

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**Vnímání vlivu spirituálního prožitku
na hodnocení života**

Mgr. Veronika Anděla Nedbalová, LL.M.

Diplomová práce

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, PhD.

Praha 2020

Prague college of psychosocial studies



**Perception of the impact of spiritual experience
on evaluation of life**

Mgr. Veronika Anděla Nedbalová, LL.M.

Diploma Thesis

The Diploma Thesis Supervisor:
Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, PhD.

Praha 2020

Anotace: Diplomová práce se zabývá tématem vnímání vlivu spirituálního prožitku na hodnocení života. Teoretická část se zabývá výkladem některých pojmů a shrnuje vývoj zkoumání spirituality. Dále jsou shrnuta některá východiska klíčových badatelů v oblasti spirituality: Williama Jamese, Ericha Fromma, Abrahama Maslowa, Carla Gustava Junga a Stanislava Grofa. Praktická část propojuje teoretický základ s poznatky týkajícími se žité spirituální zkušenosti. Sestává ze šesti rozhovorů zpracovaných pomocí interpretativní fenomenologické analýzy.

Klíčová slova: Spiritualita, religiozita, hodnocení života, vědomí, transcendentní funkce, individuální proces, psychospirituální krize.

Abstract: This theses deals with topic of perception of the impact of spiritual experience on evaluation of life. Theoretical part puts interpretation on some terms and summarizes the evolution of research on spirituality. Further, some bases of key authors in spirituality are summarized: William James, Erich Fromm, Abraham Maslow, Carl Gustav Jung and Stanislav Grof. Practical part connects theoretical basis with findings regarding lived spiritual experience. It consists of six interviews interpreted by interpretative phenomenological analysis.

Key words: Spirituality, religiosity, evaluation of life, consciousness, transcendental functions, process of individuation, spiritual crisis.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením Mgr. et Mgr. Michala Slaninky, PhD. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

Dále prohlašuji, že odevzdaná písemná verze diplomové práce a verze elektronická jsou totožné.

Mgr. Veronika Anděla Nedbalová, LL.M.

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé diplomové práce Michalovi Slaninkovi za vstřícné a trpělivé rady, cenné náměty a odborné vedení.

OBSAH

ÚVOD	10	
TEORETICKÁ ČÁST		
1	POJÍMÁNÍ SPIRITUALITY	12
1.1	Obečně k definování a zkoumání spirituality	12
1.2	Stručné shrnutí vývoje v oblasti spirituality	13
1.3	Spiritualita a religiozita.....	14
1.4	Východiska pro zkoumání spirituality.....	16
1.5	Některé způsoby zkoumání spirituality.....	16
1.5.1	Expressions of Spiritual Inventory.....	17
1.5.2	Spiritual Health Questionnaire.....	17
1.5.3	Koncept spirituální inteligence.....	18
1.5.4	Pražský dotazník spirituality.....	18
1.5.5	Validace některých nástrojů v českém prostředí.....	18
1.6	Shrnutí slabin měření spirituality.....	19
1.7	Styčné body pro vymezení spirituality.....	20
1.8	Shrnutí východisek pro výzkumnou část.....	20
2	MYŠLENKY JEDNOTLIVÝCH AUTORŮ.....	22
2.1	William James (1842-1910).....	22
2.1.1	Základní myšlenky.....	22
2.1.2	Jamesovo pojetí náboženství.....	23
2.1.3	Náboženství zdravé mysli.....	24
2.1.4	Pojetí nemocné duše.....	25
2.1.5	Sjednocování rozdělené duše.....	26
2.2	Erich Fromm (1900-1980).....	27
2.2.1	Základní východiska.....	27
2.2.2	Náboženská terminologie ve Frommově pojetí.....	28
2.2.3	Náboženské přístupy podle Fromma.....	29
2.2.4	Cesta ke svobodě, pravdě a naplnění, téma lásky.....	29
2.3	Abraham Maslow (1908-1970).....	31
2.3.1	Základní myšlenky.....	31
2.3.2	Hierarchie lidských potřeb.....	31
2.3.3	Sebeaktualizovaní lidé.....	32
2.3.4	Vrcholné zážitky.....	33
2.3.5	B-hodnoty.....	34

2.3.6	Religiozita a spiritualita v Maslowově pojetí.....	35
2.3.7	Platón zážitky.....	36
2.4	Carl Gustav Jung (1875-1961).....	36
2.4.1	Východiska.....	36
2.4.2	Psychika, vědomí a nevědomí.....	38
2.4.3	Struktura a funkce vědomí.....	38
2.4.4	Jungovo pojetí protikladů.....	40
2.4.5	Práce s nevědomím, transcendentní funkce.....	41
2.4.6	Vývoj osobnosti, individuace, pravé Já.....	42
2.5	Stanislav Grof (nar. 1931)).....	44
2.5.1	Základní teze.....	44
2.5.2	Psychospirituální krize.....	45
2.5.3	Diferenciální diagnóza.....	47
2.6	Společné těžiště.....	48

PRAKTICKÁ ČÁST

3	VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	49
3.1	Cíl.....	49
3.2	Formulace výzkumné otázky.....	49
3.3	Popis zvolených metod výzkumu.....	50
3.4	Osnova rozhovoru.....	50
3.5	Způsob sběru dat.....	51
3.5.1	Zpracování získaných dat.....	52
3.5.2	Zdroje validity.....	53
3.5.3	Ovlivnění vlastní zkušeností.....	53
3.5.4	Tvorba dat.....	54
3.5.5	Etické aspekty.....	54
3.5.6	Vlastní předporozumění.....	55
4	ANALÝZY ROZHOVORŮ A VLASTNÍ INTERPRETACE.....	57
4.1	Respondent A.....	57
4.1.1	Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem A....	57
4.1.2	Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem A....	63
4.2	Respondent B.....	64
4.2.1	Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem B....	64
4.2.2	Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem B....	68
4.3	Respondent C.....	70

4.3.1	Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem C...	70
4.3.2	Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem C.....	73
4.4	Respondent D.....	74
4.4.1	Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem D...	75
4.4.2	Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem D.....	84
4.5	Respondent E.....	85
4.5.1	Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem E...	86
4.5.2	Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem E.....	89
4.6	Respondent F.....	89
4.6.1	Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem F....	90
4.6.2	Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem F.....	94
5	SHRNUTÍ SPOLEČNÝCH OKRUHŮ.....	96
5.1	Vztah k přírodě.....	96
5.2	Vnímání smrti.....	97
5.3	Láska.....	97
5.4	Cesta životem, hledání smysluplnosti.....	98
5.5	Ovlivnění morálních postojů.....	98
5.6	Prospěšnost.....	99
5.7	Pocit, že vše je v pořádku.....	99
5.8	Specifické charakteristiky prožitků.....	99
6	DISKUSE.....	101
	ZÁVĚR.....	106
	BIBLIOGRAFIE.....	108
	SEZNAM ZKRATEK.....	112
	SEZNAM PŘÍLOH.....	113

ÚVOD

V současné době začíná být spiritualitě v psychologii věnována čím dál větší pozornost. Existuje řada výzkumů, které se zabývají vztahem spirituality a kvality života, životní spokojenosti, zvládnání stresu, smysluplnosti, rolí v procesu zrání. V odborné literatuře se začíná pracovat s pojmy „spirituální inteligence“ či „spirituální vědomí“.

