům rozhovoru, které jsem si nejprve pro přehlednost označila podtržením a zvýrazněním tučným písmem. Vznikaly tak, že jsem si rozhovory neustále opakovaně četla a hledala myšlenky, ve kterých jsem nacházela spojitosti a souvztažnosti. Ostatní části myšlenek jsem vypouštěla. Hledala jsem podobné myšlenkové obsahy. Tyto myšlenky jsem si také následně pro sebe vypsala do myšlenkové mapy (uvádím v příloze) a označila je různě barevně (žlutě, zeleně, červeně) a dále hledala spojitosti. Následně jsem z nich vypsala jednotlivá témata jako významové kategorie. Ty uvádím v přílohách. Všimla jsem si také kontextu interpretace respondenta a dalších souvislostí.

Z rozhovorů vzniklo mnoho kategorií. Hledala jsem, zda by se jednotlivé kategorie daly dále seskupit, např. do gestaltů, vzorců či figur.¹³⁵ Zde mi pomohl můj absolvovaný výcvik v gestalt psychoterapii. Sledovala jsem ten záměr, kdy by se, pokud bych takové určité významové jednotky identifikovala, daly navzájem srovnávat v jednotlivých životních cestách respondentů a jejich srovnáním bych mohla shrnout závěry výzkumu.

Při hledání souvislostí a možných vztahů mezi výroky pro mě bylo velmi důležité nezapomenout se neustále znovu vracet k původním rozhovorům a kontrolovat, zda se ve svých hledáních souvislostí neodkláním od rozhovorů samých (validizace dat).

V následující části uvádím výsledky analýzy dat, které se skládají z jednotlivých výroků ze zpracování jednotlivých rozhovorů a zjištěné významové kategorie. U přímých výroků respondentů jsou uvedeny buď čísla

¹³⁵ Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 222.

otázek, na které těmito výroky přímo odpovídají a jsou zachyceny v písemném přepisu v přílohách nebo jsou uvedena čísla řádků doslovné transkripce a číslo rozhovoru. V některých případech jsem pro lepší pochopení i uvedla do závorky celou otázku. Výroky respondentů jsou základem odpovědí na výzkumné otázky:

4.11 Výsledky analýzy dat:

Co v životní cestě jednotliví respondenti hledají a co respondentovi nauka dává/bere?

1. Co v životní cestě jednotliví respondenti hledají:

Zde jsou uvedeny závěry z vlastních rozhovorů a z předběžného výzkumu. Kompletní zpracování je uvedeno v přílohách.

R1 hledá:

Smysl v životě a ve věcech.

Celistvost.

Snaží se dostat za normální realitu a najít větší význam vnímání a vědomí, než nabízí každodenní realita.

R2 hledá:

Smysl života.

Náhled na to, jak žít život.

Jak zacházet se situacemi, vztahy, životem.

R3 hledá:

Chce poznat svět.

Chce si odpovědět na základní otázku civilizace, zda Bůh existuje, či neexistuje, aby měl základní životní orientaci.

Neustále a nepřetržitě hledá v životě hodnoty.

R4 hledá:

Neodpověděl.

R5 hledá:

Významy v životě a smysl.

Praktickou duchovní cestu pro každodenní použití v životě, nejenom intelektuální a teoretickou cestu.

R6 hledá:

Pomoc od depresí a závislosti na alkoholu.

Svobodu.

Nechce se nechat ničím podmiňovat.

R7 hledá:

Potřebnost, ocenění, štěstí.

R8 hledá:

Orientaci v životě.

Smysl věcí a jejich souvislosti.

2. Co respondentovi nauka dává/bere?

Zde jsou uvedeny jak závěry z vlastních rozhovorů, tak závěry z dodatečných rozhovorů, zachycených na nahrávkách. U rozhovorů je uvedeno číslo otázky a otázka celá s číslem řádku na kterém se u toho kterého respondenta jeho odpověď nachází. V závorce u dodatečných rozhovorů je číslo protokolu nahrávky a číslo řádku z písemného přepisu odpovídající nahrávky.

R1:

Od transmise je šťastnější. (239, nahrávka 17112014R1)

Je klidnější, vyrovnanější. (239, nahrávka 17112014R1)

Urovnává si zmatek v hlavě. (177, nahrávka 26112014R12)

Dává mu nástroj, jak uspořádat svůj vnitřní život.

Získal jasnější náhled na životní zkušenosti. (202, nahrávka 26112014R12)

Stoupá jeho kapacita na zacházení se sebou samým a se světem. (207, nahrávka 26112014R12)

Vzrůst životní odpovědnosti. (216, nahrávka 26112014R12)

Vzrůst schopnosti zvládat život. (216, nahrávka 26112014R12)

Je šťastnější díky soucitu. (276, nahrávka 26112014R12)

Je šťastnější díky děláním radosti druhým. (277, nahrávka 26112014R12)

Dává mu náhled na život. (202, nahrávka 26112014R12)

Dává mu větší toleranci. (205, nahrávka 26112014R12)

Urovnal se mu život a lépe ho zvládá. (218, nahrávka 26112014R12)

Neodsuzuje ani neodmítá jiná náboženství či filozofické systémy. (194, nahrávka 26112014R12)

R2:

Pomoc při řešení každodenních situací, v práci, vztazích či nemocech.

(písemný zápis z rozhovoru, odpověď č. 5. Co ti vlastně dzogčhen dává?)

R3:

Zmenšuje mu to strach ze světa, nemusí utíkat do vnitřních světů.

