

# POROVNÁNÍ BUDDHISTICKÉ MEDITACE V ČESKU I ZAHRANIČÍ S MODERNÍ TECHNIKOU MEDITACE V ČR



Weidenmannová, Zelenková, Münzbergerová



# CÍL PRÁCE

**Cílem této práce je porovnat tradiční buddhistickou meditaci s moderními meditačními technikami využívanými pro duševní hygienu a zároveň se zaměřit na to, jak je buddhistická meditace praktikována v České republice a v zahraničí. Práce se snaží poukázat na podobnosti i rozdíly mezi těmito přístupy, především z hlediska jejich cílů, metod a způsobu využití v současné společnosti.**



## Hlavní výzkumná otázka

Jak se liší přístupy k buddhistické meditaci v České republice, v zahraničí a v moderních sekulárních technikách?

## Podotázky

1. Jaké jsou základní principy a cíle buddhistické meditace v tradičním kontextu?
2. Jak je buddhistická meditace praktikována v České republice a jaké formy jsou zde nejčastější?
3. Jaké jsou hlavní charakteristiky buddhistické meditace v zahraničí?
4. Jaké jsou hlavní rozdíly a podobnosti mezi tradiční buddhistickou meditací a moderními meditačními přístupy?



# HISTORICKÉ KOŘENY



- VZNIK: INDIE, 5. STOLETÍ PŘ. N. L. – SIDDHÁRTHA GAUTAMA (BUDDHA).
- ZÁKLADNÍ PRINCIP: ŽIVOT JE NEUSTÁLÁ ZMĚNA A NEUSPOKOJIVOST (DUKKHA), ZE KTERÉ VEDE CESTA VEN SKRZE DISCIPLÍNU A POCHOPENÍ.
- TRADIČNÍ METODY: \* ŠAMATHA (KLIDNÉ SPOČÍVÁNÍ): TRÉNINK SOUSTŘEDĚNÍ NA JEDEN BOD (NAPŘ. DECH).
- VIPAŠJANÁ (VHLED): ANALÝZA REALITY A VLASTNÍ MYSLI, ABY ČLOVĚK POCHOPIL, JAK VĚCI SKUTEČNĚ FUNGUJÍ.
- ETIKA (ŠÍLA): NEJDE JEN O SEZENÍ NA POLŠTÁŘI, ALE O NEZPŮSOBOVÁNÍ ŠKODY DRUHÝM.

# BUDDHISTICKÉ METODY V SOUČASNOSTI



- Sekularizace: Metody se oddělují od náboženského kontextu. Už nemusíte být buddhista, abyste z nich čerpali.
- Mindfulness (Všímovost): Moderní hit, který vychází z vipašjaná. Dnes se používá v nemocnicích, korporacích i školách k redukci stresu (např. program MBSR).
- Vědecký výzkum: Neurověda potvrzuje, že dlouhodobá meditace mění strukturu mozku (neuroplasticita) – zvětšuje oblasti zodpovědné za soucit a regulaci emocí.
- Psychologie: Práce s emocemi a "odpoutání se" od destruktivních myšlenek.

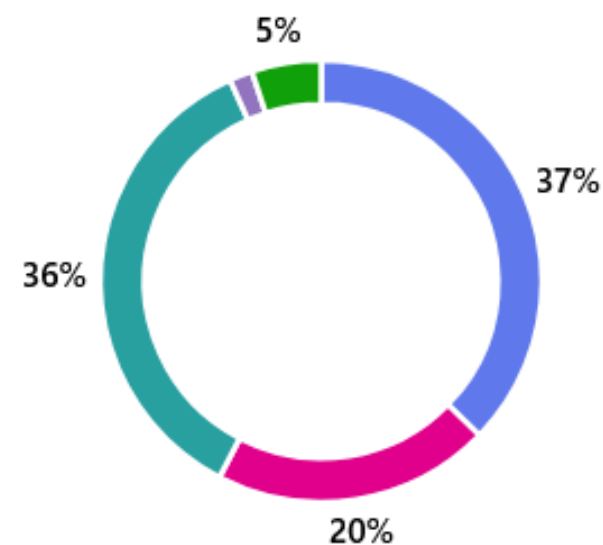
# Naše dosavadní poznatky z průzkumu?



1. Ke které buddhistické škole/tradici se primárně hlásíte?

[Další podrobnosti](#)

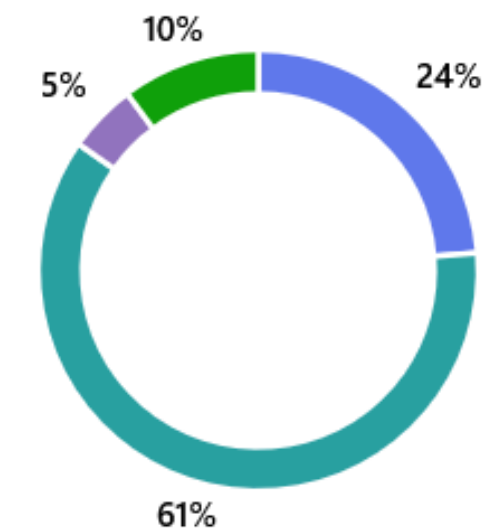
<span style="color: blue;">●</span> Tibetský buddhismus (např. Diamantová cesta, Karma Kagjü)	22
<span style="color: magenta;">●</span> Zen (korejský nebo japonský směr)	12
<span style="color: teal;">●</span> Théraváda (tradiční směr jihovýchodní Asie / Vipassaná)	21
<span style="color: purple;">●</span> Vietnamský buddhismus (Mahájána)	1
<span style="color: green;">●</span> Jiné	3