Znatelná je snaha zkoumat spiritualitu kvantitativními metodami. Je zajímavé, že lze vysledovat určité kategorie a shodné znaky, které se danou oblastí prolínají. Používané pojmy se postupně precizují a dohledávají se stále nové souvislosti. Je tedy zřejmé, že i s touto oblastí je možno pracovat kvantitativně (formálně a metodologicky uznávanými postupy) a dosáhnout sjednocujících výsledků. I přes tento trend však pro svou práci volím kvalitativní metodu výzkumu, zaměřenou na fenomenologické zpracování subjektivního vnímání vlastní žité zkušenosti.

Dané téma jsem zvolila proto, že spirituální zkušenost představuje jednu z podob lidského prožívání, kdy může být zapotřebí intenzivní psychologické podpory. Znalost oblasti spirituálních či náboženských prožitků může být důležitým faktorem při diagnostice. Přístup otevřený existenci forem vnímání, které dosud nezapadají do standardních diagnostických postupů, získává na důležitosti. V odborných kruzích začíná být hlouběji diskutováno téma tzv. psychospirituální krize. Nebo jinak viděno, vztah pacienta ke spiritualitě může sehrát důležitou roli v procesu léčby duševního onemocnění.

Ve své práci bych se ráda zaměřila na to, jak může být vnímán vliv spirituálního prožitku na hodnocení života. Specificky pak svůj zájem soustřeďuji na otázku, zda spirituální prožitek může být vnímán jako impulz ke změně životních postojů. Zda z duálního rozlišování „dobrého“ a „špatného“ je možno přejít k pocitu, že „vše je v pořádku“.

Pokud si je člověk vědom toho, že může existovat vazba mezi procesem spirituálního vývoje a změnou hodnotících postojů

(například nové porozumění světu, změna ve vnímání „dobra“ a „zla“, objektivizace vnímání bez vazby na subjekt prožitku), může toto být důležitá motivace projít jakkoli bouřlivým spirituálním prožíváním do cílové rovinky s tzv. „dobrým koncem“. Jednoduše řečeno: i když se nyní cítím jakkoli mizerně, popřípadě nerozumím tomu, co se děje, mohu díky této zkušenosti postupně získat zcela nový náhled na život a svět.

Hlavní teoretickou oporou pro mou práci byli z počátku tři klíčoví autoři zabývající se náboženskými resp. spirituálními prožitky, a to William James, Carl Gustav Jung a Abraham Maslow. Právě oni ve svém díle jako jeden z možných efektů spirituálních prožitků zmiňují změnu v chápání života a světa. James hovoří o základním principu smíření a sjednocení rozpolcené duše; jakoby protiklady světa splynuly v jednotu. Maslow rozvádí myšlenku, že celé Bytí je neutrální nebo dobré; zlo, bolest nebo hrozba jsou jen dílčí jevy. Jung se zabývá smířením protikladů v bytostném Já; prožitkem objektivity, kterým je završen proces individuace. Postupem studia jsem těžiště rozšířila o některé vhledy Ericha Fromma a Stanislava Grofa.

Název práce je zvolen záměrně široce, abych předem neredukovala možná zjištění. Práci jsem rozdělila na dvě části – teoretickou a praktickou; každou tuto část pak dále na dvě základní kapitoly. V první kapitole teoretické části se zabírám výkladem některých pojmů a shrnuji vývoj zkoumání spirituality. Druhá kapitola teoretické části shrnuje některá východiska klíčových badatelů v oblasti spirituality: Williama Jamese, Ericha Fromma, Abrahama Maslowa, Carla Gustava Junga a Stanislava Grofa. Podkapitolu 2.4.5 diplomové práce nazvanou Práce s nevědomím, transcendentní funkce jsem ve zkrácené a přepracované podobě převzala ze své bakalářské práce Racionální a magické myšlení v životě člověka (2016), konkrétně pak kapitoly Transcendentní funkce a Aktivní imaginace. Cílem třetí kapitoly, která je obsažena v praktické části, je shrnutí metodologických východisek pro můj výzkum. Čtvrtá kapitola, praktická část, obsahuje interpretativní fenomenologickou analýzu poskytnutých rozhovorů.

TEORETICKÁ ČÁST

1 POJÍMÁNÍ SPIRITUALITY

1.1 OBECNĚ K DEFINOVÁNÍ A ZKOUMÁNÍ SPIRITUALITY

Definice v psychologii je možno obecně považovat za komplikované téma. Vždy vnitřně narážím na otázku, jak je možné vtěsnat něco neuchopitelného do slov? O to víc se toto zdá obtížné na poli prožívání přesahujícího rámec běžného smyslového vnímání, jakým oblast spirituality jistě je. Jinak řečeno: jak dodržet metodologická pravidla a neomezit se pouze na kognitivní a behaviorální stránky spirituality?

Má práce se opírá o **pojmy**, jako jsou spiritualita, religiozita, spirituální prožitek, změněné stavy vědomí, vědomí a nevědomí, dobro a zlo. Jsem si vědoma, že se pohybuji na tenkém ledě, na neviditelném pomezí mezi psychologíí, filozofií, uměním a světem neuchopitelného. **Cílem** mé práce však není stanovovat hranice a definovat pojmy, ale **dotknout se subjektivní prožitkové roviny**.

Nechci zde ani zabíhat podrobněji do **oblasti metodologie** a formálních stránek vědy a výzkumu. Rozpracovat tuto oblast by znamenalo, mimo jiné, dotknout se aktuálního tématu, do jaké míry vědecké chápání objektivního poznání (ve smyslu nezávislého pozorování a možnosti zopakovat každý experiment) ovlivnily současné moderní poznatky (např. kvantová fyzika). To zde není mým cílem.

Vycházím zde z předpokladu zakotveného v použité literatuře, že existuje určitá **základní platforma**, která umožňuje (na základě sběru dat, pečlivého pozorování a popisu) jistou kategorizaci i v oblasti, kde je to obtížné. Toto se zdá být zřejmé z většiny odborných publikací na téma spirituality resp. religiozity. Jak toho však docílit konkrétně? Na širokém poli odlišného vnímání základních termínů jak mezi výzkumníky, tak mezi respondenty? Tuto otázku si pro účely své práce zodpovídám zvolenou výzkumnou metodou, a sice **interpretativní fenomenologickou analýzou**.

Osobně se pak ztotožňuji s definováním **úskalí vědeckého zkoumání** spirituality (Stříženec, 2005), které vychází z předpokladu, že spiritualitu lze obtížně vědecky zkoumat, a to zejména s ohledem na subjektivitu a nemožnost přímého pozorování resp. opakování. Podobně uvádí Jirásek (2015), že spiritualitu nelze zkoumat statisticky a kvantifikovatelně, nelze ji striktně definovat. Při vědeckém zkoumání je podle něj potřeba se opřít o kvalitativní fenomenologické postupy a spolehnout se na sebereflexi respondentů a jejich ochotu sdílet. I přes obtížnou opakovatelnost pokusů z oblasti mimosmyslového vnímání může však i tato oblast být předmětem vědeckého zájmu (Pérez-Navarro & Guerra, 2012).