Je schopen nahlédnout své komplexy a mindráky z dětství, nenechá se jimi ovládat.

Je otevřenější a tolerantnější vůči ostatním náboženstvím a terapiím.

Dostal odpovědi na nejdůležitější otázky světa, díky zkušenostním pochopením.

Změnil se jako člověk, je srdečnější, méně kritický, méně posuzuje, stává se mírumilovnějším, svět je pro něj přátelštější místo k žití a upřímnějším místem k životu.

Neblokuje si zážitky.

(Všechny tyto odpovědi se nachází v písemném zápisu z osobního rozhovoru, odpověď na otázku č. 7. Zkus si představit svoji životní cestu, pokud bys neměl nauku dzogčenu.)

R4:

Nechce k tomu nic říkat.

R5:

Umí lépe zacházet se životem. (137, nahrávka 19112014R5)

Lépe zvládá stres. (137, nahrávka 19112014R5)

Cítí se v životě bezpečněji, pocit větší ochrany. (145, 149 - 153,185, ,186 nahrávka 19112014R5)

Dává jí duchovní oporu. (248, 251, nahrávka 19112014R5)

Dává jí uvolnění.. (141, 142, nahrávka 19112014R5)

R6:

Otevřel se mu duchovní život, duchovní komplexnost.

Dává mu smysl a základ, se kterým může jít kamkoli, aniž by se s čímkoli střetnul.

Když bude žít v souladu s naukou, nebude mít v životě žádné problémy.

(Všechny tyto odpovědi se nachází v písemném zápisu z osobního rozhovoru, odpověď na otázku č. 8. Zkus si představit svoji životní cestu, pokud bys neměl nauku dzogčenu.)

R7:

Společenství lidí, kteří ho přijímají a nevyvyšují se nad něj.

Přijetí kolektivem, bez posuzování.

Inspiraci a pospolitost.

(Všechny tyto odpovědi se nachází v písemném zápisu z osobního rozhovoru, odpověď na otázku č. 8. Co ti vlastně nauka dzogčenu dává?)

R8:

Být více vědomá v každodenním životě.

Dělat prospěšné činy.

Když se nedaří, snaží se nekritizovat, neodsuzovat se a příště to zkusit lépe.

(Všechny tyto odpovědi se nachází v písemném zápisu z osobního rozhovoru, odpověď na otázku č. 8. Zkus si představit svoji životní cestu, pokud bys neměla nauku dzogčenu.)

Většinu respondentů pomáhá nauka dzogčenu v každodenním životě a jeho zvládnutí (R1, R2, R3, R5, R6.) Co se týká pocíťovaného štěstí, není většinou v korelaci s životními událostmi, ale spíše s událostmi duchovními (nejvýrazněji R1, R5 projev na čáře života). Pro mnoho respondentů je důležité být součástí duchovní komunity (zejména R5, R7). Respondenti jsou díky nauce dzogčenu celkově klidnější, vyrovnanější a tolerantnější (R1, R3, R5). Respondenti se snaží být lepšími lidmi (R1, R2, R3, R5, R8).

Žádný z respondentů se nezmínil o tom, že by mu nauka dzogčenu, v souvislosti s životní cestou něco brala. Může to být ale být výsledkem zkreslený použitím narativity, kdy si např. na to, že mu praktikování zabírá čas či ho ochuzuje o zážitky jiného druhu, respondent bez strukturované otázky sám neodpoví. Respondenti si naopak stěžují (R5), že mají na začleňování nauky do každodenního života málo času, protože jsou zahceni svými každodenními povinnostmi a prací. Někteří dokonce vztahují svoji životní spokojenost k tomu, že se těší, až budou věnovat už jenom praktikování nauky (R3) a nebudou muset chodit do práce.

4.12 Shrnutí výsledků výzkumu

Při sledování toho, jak vypadá životní cesta daného respondenta, jsem rozdělila jím vnímané významné události, dle jeho pocíťované životní spokojenosti, mezi události hodnocené se spokojeností či nespokojeností. Mezi nenormativní události hodnocené respondenty s pocíťovanou životní spokojeností patří:

a) Události s duchovní či spirituální dimenzí:

- R1 Setkání s mistrem, vytváření skupiny Šambala
- R3 Studium knihy „Křišťál a cesta světla“
- R1–R8 Transmise
- R6 Mysteriózní zážitek
- R7 Setkání s indickým svámím

b) Události spojené se seberealizací a prací

- R2 Rozeběhnutí vlastní terapeutické praxe
- R7 Rozeběhnutí vlastní finanční praxe
- R1 Práce

c) Události sociální, vztahové

- R3 Narození druhého syna
- R5 Sňatek
- R8 Sňatek
- R6 Vztah s novou přítelkyní

d) Události seberozvojové

- R6 Terapie hudbou, rodinné konstelace
- R2 Cvičení qi-gongu

e) Události místní

- R7 Stěhování do Prahy

Hodnotila jsem i předpokládanou spokojenost do budoucnosti. Ta byla u všech respondentů vysoká (s výjimkou R1 – očekávaná smrt matky). Dále jsem zkoumala okolnosti přijetí transmise respondenta a následné změny v jeho životě. Také jsem zkoumala, co daný respondent ve své životní cestě hledá, za jakých okolností obdržel transmisi a co mu nauka dzogčhen dává, či naopak bere.