3. Jaké prostředí je pro vaši meditační metodu typické?

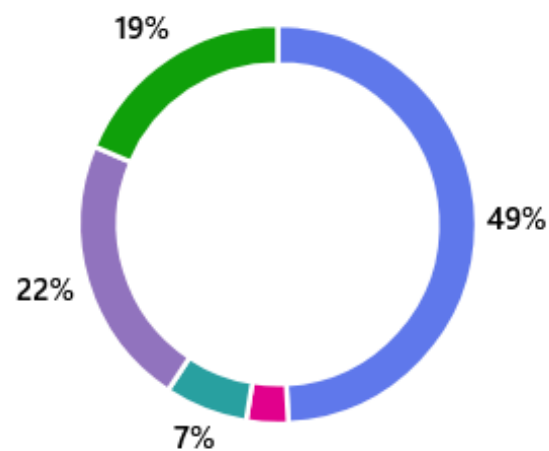
[Další podrobnosti](#)

<span style="color: blue;">●</span> Městské meditační centrum (v bytové zástavbě či kancelářské budově)	14
<span style="color: magenta;">●</span> Tradiční chrám nebo pagoda (samostatně stojící sakrální stavba)	0
<span style="color: teal;">●</span> Domácí ústraní (vlastní meditační koutek)	36
<span style="color: purple;">●</span> Příroda / Venkovní prostory	3
<span style="color: green;">●</span> Jiné	6



#### 4. Jakou hlavní meditační techniku využíváte?

● Sledování dechu / Všímavost (Vipassaná)	29
● Vizualizace (práce s vnitřním obrazem a energií)	2
● Recitace manter nebo zpěvy (mantry, sůtry)	4
● Zazen (sezení v klidu bez objektu)	13
● Jiné	11

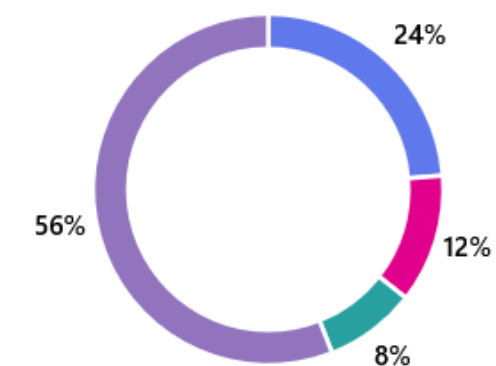


[Další](#)

#### 6. Jak často se věnujete své meditační praxi? • Každý den (nebo několikrát denně)

[Další podrobnosti](#)

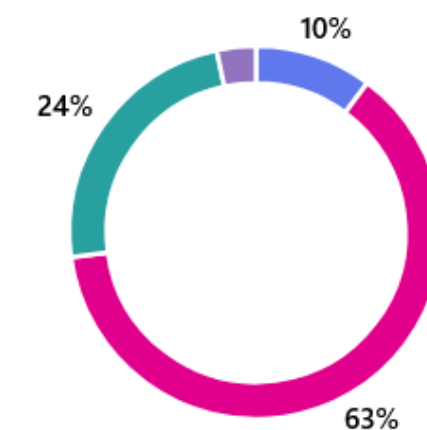
● 2–4krát týdně	14
● Jednou týdně	7
● Nárazově (např. pouze při společných setkáních)	5
● Každý den (nebo několikrát denně)	33



#### 7. Jaká je průměrná délka vaší jedné meditace?

[Další podrobnosti](#)

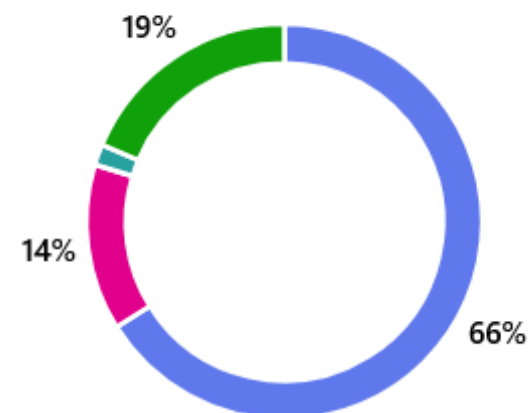
● Méně než 15 minut	6
● 15–45 minut	37
● 45–90 minut	14
● Více než 90 minut	2



#### 5. Jakým způsobem nejčastěji meditujete?

[Další podrobnosti](#)

● Individuálně: Medituji sám/sama (doma nebo v přírodě).	39
● Skupinově: Medituji v rámci řízené meditace v centru s ostatními.	8
● Online: Medituji prostřednictvím streamu nebo mobilní aplikace.	1
● V rámci rituálu: Meditace je součástí delšího náboženského obřadu.	0
● Jiné	11





Místo teorie si to pojd'me zažít.  
Zveme vás na krátkou  
společnou mediaci (venku),  
kde si vyzkoušíme základy  
buddhistického tréninku mysli  
v moderním podání.



**STRUKTURA A REŠERŠE: VYTVOŘENO S VYUŽITÍM AI MODELU GOOGLE GEMINI (PRO SYNTÉZU HISTORICKÝCH FAKTŮ A MODERNÍCH STUDIÍ).**