1.2 STRUČNÉ SHRNUTÍ VÝVOJE V OBLASTI SPIRITUALITY

Spiritualita je s člověkem spojena od nepaměti. Její doteky je možno vnímat v pradávných nástěnných malbách, ve starodávných textech, písních, umění. Lze ji pojímat z nespočítatelně mnoha úhlů pohledů. Různost kultur, historických období, rozmanitost hloubky poznání jednotlivců a skupin. Různé náhledy teologů, filozofů, psychologů. **Spiritualita v psychologii** v aktuálním období znamená posun od pojetí redukovaného na chování či projevy mozkové aktivity ke zkoumání nitra člověka. Člověk začíná být takto chápán jako bytost tělesná, duševní a duchovní.

Jisté je, že na poli psychologie lze vnímat **od počátku minulého století** vzrůstající význam spirituality, který souvisí s rozvojem hlubinné psychologie, humanistické psychologie, logoterapie i novějších směrů jako je transpersonální psychologie. První polovina 20. století je spojována mimo jiné se jmény psychologických velikánů, o jejichž díla se opírá i tato práce. Postupně pak dochází k vzrůstu zájmu o spirituální otázky a vzniká řada výzkumů v této oblasti.

V 60. letech 20. století došlo k dalšímu průlomů v souvislosti s hnutím New Age, výzkumem psychedelik a s tím souvisejícími stavy změněného vědomí. Základem hnutí New Age bylo očekávání příchodu nové doby založené na spiritualitě. Ta zde byla chápána jako osobní zkušenost přímého spirituálního prožitku bez vlivu

náboženských institucí; nevycházela z oddělenosti Boha a člověka, z duálního pojetí duch/hmota, člověk/příroda, dobro/zlo, věda/víra, ale z celistvosti a harmonie.

O stále rostoucím významu spirituality svědčí fakt, že spiritualita byla v roce 1988 zařazena Americkou psychologickou asociací do počítačové databáze psychologických termínů. Původní definice zdraví WHO, jakožto fenoménu sestávajícího ze třech oblastí (tělesná, psychická a sociální), byla v roce 1998 rozšířena o rozměr duchovní (spirituální zdraví).

Se spiritualitou úzce souvisí šamanismus, mystika, alternativní přístupy východních kultur. Vedle směrů uznávaných ve vědeckých kruzích lze identifikovat tzv. ezoterickou rovinu, k níž náleží oblasti jako např. andělé, astrologie, výklad karet, magie, antropozofie, kabala, zájem o okultismus atd.

Podstatným se začíná jevit **pozitivní vliv spirituality** na fyzické a psychické zdraví, celkovou životní spokojenost a v neposlední řadě coping (zvládání životních obtíží, výzev a stresu); je spojován s pojmy, jako jsou smysluplnost, vděčnost, naděje, důvěra, etika, zralost, odpuštění, schopnost vzdát se kontroly. Postupně jsou mapovány i **negativní dopady** duchovní sféry (skupinový tlak, rigidní náboženské přesvědčení, konflikt s Bohem na poli smysluplnosti a spravedlnosti, zlost, pocit viny, potrestání) (Hacklová & Kebza, 2014). Objevuje se snaha zkoumat, kdo má sklon věřit ve vnímání reality mimo rámec pěti běžných smyslů; taková tendence se zdá být spojena s intuitivním kognitivním stylem (Branković, 2019).

1.3 SPIRITUALITA A RELIGIOZITA

V odborné literatuře posledních let se objevuje **rozlišování mezi spiritualitou a religiozitou** (Hacklová & Kebza; 2014; Říčan 2006; Stříženeč, 2005). Spiritualita bývá pojímána, stručně řečeno, spíše jako individuální, vnitřní, subjektivně-prožitková, neinstitucionalizovaná záležitost. **Spiritualita** není nezbytně vnímána jako mimořádný stav vědomí, ale jako vztah k transcendentu prožívaný v běžném životě. U **religiozity** je pak kladen důraz na kolektivní přístup, formální zakotvení, rituály a institucionální rámec.

Orientace na Boha je pak společná pro religiozitu i spiritualitu. V posledních letech pak lze v odborné literatuře vysledovat snahu **ke sblížení obou polarit, vyskytuje se pojem nenáboženská spiritualita** (Němečková, 2016).

Například z humanistického hlediska, jak uvádí Stříženeček (2005), lze spiritualitu považovat za **univerzální lidskou potřebu**, která má společné fenomenologické jádro. Tím je schopnost odpovídat na numinozní, charakterizuje ji „tajemná energie“ a posledním cílem je soucit. Ke společnému fenomenologickému jádru náleží dále touha po posvátnu, oslava tajemství života, silné okamžiky v každodenním životě (východ slunce, hudba), charakterizované vděčností, úžasem. Silnější jsou vrcholné zážitky a nejsilnější mystické zkušenosti.

Výraz spiritualita souvisí s latinským *spirare* = dýchat, dech, proud vzduchu, dech života. Důležitý v tomto kontextu je i výklad pojmu *spiritus*, který může mít celou škálu významů – může jít o „řídkou“ látku, atmosféru místa, doby, události, ducha ve smyslu strašidla či i filozofické pojetí lidského ducha (Štampach, 2018).

Vývoj tohoto tématu je velmi přehledně shrnut v přehledové studii Hacklové a Kebzy (2014), která se zabývá vztahem **religiozity a spirituality** ke zdraví. Zmínění autoři definují klíčové pojmy takto: „spiritualita (z lat. *Spiritualis* = duchovní) vyjadřuje duchovní dimenzi lidského života, která přesahuje individuální existenci každého jedince a zahrnuje individuální naplňování této potřeby“ (s. 121). Oproti tomu k pojmu religiozita tito autoři uvádí: „v pojmu religiozita (z lat. *Religion* = víra, náboženství) je vyjádřena již přímo víra v Boha, zbožnost, přesvědčení o správnosti, resp. pravdivosti náboženství“ (s. 121).

Další posun v této oblasti představuje vynoření pojmu **nenáboženská spiritualita**, se kterým pracuje Němečková (2016). Němečková podrobně rozebírá koncepci změněných stavů vědomí z různých úhlů pohledu. **Změněné stavy vědomí** jsou lidem známy napříč časem a kulturami, slouží k osvobození duše od těla a propojení s neviditelnou duchovní realitou. Mohou vzniknout **spontánně** jako např. zážitky blízké smrti, psychospirituální krize,

mimotělní zkušenosti, vrcholné prožitky nebo mohou být navozeny **záměrně** např. psychotropními látkami, dechovými cvičeními, spánkovou deprivací atd.

Němečková (2016) pojednává o celostním pojetí zkoumání lidského nitra. Rozlišuje v zásadě **dva mody vědomí**:

- **Běžné vnímání** reality všedního dne, které pracuje rozumově, hodnotí, analyzuje.
- **Vnímání intuitivní**, které pojímá realitu holisticky a je transcendentálně zážitkové. Je spojováno s mysticismem a šamanismem.

1.4 VÝCHODISKA PRO ZKOUMÁNÍ SPIRITUALITY

Jak je uvedeno výše, v posledních desetiletích vzrůstá zájem o zkoumání spirituality. Východiska pro výzkum spirituality shrnul slovenský autor Michal Stříženeč (2005). Ve své studii představuje závěry vybraných autorů ohledně definic, různých psychologických přístupů, charakteristik spirituality a spirituálních lidí, včetně shrnutí historie psychologických přístupů ke spiritualitě.