Z jednotlivých zpracování rozhovorů a z vyvstalých kategorií, ve kterých jsem zjistila, že se respondentům např.: urovnal život, všímají si věcí tak, jak jsou, nauka jim dává smysl života, dává ji návod na to, jak žít život, jak zacházet se situacemi, vztahy a životem, pomáhá jim řešit životní překážky, odpovídá na nejdůležitější otázky života, poskytuje uvolnění, zvládnutí stresu, ovlivňuje jejich zdraví, vede k pocitu větší ochrany, pomáhá jim cítit se svobodnými a nenechat se podmiňovat, být v kontaktu s příjemnými lidmi, nechat se inspirovat, mít kontrolu nad svým životem, lépe zvládat svůj život, být odpovědnějšími, jsem dospěla k názorům, které uvádím v návazné kapitole.

Na fungování respondenta v souvislosti s Komunitou dzogčhenu jsem se neptala a ani ji unikátně nezkoumala. Protože však nechci potlačovat významy, které v rozhovorech spontánně vznikaly, uvádím tento výsledek zpracování také zde. Navíc mám za to, že z jednotlivých náznaků v odpovědích respondentů (R1, R2, R7) by další možné dotazování mohlo vést k daleko většímu důrazu na Komunitu ve smyslu společenství, než na nauku, protože

jednotlivých výpovědích se respondenti ke svému fungování ohledně Komunity sami vyjadřovali (R1 – našel nové kamarády , R2 – po transmissi hodně pracoval pro Komunitu, R7 – oceňuje svoje místo v Komunitě, kde se nad něj lidé nevyvyšují).

4.13 Diskuze

V této části kriticky zhodnocuji výzkumné výsledky a porovnávám je s teorií životní cesty. Uspořádání provedu od nejobecnějších poznatků směrem k těm nejdetailejším.

Nejprve se budu věnovat životní cestě a začnu úrovní obecnosti. Dle teorie vývojových systémů jsem uplatnila nomotetický – diferenční přístup, který se uplatňuje u zkušeností daných příslušností k určité skupině. V mém případě se jednalo o výzkum 7 respondentů z občanského sdružení Dzogchen¹³⁶

Co se týká teorie životní cesty, vybrala moderní široko–kontextovou teorii life–span P. B. Baltese. Nepřiklonila jsem se k mnohým teoriím životní cesty, například stadickým, pro jejich nedostatek zaměření na celkový vývoj životní cesty. Z moderních náhledů jsem se více nevěnovala například i velmi zajímavé teorii Davida Magnussona, a to přesto, že je její přístup asi nejvíce ze všech teorií životní cesty holistický. V tomto případě hrálo velkou roli to, že se jedná o teorii, která je primárně založena na interakci mezi jedincem a prostředím. Dala jsem přednost zkoumání vlivu významné životní události na životní cestu jedince, což odpovídá life–spanové teorii. Také jsem v rozporu s life–spanovou teorií kontroly vycházela z premisy, že jedincův úspěšný celoživotní vývoj není možno hodnotit dle norem, ale naopak subjektivně, tedy dle jedincova prožitku. Proto jsem také posuzovala vnímané významné události, dle life–spanové teorie P. B. Baltese, zaměřené na nenormativní události z hlediska subjektivního pozitivního či negativního pocitu respondenta.

Nenormativní události způsobují podle teorie P. B. Baltese specifické odlišnosti v profilech životní cesty jedince, což vede ke zvyšování heterogenity

¹³⁶ Po obdržení nového názvu uvádím dále v některých případech i nově Komunita dzogčenu.

osobních historií v průběhu života. Jednotlivé heterogenity se v mé práci projevují zejména na jednotlivých čarách života respondentů, samozřejmě s ohledem na výzkumné omezení možného zkreslení např. u umístění v časovosti nenormativních událostí. (R1, R5). Tato různost se tedy projevuje u mých respondentů nejenom pestrostí osobních životních cest, ale navíc je velmi zajímavé sledovat pomocí čar života, jak „duchovní spokojenost“ koreluje či nekoreluje s nenormativními událostmi životní cesty respondenta. Přestože se tuto skutečnost podařilo plně prozkoumat až v porovnání vybraného předběžného výzkumu, výzkumu a dodatečných rozhovorů, bylo patrné i na tomto malém vzorku, tj. s vědomým mého výzkumného omezení, že počet respondentů není dostatečný, aby se výsledky daly zobecnit, že „duchovní spokojenost“ nemusí nutně odpovídat úžasným či naopak dramatickým nenormativním událostem na životní cestě respondentů (R1, R5) a že naopak mohou být obě spokojenosti v rozporu. Toto se plně prokázalo při studiu čar života, a to zejména porovnáváním čar života vzniklých při prvním rozhovoru s respondentem (R1, R5) a při druhé doplněné či načrtnuté čáře života téhož respondenta (R1, R5).

Ukázalo se, že začleňování nauky do každodenního života je pro respondenty zásadní a nepříznivé životní okolnosti je sice ovlivňují (např. nemám čas na „praktikování“ R3, R5), ale nemohou jim v tom zabránit. Na čarách života patrné u všech respondentů.

Ze získaných údajů by se též dalo vyvodit, že respondenty oslovila jak nauka sama, tak její uvádění do života pomocí praktikování v každodenním životě a to pro hlavně pro její výsledky v praktické životní cestě jednotlivých respondentů. Oslovovala je zejména možnost praktikování starobylé duchovní nauky dzogčenu i v moderní době, a to bez výraznějších omezení daných prací, vztahy či společností. Někteří z respondentů ale pociťují velký nedostatek času na praktikování (R1, R3, R5). Pokud bychom se na tyto údaje podívali objektivem modelu SOC v dzogčenu, pak bych si dovolila konstatovat, že ve fázi selekce dali respondenti přednost výběru právě této nauky, před jinými se nabízejícími se kterými přišli v průběhu své životní cesty do kontaktu. Důvody pro její výběr byly u respondentů různé. Např. u R1 již v mysli zafixovaného modelu ne-já. Obecným důvodem bylo, že je nauky, se kterými se předtím setkali plně neuspokojovali. Ve fázi optimalizace, ve které respondenti aplikují nauku dzogčenu do svých životů, se jim, dle zjištěných dat: urovnal život, všímají si věcí tak, jak jsou, nauka jim dává smysl života, dává jí návod na to, jak žít život, jak zacházet se situacemi, vztahy a životem, pomáhá jim řešit životní překážky, odpovídá na nejdůležitější otázky života, poskytuje uvolnění, zvládání stresu, ovlivňuje jejich zdraví, vede k pocitu větší

ochrany, pomáhá jim cítit se svobodnými a nenechat se podmiňovat, být v kontaktu s příjemnými lidmi, nechat se inspirovat, mít kontrolu nad svým životem, lépe zvládat svůj život, být odpovědnějšími. Dále vede k větší otevřenosti, mírumilovnosti, srdečnějšímu vztahu k lidem. Co se týká poslední fáze kompenzace v modelu SOC mám za to, že se projevuje např. ztíženým provozováním duchovní praxe v podmínkách městského života (viz. též problematika prostředí z sociálně – ekologického paradigmatu), dále praktikování během nocí apod. Dále by se dokonce dalo hovořit o uplatnění tzv. kompenzačních pomůcek ve formě např. meditačních pásů na podporu rovného sedu při meditaci či yangti hole, sloužící pro podporu brady při zvláštní praxi yangti apod.

Dle uchopené teorie jsem zjistila, že většina moderních teorií vychází z pojetí života jako celku, což se projevovalo také v náhledu na život a životní cestu u všech respondentů. Toto zachycení je vidět na všech čarách života. Také teoretický fakt, že žádné období lidského života není významnější, než druhé, se v rozhovorech potvrdil a je dokazatelný na všech čarách života.

Co se týká navrhovaného pohledu na jednotlivá vozidla tantry přes teorii životní dráhy, neboli pohledem přes životní trajektorie, tak toto propojení neshledávám vhodným, neboť jednotlivé tantry jsou unikátními duchovními praxemi, a přestože se nazývají vyšší či nižší tantry, neznamena to, že by cesta nebyla kompletní, byla lepší či horší či jakkoli srovnatelná s jinou. Všechny tyto duchovní cesty jsou ve svém významu rovnocenné. Dle mého názoru by další srovnávání zde vytvořilo umělý myšlenkový konstrukt, který by byl zavádějící.

Dle teoretického uchopení časovosti v části věnované teorii životní cesty jsem zpracovával jak čas životní, sociální i historický. Věk mých respondentů se pohyboval v rozmezí 37 až 52, zachytila jsem tedy jejich pohled na utvářející události ve středním věku. Toto časování je samozřejmě zachyceno detailně na jednotlivých čarách života (viz. příloha).

Některé v mé práci zmiňované teorie (zejména Říčan v Cestě životem apod.) se ke střednímu věku vyjadřují v souvislosti s „krizí středního věku“, já to však posuzuji na respondentově čáře života, a ne šablonovitě. Někteří respondenti v tomto období znovu začínají např. studovat nebo se věnují více tomu, co je opravdu baví (např. v rozhovorech zaznělo, R7 chci se věnovat finančnictví, R2 tradiční čínské medicíně apod., R5 ještě studuje vysokou školu ve svých 52 letech.), a u všech byla vyjádřena radost, že nyní bude více času a prostoru na duchovní praxi. R3 jak jsem již uvedla, např. spojuje více času

s očekávaným snižováním nároků blízkých a rodiny. Většinou také s tímto budoucím pozitivním očekáváním a možnostmi více se věnovat duchovní praxi koresponduje i očekávaná budoucí životní spojenost, která je celkově vysoká (S výjimkou u R1 nenormativní budoucí událost: smrt matky).

Podle teorie životní dráhy (Elder) můžeme zařazovat životní změny do souvislostí času historického, sociálního a životního. Na mém výzkumném vzorku představitelů jedné věkové kohorty lze pozorovat vliv historického času (komunismu) na nedostupnost rozdílných duchovních tradic zprostředkovaných lidmi i českou duchovní literaturou, což se změnilo pádem komunismu v r. 1989. Jednalo se tedy o to, že informace a přístup byl ve společnosti asymetricky distribuován, či nebyl distribuován vůbec, což vedlo jedince k omezení jejich možností a voleb a byli nuceni se přizpůsobit prostředí.¹³⁷

V tomto sociologickém přesahu jsem zjistila, že jelikož se většina mých respondentů nachází ve středním věku, tak se vzhledem k historickému času, neměla možnost v době komunismu kontaktovat s některou z duchovních nauk, a přestože hledala již od dob dospívání, počátkem hledání nauky bylo většinou až setkání s dostupnou literaturou v českém jazyce. Teprve změnou společenského systému se stala dostupná nejen duchovní literatura a duchovní informace, ale taktéž se uvolnila možnost návštěvy různých duchovně zaměřených skupin, které někteří respondenti navštěvovali (R3, R5, R6, R7, R8).