Základní pilíře spirituality dle shrnutí poskytnutého Střížencem (2005) tvoří tři oblasti, v nichž se lze se spiritualitou setkat. Jde o filozofii, psychologii a teologii. **Filozoficky** vzato je duch (spiritus) chápán jako nemateriální bytost, schopná sebeurčení a pochopení nadsmyslových hodnot (mimo rámec viditelného světa). Duch je spojován s transcendencí (přesahem, překročením), a to jak v oblasti vědomí, tak v oblasti prožitkové, jakož i v oblasti Bytí jako celku. **Teologie** spojuje spiritualitu s působením Ducha svatého. Třetí pilíř, **psychologie**, vytváří pojítko mezi spirituálním životem a psychikou.

1.5 NĚKTERÉ ZPŮSOBY ZKOUMÁNÍ SPIRITUALITY

Na tomto místě zmiňuji některé základní psychologické přístupy k **vymezení konceptu a měření spirituality**, zejména pak ve vazbě k psychickému a fyzickému zdraví. Materie je za poslední desetiletí značně rozsáhlá, je však zjevná snaha o nalezení určité základní platformy. Aktuálním průzkumem metod měření spirituality se ve své výzkumné studii zabírala například Klára Machů (2015). Podle

Machů v době jejího výzkumu existovalo přes sto takovýchto metod, z nichž většina je multidimenzionální.

Vycházím zde proto pro zjednodušení z **přehledových studií** českých a slovenských autorů, neboť podrobnější mapování mezinárodní situace by přesahovalo rámec této práce. Vybírám základní vzorek, který dokresluje téma definování pojmu spiritualita ve vztahu k metodám zkoumání a měření spirituality. Získané poznatky pak tvoří základní rámec pro kvalitativní zkoumání zvoleného tématu.

1.5.1 Expressions of Spiritual Inventory

Na základě faktorové analýzy D.A. MacDonald vytvořil škálu ESI (Expressions of Spiritual Inventory), kde identifikoval těchto pět dimenzí spirituality (obsaženy jsou zde i položky týkající se paranormálního přesvědčení) (cituji podle Stříženeč, 2005):

- kognitivní orientace spirituality;
- zkušenostně fenomenologická dimenze (spirituální, mystické, náboženské, vrcholové, transcendentní a transpersonální zkušenosti);
- existenciální pohoda (smysl života, účel existence, vnímání sebe sama, schopnost zvládat těžkosti a omezení života);
- paranormální přesvědčení (mimosmyslové vnímání, telepatie, duchové, nadpřirozené bytosti);
- religiozita (náboženská praxe).

1.5.2 Spiritual Health Questionnaire

Dále zde lze zmínit dotazník spirituálního zdraví (Spiritual Health Questionnaire) (cituji podle Stříženeč, 2005), který pracuje s těmito pěti dimenzemi:

- spirituální oddanost (angažovanost, víra, odříkání);
- moudrost (religiozita, zbožnost, svědectví);
- receptivnost (modlitba, meditace, jednoduchý životní styl);
- spolucítění (služba, láska, odpuštění);
- prospívání (bezpečnost, klid, transcendence).

1.5.3 Koncept spirituální inteligence

Spiritualita je tedy postupně vnímána jako složka osobnosti přítomná v zásadě u každého člověka. Bez zajímavosti není pojem spirituální inteligence amerického psychologa Roberta Emmonse, definovaný jako „soubor schopností a dovedností, které lidem umožňují řešit problémy a dosahovat cílů v jejich každodenním životě“ (citace podle Slezáčková & Janštová, 2016). Rozlišováno je zde pět složek spirituální inteligence:

- překračování fyzického a materiálního;
- zažívání zesílených stavů vědomí;
- posvěcení každodenní zkušenosti;
- využívání duchovních zdrojů;
- mravnost.

1.5.4 Pražský dotazník spirituality

V českém prostředí byl vytvořen Pražský dotazník spirituality Říčana a Janošové (2004, 2005). Podle těchto autorů je základem měření pětifaktorová analýza:

- mystická zkušenost (pocit sjednocení, vnitřní klid, fascinace uměním);
- eko-spiritualita (sjednocení s přírodou a odpovědnost za ni, Matka Země, strom jako živá bytost atd.);
- pospolitost (pocit sounáležitosti, spříznění duší);
- mravní zaujetí (odpor ke zlu, soucit, touha být dobrým);
- transcendentálně monoteistická zkušenost (smrt jako „návrat domů“, snaha o směřování k nejvyšší pravdě).

1.5.5 Validace některých nástrojů pro české prostředí

Rozsáhlé bádání provedla v českém prostředí i skupina výzkumníků, která validovala české verze souboru nástrojů vhodných pro práci s některými ukazateli duševního a fyzického zdraví. Ke spiritualitě se vztahují tyto nástroje:

- **škála náboženských a duchovních zápasů** (Religious and Spiritual Struggles Scale, RSS) (Janů, Maliňáková, Fürstová, & Tavel, 2018);

- **škála každodenní spirituální zkušenosti** (The Daily Spiritual Experience Scale, DSES) (Maliňáková, Trnka, Šarníková, Smékal, Fürstová, & Tavel, 2018); a
- **škála funkčního posouzení terapie chronických nemocí – spirituální osobní pohoda** (The Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Spiritual Well Being, FACIT-Sp) (Šarníková, Maliňáková, Fürstová, Dubovská, & Tavel, 2018).

1.6 SHRUTÍ SLABIN MĚŘENÍ SPIRITUALITY

Z metodologického hlediska lze zmínit tyto základní **slabiny v oblasti výzkumu spirituality resp. religiozity** a vztahů k dalším oblastem života (Hacklová & Kebza, 2014; Jirásek, 2015):

- velká četnost definic religiozity a spirituality, nedostatečný konsensus v jejich použití. Je otázkou, zda je vůbec z povahy věci vytvoření obecnější definice možné, pokud mají být respektovány jemné fenomenologické aspekty, rozdílné náboženské tradice a kulturní podmíněnost;
- jde o multidimenzionální konstrukty, které jsou těžko měřitelné jednoduchým obecným měřením;
- nedostatečná průkaznost kauzality mezi spiritualitou/religiozitou a vybranou oblastí života (např. zdravím);
- metodologická tautologie, tj. v dotaznících spirituality dochází k používání položek, které se zároveň používají pro identifikaci duševního zdraví;
- vytváření stále nových dotazníků, které však v odlišných kontextech spirituality používají původní pojmy vztahující se k religiozitě;
- obtížná diferenciativní diagnostika ve vztahu mezi náboženským prožitkem a psychózou.

Je však podle mého názoru zjevné, že první výzkumné vlašťovky, jimž byly vytýkány metodologické a konceptuální nedostatky, posloužily jako dobrý podklad pro další podrobnější výzkumy.

1.7 STYČNÉ BODY PRO VYMEZENÍ SPIRITUALITY

Ve vědeckých kruzích již dle názoru Jiráskova (2015) došlo k identifikaci základních okruhů umožňujících výzkum spirituálního zdraví bez zavádějící provázanosti na religiozní prožitky. Patří k nim těchto pět okruhů:

- **autentický modus existence:** schopnost opřít se o vlastní postoje bez nadměrného vlivu okolí;
- **vztah k druhým lidem:** stojí na důvěře v lidské vztahy (s absencí manipulace či strachu);
- **příroda:** je vnímána jako něco, co nás přesahuje a je viděno s úžasem;
- **otázka po smyslu života:** základem není nezbytně nutně jeho rozpoznání, ale neutuchající tázání se po něm;
- **přesah a transcendence:** vnímání života jako tajemství, nikoli však tajemství spojeného s nadpřirozenem či božstvím.

1.8 SHRUTÍ VÝCHODISEK PRO VÝZKUMNOU ČÁST

Na základě teoretických poznatků o spirituálních prožitcích a jejich možném vlivu na prožívání a život člověka jsem identifikovala okruh dotčených oblastí, které jsem použila jako základ pro svůj výzkum a vedení rozhovorů. Jedná se o následující témata, která přibližují na příkladech:

- **mystická zkušenost** (např. pocit sjednocení, vnitřní klid, fascinace uměním, vhled a porozumění, uvědomění si vzájemných souvislostí věcí, jednoty v rámci rozdílnosti, smysl pro zázrak, tajemství, úžas);
- **vztah k přírodě** (sjednocení s přírodou a odpovědnost za ni, Matka Země, strom jako živá bytost atd.);
- **mravní postoje** (např. odpor ke zlu, soucit, touha být dobrým, vděčnost, pokora ve vztahu k dobrodiní života, odvaha, duchaplný přístup k životu);
- **láska** (např. pocit sounáležitosti, spříznění duší, energie, naděje a optimismus, citlivý a starostlivý přístup k jiným lidem, k sobě a k vesmíru jako celku);
- **smrt** (např. smrt jako „návrat domů“, přijetí nevyhnutelného).

Spirituální prožitek vnímám jako zkušenost zažívanou mimo dosah pěti smyslů (tedy zraku, sluchu, čichu, chuti a hmatu), které běžně umožňují vnímání materiální reality. Spirituální prožitky jsou spojovány s kvalitou jisté nesdělitelnosti, nevyjádřitelnosti, nehmatatelnosti, přitom však s vědomím nezpochybnitelné existence.

2 MYŠLENKY JEDNOTLIVÝCH AUTORŮ

V této části se zaměřuji na vybrané myšlenky autorů, o jejichž dílo opírám svou diplomovou práci. Snažila jsem se přitom vystihnout pouze stěžejní idey, které mi pomáhaly při zpracování výzkumné části: předporozumění tématu, vymezení základních otázek pro vedení rozhovorů, porozumění prožívání respondentů a následná fenomenologická analýza získaných dat.

2.1 WILLIAM JAMES (1842 - 1910)

2.1.1 Základní myšlenky

Americký psycholog James, profesor psychologie a filozofie na Harvardově univerzitě; bývá označován za jednoho ze zakladatelů vědecké a empirické psychologie. Proslavil se řadou teorií z oblasti emocí, myšlení, zabýval se otázkou vědomí. Ve svém díle dokázal propojit experimentální svět a vnitřní svět nehmataelného.

Pro mou práci je relevantní Jamesův spis **Druhy náboženské zkušenosti** z roku 1902, který v českém překladu vyšel poprvé a naposledy v roce 1930 (James, 1930). Přes archaický jazyk, poplatný době vydání, je kniha překvapivě čtivá, poutavá. Přináší informace, autentické příběhy, propojení historie, filozofie s psychologií a řadu originálních myšlenek autora. James se ve svém pojednání mimo jiné zaobírá psychologickým výkladem přesvědčení o existenci něčeho, co nelze vidět. Hovoří tak o **podstatě náboženského života** následovně: „jest to víra, že světem vládne neviditelný řád a že vrchol našeho blaha je v tom, abychom se souladně vpravili do tohoto řádu. Tato víra a toto přizpůsobení se řádu světovému jsou náboženským projevem duše“ (s. 51).

James (1930) na základě rozboru řady případů vyslovuje domněnku, že vědomí jsoucna (jsoucnost živého Boha, přítomnost nefyzických bytostí atd.) je lidské psychice dostupné v mnohem rozšířenější podobě, než je dáno vědomím dostupným prostřednictvím jednotlivých smyslů. Vnitřní duševní život podle Jamese pak může člověka přivést k vědění ve výsledku pravdivějšímu, než je dostupný povrchnějšímu, racionálnímu přístupu (James).

James (1930) si klade za cíl zachytit rozmanitost duševního života různých lidí a jejich náboženských zkušeností. Podle něj „není větší pošetilosti, než nevídati si zjevů prostě proto, že jsme sami naprosto neschopni zažít něco takového, jako jsou tyto zjevy“ (James, s. 92). Rozlišuje v zásadě dva druhy základního nastavení duše člověka: „zdravá mysl, které stačí narodit se jednou, a mysl churavá, potřebující znovuzrození, má-li být blažena“ (James, s. 128).

Kořeny osobní náboženské zkušenosti a základní zdroj poznání James (1930) vidí **v mystických stavech vědomí**. I když, dle vlastních slov, mu jeho „vlastní povaha takřka úplně brání, že se z nich nemůže těšit“ (s. 229), staví své závěry na zkušenostech jiných. Mystické stavy podle Jamese (s. 230 - 231) mají čtyři základní znaky:

- nepostižitelnost slovy;
- noetická kvalita, tedy „stavy vnitřního nazírání v hloubku pravdy nepřipustné soudnému rozumu“;
- pomíjivost ve smyslu blednutí ve světle všedního vědomí;
- trpnost, tedy podřízení vlastní vůle vyšší moci.

Mystické stavy mohou člověka dovést k rozmanitým nadsmyslovým vjemům jako vize budoucnosti, čtení v srdcích lidí, náhlé pochopení smyslu textu, vědění o vzdálených událostech, vize stvoření světa (James, 1930). James (s. 281) na základě svých poznatků shrnuje tyto **základní přesvědčení náboženského života**:

- viditelný svět je částí duchovnějšiho všehomíru;
- pravým cílem člověka je sesouladění s tímto vyšším vesmírem;
- kontakt s bohem či duchem (formou modlitby či jinak) má hmotné či psychologické účinky pro viditelný svět;
- je darem životu;
- dodává duševní klid a laskavost v kontaktu s dalšími bytostmi.

2.1.2 Jamesovo pojetí náboženství

James (1930) se obšírně zabývá výkladem pojmů náboženství, náboženské cítění. Porovnává různé pohledy v kontextu historie,

různých kultur a náboženských vyznání, filozofického a etického pozadí (otázka mravnosti, svědomí). Pro své pojednání James **náboženství** vymezuje jako „city, skutky a zkušenosti jednotlivých lidí v jejich osamocení, pokud si sami uvědomují svůj vztah k božstvu, ať za toto božstvo pokládají cokoli“ (s. 31).

Poukazuje na to, že snaha o přesné definování pojmu náboženství naráží na překážku, která odděluje dvě oblasti: oblast náboženství jako **naukového předmětu** a **náboženství osobní**, kdy centrum zájmu tvoří vnitřní stavy člověka (James, 1930). V tomto rozlišování (James) můžeme vidět paralelu mezi soudobou polemikou nad tématem kontrastu religiozity a spirituality. James dále uvádí, že ve svém pojednání pokud možno odhlíží od naukového náboženství a zaměřuje se především na „osobní náboženství čisté“ (s. 30). Tedy, kdy „vztah člověka k jeho tvůrci jde přímo ze srdce k srdci a z duše k duši“ (James, s. 30).