S tímto ztíženým přístupem k duchovním naukám samozřejmě souvisí také délka duchovního hledání respondentů. Duchovní hledání bylo většinou velmi zdoluhavé (7-20 let, tabulka 4.84). Nejdéle R5, 20 let (žena), nejkratší dobu R7 2 roky (muž). U některých respondentů hledání pomohla nenormativní událost s velkým osobním významem.

Podle teorie vývojových úkolů (Havighurst) můžeme sledovat plnění vývojových úkolů u respondentů mimo jiné tím, že ve středním věku, ve kterém se většina respondentů nachází, hodnotí většinou jedinci svůj život (to se projevuje zejména u R1, R3, R5, R8). Dále se mění postavení v rodině a role matky a otce ustupuje do pozadí (to se projevuje u R3). Objevují se biologické změny spojené se stárnutím, u žen nastávají fyziologicky založené psychické změny (projev u R5). R5 byla vyčerpána studiem v pokročilém věku a nutně si

¹³⁷ Dieward, Mayer: The Sociology of the Life Course and Life Span Psychology.

vypomáhala potravinovými doplňky. Pomáhají stárnoucím rodičům (R1, R5). A u všech respondentů beze zbytku se projevuje rozvoj volnočasových aktivit, kam by se praktikování dzogčenu dalo s jistým větším nadhledem zařadit (R1-R8). Se zařazením praktikování duchovní nauky dzogčenu do velmi obecné kategorie volnočasových aktivit by ale nemuseli všichni souhlasit (viz. polemika v dodatečném rozhovoru R5 o případném zařazení praktikování do „koníčků“), zde jde o fenomén ve kterém se ve středním věku rozšiřují časové možnosti pro uskutečnění svých volnočasových aktivit a proto se domnívám, že to sem patří. Co se týká vývojových úkolů a jejich naplnění, tak ne všechny vývojové úkoly byly u respondentů splněny, někteří respondenti se dobrovolně rozhodli, že nechtějí mít děti (R1, R5).

I když jsem ve své práci nezkoumala fungování respondenta v rámci komunity, ukázalo se v rozhovorech, že praktikování duchovní cesty dzogčenu vede k lepší spolupráci v Komunitě dzogčenu a že jednotliví respondenti jsou v Komunitě dzogčenu aktivní (R1, R2, R7), že jsou více citliví jeden na druhého a že mají tendenci pomoci, když je potřeba (R2). Toto však nebylo mým hlavním zadáním, uvádím to jen pro doplnění, v souvislosti se zajímavými získanými daty.

V práci jsem se také musela vypořádat s rozdílnými pojetími času použitého v teorii i praktické části zpracování a pojetí času cyklického. Čas cyklický je typický pro východní nauky, zatímco pro naši křesťanskou západní tradici je typický čas lineární. Navíc z pohledu řeckého pojetí bychom mohli teorie životní cesty zařadit do pojetí chronos a naopak nauku dzogčenu a hlavně transmisi do pojetí kairos. Dle teorie životní dráhy by se pak dala transmise a uskutečnění stavu dzogčenu též nazírat časem kairos. Dokonce by se dala použít parabela pro setkání s Bohem.

Z hlediska hodnocení nenormativních událostí a zejména uchopení a významu transmise a návazných změn v životní cestě respondentů z pohledu biodromální teorie (Erikson) by se svým pocíťovaným významem dala přirovnat k tranzitnímu biodromálnímu přechodu. Již víme, že je to období, ve kterém se hromadí důležitá rozhodnutí, která pak naznačují další směřování člověka, což se ukázalo ve všech sledovaných životních cestách u všech osmi respondentů a beze zbytku. Chci-li vysvětlit význam jedinečné osobní duchovní zkušenosti v konkrétní životní cestě jedince, můžu si vypomoci například slovy mé katolické kolegyně, která uchopení transmise přirovnala k setkání s Bohem. Toto vysvětlení by mohlo být pro určitý okruh čtenářů srozumitelnější. Pro ty ostatní bude muset postačit vysvětlení z teorie životní

cesty. Jde mi o vysvětlení jedinečné osobní duchovní zkušenosti v konkrétní životní cestě jedince. Jak vypovídají jednotliví respondenti (zejména R1, R3 a R5) tak se bezprostředně zkušenost po obdržení transmise neprojevovala nijak výrazně, ale v odstupu let (nejdéle u R5, transmise z r.1998, R1 též vypovídá, že o vlivu transmise může hovořit až po deseti letech od jejího obdržení) byl její vliv na život, jeho zvládnání a uchopování naprosto zřetelný. Stejně tak nelze v jediném životním okamžiku změnit vše, jde o postupný proces prorůstání do života (R1) a práci s životními okolnostmi.

Mezi respondenty jsem měla i dvě ženy, jejichž přístup k životní cestě se na první pohled lišil od přístupu mužů. U obou se projevoval princip péče (Gilliganová, Teorie založená na principu péče). R 5 se v rozhovoru zmiňovala o péči o staré rodiče a sociální práci a R 8 hovořila o sociální práci. Uvědomuji si zároveň, že nemůžu ze dvou případů zobecňovat a že jsem možná spíše pod vlivem stereotypů o ženském a mužském světě, kam nakonec může spadat i teorie Gilliganové. Navíc naznačená životní cesta muže R 1, který zažil smrt bratra (sebevražda) ve věku 24 let, zůstává sám a bezdětný a v budoucnosti se váže ke smrti matky, může rovněž vypovídat o příběhu péče, skrytém pod těmito důrazy.