Každé náboženské chování v sobě obsahuje veselost i smutek, něco velebného, opravdového, vážného; „božstvo“ ve smyslu prajsoucná; jde přitom o oblast zkušenosti, kterou nelze přesně ohraničit, definovat; současně však o ní není pochyb (James, 1930, s. 38-39). Stěžejním momentem se zde jeví schopnost plného přijetí vnějšího světa „s radostí a se vším všudy“, nikoli pouze částečně či s odporem (James, s. 41). V tomto smyslu James náboženství spojuje s darem **boží milosti**, který je základem pro stav duševní blaženosti nezdůvodnitelné rozumem či logikou. Tento druh blaženosti se nesnaží „zlu“ uniknout, ale smiřuje se s ním (James, s. 48).

2.1.3 Náboženství zdravé mysli

James (1930) se zabývá tématem **blaženosti** jako jedné z odpovědí na otázku po hlavním smyslu lidského života. V této souvislosti se zabývá lidmi, kteří i přes různé nesnáze vášnivě vyznávají blažený život; základem jejich náboženství je spojení s bohem. Takového člověka si James představuje následovně a popisuje jej poetickými slovy:

Doufejme, že každý z nás má přítele, snad častěji ženského než mužského rodu a mladého než starého, jehož duše jest taková jasně modrá obloha, přítele, jež příbuzenské vztahy poutají spíše s květinami a ptáky a všelijakými rozkošnými nevinnými tvory než s temnými lidskými vášněmi; přítele, jenž nedovede zle smýšlet o člověku nebo bohu a jehož náboženská veselost, protože ji má od začátku, nepotřebuje býti zproštěna žádného dřívějšího břemene. (James, 1930, s. 70)

Zdravá mysl si podle Jamese (1930) všímá všech věcí a vidí, že jsou dobré; systematicky „myslí svět jako dobrý“ a vědomě vylučuje zlo ze svého vnímání. Takovýto postup mysli může být do jisté míry vnímán jako obrana před znepokojením. Skutečná blaženost však podle Jamese znamená, že takový člověk „nemůže nikdy věřit v zlo“ (s. 76). Pojetí zla v tomto ohledu závisí na tom, jak daný člověk pojímá vnější svět. K takovému stavu není nezbytně potřeba nějakého tajemného vnitřního přesvědčení či mystického vytržení; ve hře jsou zde mnohem obvyklejší pocity (například zamilovanost, vlastenectví) (James, s. 78).

James (1930) v této souvislosti přibližuje myšlenky náboženského proudu Ameriky Jamesovy doby, který označuje jako „hnutí za léčení duše“. Poukazuje na zázračná vyléčení fyzických i psychických obtíží, jejichž základem je co nejpřímější nadšení, odvaha, naděje a důvěra. Léčení je pak způsobeno optimistickým nastavením a propojením vědomé duševní stránky člověka s podvědomou, ve které tvoří jednotu s božskou bytostí. „Pro život je velmi důležité získati si nebeské síly tím, že jim otevřeš svou duši dokořán“ (James, s. 91). Prostředkem ke zdraví je pak vnitřní klid, vzdání se odpovědnosti, odpoutání se od osobního „já“ ruku v ruce s uznáním jiného většího „já“ (James, s. 92-93).

2.1.4 Pojetí nemocné duše

Od lidí se zdravou myslí James (1930) odlišuje tzv. **nemocné duše**: „Jsou lidé, kteří, zdá se, vešli do života jakoby rozjaření šampaňským, kdežto druzí jako by se byli narodili na samém prahu utrpení, přes který je sebemenší podráždění neodvratně převalí“ (s. 107).

Pro takové lidi je zlo spojeno s nespokojeností s věcmi, neshodou s okolím. Řešením pro ně může být změna vnitřního nastavení nebo změna okolního světa. Avšak ani tato proměna není zárukou uzdravení. Změna zde vyžaduje podle Jamese „léku nadpřirozeného“ (1930, s. 106).

Takový člověk pak musí „celou svou myslí propadnout chorobné trdomyslnosti“ (James, 1930, s. 114). Obdobně jako jedinec se zdravou myslí je schopen plně od sebe odvrátit vnímání zla, je člověk s nemocnou duší nadaný k úplnému pohlcení nedostatkem dobra, k pocitům nesnesitelného zoufalství a zármutku. Svět se mu jeví jako cizí a nebezpečný. Pokud se podaří takovému člověku tento temný stav duše zvrátit, lze to považovat za **zázrak** obdobný **znovuzrození**. Odměnou pak není podle Jamese prostá blaženost neznalá zla, jako u člověka zdravé mysli, ale „vědomí ohromně složitější; zahrnuje v sobě přirozené zlo jakožto jeden ze svých živlů, ale nepokládá už přirozené zlo za takový kámen úrazu a zdroj hrůzy, protože je nyní vidí pohlceno v nadpřirozeném dobru“ (s. 123).

2.1.5 Sjednocování rozdělené duše

Podle Jamese (1930, s. 129-130) se tedy někteří lidé již rodí s vyrovnanou a harmonickou povahou; jiní naopak od narození vedou dramatický život boje těla s duchem, jsou vláčeni různými přáními a pudy. Konkrétní nastavení je pak různé u různých lidí i v různých etapách života. Vyšší a nižší city, užitečné a škodlivé pudy, nejsou z počátku v nitru uspořádány, což je provázeno nedostatkem blaženosti, rozpolceností duše (James, s. 131).

Člověk se podle Jamese (1930) postupem života může dobrat různými cestami vnitřního klidu a jistoty, sjednocení, blaženosti. K tomu může dojít najednou nebo postupně, rozumovým poznáním nebo mystickou zkušeností, změnou citů nebo změnou chování. Jednou z cest je i náboženství. Tento hluboký a mnohavrstevný proces bývá označován jako obrácení na víru, obrození, omilostnění. Jeho výsledkem je **sjednocení dosud rozdělené duše**, která nabývá vědomí, že je dobrá, dokonalá, blažená (James, s. 139). Rozpolcená duše je naopak charakteristická pocitem neúplnosti,

nedokonalosti, zamyšlenosti, stísněnosti, úzkostí, zármutkem, nevolí. Výsledkem sjednocení je blažená úleva a nestranné posuzování (James, s. 144).

Cesta k tomuto výslednému stavu se liší podle typu člověka; může být aktivní i pasivní. Prostředkem ke změně může být buď úplné pohlcení vášní opačného ražení, nebo naopak úplné zhroucení a vzdání se v důsledku vyčerpání způsobeného marným zápasem (James, 1930, s. 152). Ať tak či tak, poslední krok chybějící ke sjednocení je zcela nezávislý na lidské vůli; je třeba přenechat jej jiným silám a přestat se vzpírat (James, s. 150).

2.2 ERICH FROMM (1900 – 1980)

2.2.1 Základní východiska

Fromma lze považovat za myslitele, který se svou odbornou prací pohybuje na pomezí psychologie, filozofie a sociologie. Oporou mé výzkumné práce byly i některé myšlenky z jeho díla **Psychoanalýza a náboženství**, které poprvé v originále vyšlo v roce 1950 (Fromm, 2003). Je zajímavé, jak je poválečný Frommův text stále aktuální. Již v úvodu poukazuje na to, že člověk se sice zdá být s ohledem na stav poznání blízko hojnosti a naplněnému životu, ale skutečný život tomu neodpovídá.