Celá praktická část mé práce mě velmi bavila, všichni respondenti kromě R4 přistupovali k rozhovorům nejenom velmi pozitivně, ale i odpovědně, věnovali rozhovoru mnoho hodin, pak se mnou ještě korespondovali pomocí e-mailů a upřesňovali některé události ze svého života, byli ochotni i k zastížení na telefonu a doptání se na případné nepřesnosti v názvech autorů a přečtených knih, pracovali kontinuálně i se svojí životní čarou, posílali své připomínky a komentáře a já ji dle toho předělávala. Postupem s přibývajícím četností výzkumných situací jsem si byla v rozhovorech jistější a respondenti byli klidnější a hovornější, určitě se v tomto aspektu odrazil i můj vlastní vývoj výzkumníka.

Práce s respondenty při rozhovoru mi připomínala moji gestalt terapeutickou zkušenost z minulosti, a to hlavně práci s významovými kategoriemi. Všimla jsem si, že respondenty bavilo se zabývat mými otázkami, vracet se v rozhovoru, rozpomínat se, přisuzovat událostem význam apod., a že moje spolupráce s nimi nebyla jen výzkumná, ale pro mě (a zdálo se, že i pro ně) též seberozvojová a sebezkušenostní.

Nauku dzogčhen bylo třeba v jednotlivých cestách respondentů uchopit ne okamžitě, tím myslím např. podobně jako zen, nýbrž postupně, graduálně,

podobně jak se uchopují vývojová stadia životní cesty. Dzogčhen samotný je duchovní cestou negraduální a tak by se dal připodobnit k celkovému pojetí celoživotního příběhu.

V teorii jsem pro popis nauky dzogčhen musela nastudovat i její zařazení do tradice bonu, která mi není vlastní pro své více až šamanské zaměření, zatímco konzervativní a přesné zařazení jako nejvyšší nauky školy Nigmapa bylo jasné a srozumitelné. Není pak divu, že přínos nauky dzogčhen vidí i hlavní představitel školy Gelugpa, která tradičně dzogčhen neguje. Dalajlama ale dzogčhen aktivně praktikuje, i když je hlavním představitelem této školy, a to stejně jako mnoho z jeho předchůdců. I z toho je patrné nesektářské zaměření dzogčhenu, který dává důraz na zkušenost, nikoli na denominaci. Také mé uchopení zařazení či souvztažnosti nauky dzogčhen do buddhismu by bylo možné jiným úhlem pohledu napadnout a zpochybnit, pokud bychom dogmaticky použili základní duchovní doktrínu buddhismu a neviděli přesahy, kontext a souvislosti. V mé práci ale nešlo o religionistické zařazení nauky dzogčhen a já také nejsem religionista. To je i moje výzkumné omezení. Ve své práci jsem zpracovávala konkrétní starodávnou nauku drobnohledem moderních vědeckých uchopení teorie životní cesty, která je navíc právě dnes považovaná za tzv. „vědu v pohybu“, ve smyslu změn, nových rozšíření a kontextů.

Celkově jsem také dospěla k množství paradoxů, které ale práci nepřekážely, ba naopak ji doplňovaly a obohacovaly. Myslím tím například otevřené, vědecké uchopení moderních teorií životní cesty a starodávné, tajné nauky dzogčhen. Dále také rozdílné pohledy teorií životní cesty či zařazení dzogčhenu do buddhismu či jeho souvislosti s bonem a zenem či rozdílné pojetí časovosti.

Samozřejmě na závěr musím uvést výzkumné omezení, kdy jsem hovořila pouze s osmi respondenty z občanského sdružení Dzogčhen, nikoli se všemi současnými 300 členy tohoto sdružení. Počet mých respondentů určitě není dostatečný, aby se výsledky mé práce daly v této souvislosti zobecňovat.

Kdyby bylo více času, moc ráda bych vyzpovídala více respondentů, nejlépe všech 300 členů Dzogčhenové komunity, aby byla práce ještě více informativní. Setkala jsem se ale s názorem, že „se zvětšováním počtu osob ve výběrovém souboru nedojde ke zpřesnění odhadu“.¹³⁸ Takový rozsáhlý výzkum navíc není v mých silách.

¹³⁸ Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, s. 136.

Závěr

Cílem mé práce bylo sledovat vliv nauky dzogčhen na vlastní životní cestu mých respondentů a zjistit, jak může teorie životní cesty přispět ke zkoumání konkrétní duchovní nauky. Tento cíl se mi, doufám, podařilo splnit.

Výsledky rozhovorů vypovídaly o velké rozdílnosti životních cest jednotlivých respondentů a o jejich různém vypořádávání se s životními okolnostmi pomocí začleňování nauky dzogčhen v každodenním životě, zachycovaných dle teorie životní cesty v nenormativních událostech a na čáře života. Z těchto faktů je zcela zřetelné, že nauka dzogčhen a zejména její každodenní použití v reálném životě souvisí s životní cestou respondentů zcela a je s ní provázaná. Dle výpovědí respondentů si bez nauky dzogčhen ani neumějí svoji životní cestu představit a v případě, že by nauku dzogčhen neznali by s největší pravděpodobností hledali nauku podobnou.

Ze závěrů rozhovorů dále je možno konstatovat, že pociťovaná spokojenost s životní cestou nezávisí tolik na dobrých či špatných životních okolnostech nejrůznějšího typu (v rozhovorech např. uvedené nenormativní události, jako je rozvod, soudní spory, smrt bratra, onemocnění srdce apod.), jako spíše na vnímání a hodnocení těchto událostí respondenty samými a jejich přístupu k nim. Tedy přiřazování osobního významu událostem a okolnostem, což se děje i v souvislosti s přijetím nauky dzogčhen.

Subjektivně pociťovaná spokojenost s vlastní životní cestou je pro mě jedním z nejzajímavějších sledovatelných životních jevů. Ve své práci jsem se jí však hlouběji nezabývala, pomohla mi jako možné vztažné hledisko, které jsem zvolila pro pohled na životní cestu respondentů zachycenou v čáře života. Životní spokojenost jsem tedy ve své práci použila jako pomůcku, jako jeden z možných úhlů pohledů a blíže jsem se jí nezabývala.

Díky tvorbě diplomové práce mi bylo umožněno na vzorku sedmi následovníků nauky dzogčhen nahlédnout do sedmi životních příběhů a cest a byla jsem poctěna důvěrností sdělovaných informací a hloubkou samotných vyprávění, která se mě osobně dotýkala.

Každý z mých respondentů hledal v životě něco jiného. Nauka dzogčhen nabízí rozdílné přínosy a životní cesty mých respondentů jsou jedinečné a neopakovatelné. Právě proto se však zdá, že metodologie životní cesty jako pohled nepřetržitého vývoje může poskytnout vhodný rámec pro zkoumání vlivu duchovní nauky v životě. Narativního přístupu jako jedné z možností, jak životní cestu nahlédnout, si velmi cením. Rozhovor v tomto přístupu není šablonovitě zaměřený na vyptávání se respondenta, ale více odpovídá proměnlivosti a vývoji stanovisek a představuje tak svým způsobem též terapii či intervenci pro respondenta i výzkumníka při jejich vzájemné spolupráci.

Mohu proto říci, že teorie a metodologie životní cesty mohou přispět k pochopení pohledu na různé duchovní nauky, a to zejména z hlediska zkušenostního a celostního.

Seznam literatury

Monografie

- Baltes, P., Paul, Goulet, L.R., Life – span developmental psychology, research and Theory, New York and London: Academic Press, 1970, 577 s., 78-117093
- Blatný, Marek a kolektiv, Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy, Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, 301 s., ISBN: 978-80-247-3434-7
- Baláš, Ondřej, Bakalářská diplomová práce, Subjektivní spokojenost v kontextu životního příběhu, Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra sociální pedagogie, 2009, 84 s.
- Baštecká, Bohumila, Psychosociální krizová spolupráce, vydavatelství: Grada Publishing, a.s., rok 2013, 320 s., ISBN: 978-80-247-4195-6
- Baštecká, Bohumila, Klinická psychologie, vydavatelství: Portál, s.r.o., rok 2015, 760 s., ISBN: 978-80-262-0617-0
- Bednaříková, Jarmila, a kolektiv, Krize a kairos, Společenské výzvy, nakladatelství: Pavel Mervart, rok 2010, 150 s., ISBN: 978-80-87378-78-6
- Bednaříková, Jarmila, a kolektiv, Krize a kairos, Teologická perspektiva, nakladatelství: Pavel Mervart, rok 2010, 157 s., ISBN: 978-80-87378-77-9
- Filipy, Pavel, Studie a texty, Evangelické teologické fakulty, Teologie a dějiny, nakladatelství Mlýn v Jihlavě, č.14, rok 2009, ISBN: 978-80-86498-32-4
- Bible, Písmo svaté Starého a Nového zákona, český ekumenický překlad, 15. vyd., Praha, Biblická společnost, 2008, 349 s., ISBN: 978-80-85810-74-5
- Čhogjal, Norbu, Namkai, Nauky prvotní moudrosti, Praha: DharmaGaia, 2005, 291 s., ISBN: 80-86685-43-8
- Čhogjal, Namkai, Norbu, Dzogčhen, Přirozeně dokonalý stav, Dzogčhen, občanské sdružení, Praha: DharmaGaia, 2002, 143 s., ISBN: 80-85905-96-5
- Dudjom, Rinpoche, Jikdrel, Zesne, Dorje, The Nyingma School of Tibetan Buddhism, its fundamentals and history, Boston: Wisdom Publications, 1991, první vydání, 485 s., ISBN:0-86171-199-9
- Eliade, Mircea, Mýtus o věčném návratu: Oikoymenth, 2009, 131 s., ISBN: 978-80-7298-388-9
- Guarisco, Elio, Clemente, Adriano, Valby, Jim, The marvelous Primordial state, The Mujung Tatra, a Fundamentals Scripture of Dzocchen Semde, Arcidosso: Schang Shung Institute, 2013, 285 s., ISBN: 978-88-7834-129-6
- Honzík, Jan, Jednota v rozmanitosti, Buddhismus v České republice, Praha:nakladatelství DarmaGaia, 2010, 256 s., ISBN: 978-80-7436-006-0
- Hradová Jana, Pastorační vztah v porovnání se vztahem terapeutickým, Univerzita Karlova, Evangelická teologická fakulta, disertační práce, 2014