I když jsme vytvořili úžasné věci, zdá se, že se nám ze sebe nepodařilo učinit bytosti, pro něž by to obrovité úsilí stálo za to. Náš život není naplněn bratrstvím, štěstím a spokojeností, ale duchovním chaosem a zmatením, které se nebezpečně blíží stavu šílenství – ne hysterii rozšířené ve středověku, ale duševní chorobě podobné schizofrenii, při níž nemocný ztrácí kontakt s vnitřní skutečností a jeho myšlení se odděluje od citů. (Fromm, 2003, s. 11)

Řešením situace podle Fromma (2003) není útěk k náboženství. To jen může ulevit od nesnesitelných pochybností. Je zde potřeba **klást otázky**, a to z oddanosti k hledání smyslu; ne pro zajištění bezpečí. Pro náboženského člověka představuje život problém resp. otázku, kterou život položí každému člověku v okamžiku narození. Souvisí s existenciálními dichotomiemi témat svobody a určenosti, oddělenosti a propojenosti, poznání a nevědomosti.

Osvícenský přístup ke světu ztrácí v tomto ohledu svou užitečnost, protože rozum jako nástroj odhalování pravdy je nahrazen intelektem, užívaným pro pouhou manipulaci. Obdobně Fromm (2003) vidí akademickou psychologii, pokud její vědecké pojetí znamená odklon od duše. Zájem o duši Fromm nespojuje výhradně s náboženstvím. Není důležité, zda se člověk opírá o náboženství a věří v Boha, ale jestli žije v lásce a přemýšlí o pravdě.

Fromm ani s odstupem času necítil potřebu na svém díle něco měnit. Podle předmluvy z roku 1967 k novému vydání by však Fromm (2003) rozšířil kapitolu o náboženských zkušenostech.

2.2.2 Náboženská terminologie ve Frommově pojetí

I Fromm (2003) upozorňuje na fakt, že každá debata o náboženství naráží na terminologickou nejednotnost a kulturní podmíněnost. Pojem **náboženství** pro účely svého díla definuje jako „jakýkoli systém myšlení a jednání sdílený skupinou lidí, který poskytuje jednotlivci rámec pro orientaci a předmět uctívání“ (s. 31). Člověk od pradávna hledá systém orientace a předmět uctívání; neexistuje nikdo, kdo by tuto potřebu neměl.

Vzhledem k tomu, že člověk je schopen myšlení a sebeuvědomění, vnímá vlastní bezmocnost a hranice bytí. Člověk je poháněn k tomu, aby vyplnil mezery svého vědění odpověďmi. Hledá oporu v myšlení, ale ta se ukazuje jako nedostatečná. Vnímá nutnost reagovat na otázky života celým bytím, cítěním a jednáním. Lidé se liší v ideálech, ve které věří. Otázka pro Fromma není, zda náboženství ano či ne, ale jaký druh náboženství (2003).

Fromm (2003) se rovněž zabývá **definicí faktoru náboženské zkušenosti** a hledá souvislosti s terapeutickým procesem. Je podle něj nanejvýš těžké, ne-li nemožné, faktor náboženské zkušenosti slovně vyjádřit. „**Jeho definici budou rozumět ti, kdo ji prožívají a ti žádné definování nepotřebují**“ (s. 100).

Fromm (2003) uvádí několik **základních stránek náboženské zkušenosti**:

- údiv, úžas, uvědomění si života a vlastní existence;

- bytí prožíváno nikoli jako samozřejmost, ale jako otázka; jedinou odpovědí na otázku jsou další otázky;
- bytostný zájem o smysl života, uskutečnění vlastního já;
- prožitek jednoty se vším živým, vesmírem, při současném vědomí vlastní individuality a jedinečnosti.

2.2.3 Náboženské přístupy podle Fromma

Fromm se zabývá úvahou nad rozdíly mezi autoritářským a humanistickým náboženstvím. V jeho úvahách lze vidět paralelu k diskusím vedeným v posledních desetiletích na téma vztahu religiozity a spirituality.

Autoritářské náboženství (Fromm, 2003) zakládá hodnotu člověka na tom, že ji odevzdává, obětuje, ve prospěch předmětu uctívání. Bůh je symbolem moci nad člověkem. Náleží mu vše, co původně patřilo člověku – jeho rozum a láska; síly člověka jsou projektovány do Boha. Člověk tedy vlastní síly od sebe odděluje a tak se odcizuje sám sobě. Takový postoj člověka znamená útěk před svobodou a vlastní zodpovědností.

Humanistické náboženství (Fromm, 2003) podporuje člověka v jeho síle, rozumu, radosti a schopnosti sebeuskutečnění; Bůh je symbolem moci člověka, nikoli moci nad člověkem. Bůh tak odráží vyšší Já člověka, tedy to nejlepší, čím se člověk může nebo by se měl stát. Fromm zde zmiňuje podstatu mystické tradice, kdy „mystikové byli naplněni zkušeností síly člověka, který je podoben Bohu a myšlenkou, že Bůh potřebuje člověka, stejně jako člověk potřebuje Boha“ (s. 57). Fromm zde odlišuje mezi tím, že si člověk uvědomuje svou vlastní omezenost (smrt, nemoc, stárnutí) a tím, zda se takové závislosti poddává. Jde o hranici mezi pokorou a sebeponižováním.

2.2.4 Cesta ke svobodě, pravdě a naplnění, téma lásky

Fromm spojuje otázku náboženského postoje s tématem neurózy a poukazuje na možné cíle a efekty terapeutického procesu.

Člověk musí být nezávislý a svobodný, musí být cílem sama sobě, a ne prostředkem pro cizí cíle. Musí přistupovat ke svým bližním s láskou. . . .

Člověk musí znát rozdíl mezi dobrem a zlem, musí se naučit naslouchat hlasu svého svědomí a umět jej následovat. (Fromm, 2003, str. 83)

Terapie pak může vést k hluboké změně osobnosti člověka a dát mu svobodu, aby přemýšlel a miloval. Psychoanalytický proces vnímá Fromm (2003) jako prolomení hranic organizovaného já a navázání spojení s vyloučenou, odloučenou částí sebe sama, s nevědomím. Je blízký náboženskému prožitku překonání individuální existence a pocitu jednoty se vším.

Naše nevědomí, tedy ta část bytosti, která je vyloučena z organizovaného já – obsahuje jak to nejvyšší, tak nejnižší, to nejhorší i nejlepší. K nevědomí musíme přistupovat ne jako k bohu, jehož je třeba uctívat, ani jako k drakovi, jehož je třeba zabít, ale s pokorou, hlubokým smyslem pro humor, který nám dovolí vidět druhou část sebe sama takovou, jaká doopravdy je, bez děsu i bez posvátné úcty. Objevíme v sobě touhy, strachy, myšlenky a náhledy, které jsme vyloučili ze své vědomé organizace a které jsme viděli u druhých a ne u sebe. (Fromm, 2003, s. 103)

Fromm (2003) se domnívá, že nedostatečná integrace vlastní energie pro vyšší Já vede k jejímu využívání pro nižší cíle, a s tím spojenému vytváření iluze vzdálené od pravdy. Iluze pravdy se často opírá o racionalizaci: to, že je někdo o svém postoji upřímně přesvědčen, ještě nezaručuje upřímnost toho, co takový člověk řekl (Fromm). „Subjektivní přesvědčení rozhodně není dostatečným kritériem pro upřímnost“ (Fromm, s. 85). Tak podle Fromma člověk může lehce zaměnit touhu za víru, pouto za laskavost, vjem za zjevení, záblesk vědomí za celkové uvědomění, otroctví za mistrovství atd. Jedním z cílů psychoterapie (Fromm konkrétně pojednává o psychoanalýze) je rozeznat pravdu od falše.