- Klein, Ann, Carolyn, Geshe, Tenzin, Wangyal, Rinpoche, Unbounded Wholeness, Logic of the Nonconceptual, Oxford: University Press, 2006, 393 s., ISBN: 13-978-0-19-517-849-4, 978-0-19-517-850-0
- Krejčířová, Dana, Langmeier, Josef, Vývojová psychologie, nakladatelství Grada, 2007, 4. vydání, 352 s., ISBN: 80-247-1284-9
- Lange, Chris, Kuttner, Drawing and the Non-Verbal Mind, Cambridge: Cambridge University Press, 2008, 344 s., ISBN 978-0-521-87205-8
- Lawless, Julia, Allan, Judith, Beyond Words, Arcidosso: Schang Sung Institute, 2003, 198 s., ISBN: 978-88-7834-127-2
- Malina, Jaroslav, Panorama biologické a sociokulturní antropologie., Josef Kolmaš, Josef, Tibet z antropologické perspektivy, Brno, Masarykova universita Brno:edice Scientia, vydavatelství Nauma, 2002, 132 s., ISBN: 80-210-2887(Masarykova universita Brno) ISBN: 180-86258-31-9 (vydavatelství Nauma)
- Miovský, M., Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu: Praha, Grada, 2006, 332 s., vydání první, ISBN: 80-247-1362-4
- Mlynářová, Petra, Bakalářská diplomová práce Dzogčen v České republice, Ústav religionistiky, Masarykova fakulta Brno, 2009, 46 s.
- Myrdhin, John, Reynolds, The Golden letters, New York USA: Snow Lion Publications Ithaca, 1996, první vydání, 389 s., ISBN: 1-55939-050-6
- Nairn, Rob, Žítí, snění, umírání, Praktická moudrost z Tibetské knihy mrtvých, Praha, 2007, 349 s., ISBN: 978-80-86685-57-1
- Neelová, Alexandra, David, Mystikové a mágové Tibetu, Praha: nakladatelství Elfa, 1998, 124 s., ISBN: 80-9000197-5-7
- Nešpor, R., Zdeněk, Václavík David a kolektiv, Příručka sociologie náboženství, Praha: nakladatelství SLON, 2008, 443 s., ISBN: 978-80-86429-92-2
- Trapková, Ludmila, Chvála, Vladislav, Rodinná terapie psychosomatických poruch, Praha: Portál, s.r.o, 2004, první vydání, 224 s., ISBN 80-7178-889-9
- Powers, John, Úvod do tibetského buddhismu, Praha: nakladatelství Pavel Dobrovský – BETA, s.r.o., 2009, první vydání, 470 s.
- Ronovský, Vít, Bakalářská diplomová práce Světová náboženství z pohledu Buddhismu Diamantové cesty, působení Ole Nydahla v České republice, Fakulta filozofická, katedra religionistiky a filosofie, Univerzita Pardubice, 2009, 83 s.
- Říčan, Pavel, Cesta životem, Praha: Panorama, 1990, první vydání, s. 440, 11-059-90
- Santrock, W., John, Life-span Development, Dubuque, Iowa: University of Texas at Dallas, 1984, druhé vydání, 625 s., 2-06583-02
- Tenzin Wangyal Rinpoche, Léčení formou, energií a světlem, Pět elementů v tibetském šamanismu, Tatře a dzogčen, Praha: DharmaGaia, 2005, 225 s.

Vašutová, Maria, Základy biodromální psychologie, Ostrava: Tribun, 2010, 376 s., ISBN: 978-80-7368-934-6

Internetové zdroje

Mezinárodní komunita dzogchen Kunkyab Ling, z.s., URL: www.dzogchen.cz. (cit.03.12.2014)

Rozcestník buddhismu, URL: <http://www.buddhismus.cz/dzogchen.html> (cit. 04.06.2016)

Tantrajóga: URL: www.tantrajoga.cz , (cit. 04.06.2016)

International Dzogchen community: URL: <http://podstatamysle.sk/>

International Dzogchen Community Webcast, URL: webcast.dzogchen.net

Zdroje lidské touhy po narativním výkladu světa, Chlebek Tomáš, URL: <http://www.theses.cz/>

Odborné články

Alan, Josef, Sociologický časopis/ Czech Sociological Review, roč. 30, číslo 1, březen 1994, 11 – 19 s.

Diewand, Martin, Mayer, Karl, Ulrich, The Sociology of the Life Course and Life Span Psychology: Integrated Paradigm or Complementing Pathways, DIW Berlin, German Institute of Economic Research, ISSN electronic edition 1619-4535, březen 2008, 23 s.

Fagan, Patrik, F., Why Religion Matters Even More: The Impact of Religious Practice on Social Stability, 18.12.2006.

Kober, Christian, Florian, Schmiedek, Habermas, Tilman/ Developmental Psychology, Characterizing Lifespan Development of Three Aspects of Coherence in Life Narratives: A Cohort-Sequential Study, svazek 51, číslo 2., 2015, 260-275 s.

Bayley, Nancy, The Life Span as a Frame of Reference in Psychological Research, Vita Humana, 1963, svazek 6, číslo 3, 1963, ISSN:03754774, Systémové číslo: 84785831, 125-139 s.

Přílohy

- Příloha č. 1: Příprava na rozhovor s následovníky nauky dzogčhen.
- Příloha č. 2: Jednotlivé rozhovory s respondenty R1–R8, kategorizace.
- Příloha č. 3: Čáry života respondentů.
- Příloha č. 4: Účastnické archy.
- Příloha č. 5: Audionahrávka předběžného výzkumu a rozhorů respondentů při následném výzkumu, uložena na nosiči [CD-ROM].
- Příloha č. 6: Myšlenková mapa k pochopení významových kategorií.
- Příloha č. 7: Zpracování dodatečných rozhovorů R1, R5.
- Příloha č. 8: Zachycení rozhovorů metodou tužka – papír.