Fromm (2003) se v kontextu náboženství a terapeutického procesu dotýká i tématu lásky. Lásku vnímá jako schopnost prožívat zájem, odpovědnost, úctu a pochopení pro druhou osobu a intenzivní touhu po tom, aby se tato osoba rozvíjela. Je podle něj založena na vztahu souhlasu a úcty. Podle Fromma může být Bůh považován za symbol potřeby člověka někoho milovat. Touha člověka vztahovat se k něčemu nad sebou pak ještě není sama o sobě důkazem existence síly či bytosti mimo člověka.

2.3 ABRAHAM HAROLD MASLOW (1908-1970)

2.3.1 Základní myšlenky

Na dílo Jamese a Fromma, kteří zkoumali duchovní zážitky, navazuje americký psycholog, výzkumník a spoluzakladatel humanistické psychologie Abraham Maslow (2014; 2017). Je znám svou teorií o hierarchii lidských potřeb. Vedle zkoumání motivační struktury se Maslow dále zaobíral výzkumem sebeaktualizovaných jedinců a tzv. vrcholných zážitků.

Maslow v mnohém navazuje na Jamese. Posunul však své vnímání náboženských prožitků v tom směru, že je chápe spíše jako důkaz duševního zdraví než patologie (byť tu jako takovou nevyklučuje). Nejvyšší duchovní hodnoty mají podle něj přirozený původ, nejde o nadpřirozené síly stojící mimo přírodu a lidskou přirozenost (2017).

Úkolem novodobé psychologie a cílem vzdělávání jako celoživotního úkolu je podle Maslowa (2017) pomoci lidem dosáhnout plného potenciálu, jejich maximální velikosti lidství. Je přitom nutná znalost cílů, aby bylo možno účinně zvolit nástroje. Ani podle Maslowa se zde nelze vyhnout otázkám:

Co je to dobrý život? Co je to dobrá společnost? Kdo je dobrý muž a dobrá žena? Co je nejlepší pro děti? Co je to spravedlnost, pravda, ctnost? Jaký je můj vztah k přirozenosti, smrti, stárnutí, bolesti, nemoci? Jak mohu vést radostný, příjemný, smysluplný život? Jaká je moje odpovědnost k mým bratrům? Kdo jsou moji bratři? Čemu bych měl být věrný? Pro co musím být připraven zemřít? (Maslow, 2017, s. 79)

Maslow je uznávaným vědcem a empirikem. Není však bez zajímavosti, že Maslow (2017) přiznává i vliv osobních preferencí a intuice. Jak vyplývá z předmluvy Richarda Lowryho, ve svém osobním deníku Maslow zmiňuje, že pro svůj výzkum sebeaktualizovaých lidí vybíral přímo B-lidi, a to na základě kritérií volených mimo racionální rámeček (Maslow, 2014).

2.3.2 Hierarchie lidských potřeb

Motivační strukturu uspokojování potřeb člověka vyobrazil Maslow ve formě pyramidy, kdy základnu tvoří fyziologické potřeby a na vrcholu jsou tzv. metahodnoty. Metahodnoty Maslow spojuje se

sebeaktualizací, tedy s dosažením vrcholu lidského potenciálu. Motivace jedince k postoupení do další vrstvy je dána přirozenou snahou o redukci tenze. Po uspokojení jedné potřeby nedochází k úlevě, ale nastupuje další, „vyšší potřeba“ (Maslow, 2014).

Maslow rozlišuje tzv. **nižší potřeby** (fyziologické potřeby, potřeba bezpečí) a **vyšší potřeby** (potřeba sounáležitosti, lásky a úcty). Vyšší a nižší potřeby společně tvoří tzv. **D-potřeby** (nedostatkové, deficientní) a jsou společné všem lidem (Maslow, 2014). Podle Maslowa je potřeba nejprve dostatečně uspokojit nižší potřeby, aby následně mohlo docházet k uspokojování vyšších potřeb.

Uspokojování D-potřeb je vázáno na vnější zdroje a je tak spojeno se závislostí. Od toho se pak odvíjí subjektivnost hodnocení vnějšího světa z pohledu užitečnosti. Svět je vnímán optikou subjektivních neuspokojených potřeb. Naopak člověk s upokojenými D-potřebami je schopen objektivnějšího, nezávislého vnímání druhého člověka, protože od něj nic nepotřebuje. Vnímá tak vnitřní podstatu světa včetně jeho rozporů, polarit a protikladů (Maslow, 2014).

Po uspokojení D-potřeb je tedy člověk veden touhou stát se tím nejlepším, čím se může stát. Z D-úrovně postupuje sebeaktualizací do **B-úrovně**, úrovně bytí. S tímto spojené **B-hodnoty** jakoby existovaly objektivně, nezávisle na člověku, jeho vnímání a hodnocení. Člověka jako takového Maslow (2014) vnímal jako v podstatě dobrého; opačné kvality (například krutost, zlovolnost) se projevují primárně v důsledku nedostatečného uspokojení D-potřeb.

2.3.3 Sebeaktualizovaní lidé

Maslow dále zkoumal tzv. **sebeaktualizované lidi**, tedy lidi, kterým se podařilo dosáhnout B-úrovně a plně uplatnit svůj osobní, individuální potenciál. Zkoumal nejenom živé jedince, ale analyzoval i životy historických postav.

Sebeaktualizované lidi považuje Maslow (2017) za nejlépe prožívající, nejsoucítější, velké inovátory a reformátory, bojovníky proti bezpráví, nerovnosti, otroctví, krutosti, vykořisťování. Snaha o to stát se lepším člověkem jde ruku v ruce s pomocí ostatním. I když je sebeaktualizovaný člověk mimořádný, navenek může působit

zcela všedně, protože nepotřebuje nic dokazovat sobě ani okolí. Sebeaktualizovaní lidé oceňují všechny aspekty života, ne jen chvíle štěstí a úspěchu (Maslow, 2014).

2.3.4 Vrcholné zážitky

Za **vrcholné zážitky** považuje Maslow (2014) okamžiky největšího štěstí a naplnění (např. láska k bytí druhého člověka, mystický, kosmický, estetický, orgasmický, tvůrčí nebo přírodní zážitek, intelektuální nebo terapeutický vhléd). Maslow se na základě svých výzkumů domnívá, že tyto zážitky se vyskytují u lidí všech kultur a časů bez omezení. Popis obsahu může být však zavádějící s ohledem na jazyková omezení, kulturní a vědomostní vlivy, popř. vědomí „vhodnosti“.

Vrcholné zážitky mají podle Maslowa charakter přesahující náboženské či mystické zážitky, které byly dříve spojovány s náboženskými / mystickými souvislostmi. Vrcholné zážitky mohou být vyvolány i jinými spouštěči, jako je již zmíněný estetický, tvůrčí, milostný či sexuální zážitek; mohou být spojeny s jakoukoli běžnou činností. Nejsou tedy nadpřirozeným jevem či vázány na profesionální či institucionalizovanou činnost duchovních.

Výzkumu vrcholných zážitků se podrobněji dotýká Maslowova (2017) esej **Náboženství, hodnoty a vrcholné zážitky**. Zde mimo jiné rozpracoval určité **aspekty** vnímané v souvislosti s vrcholnými zážitky (Maslow). Pro účely své práce vybírám jen některé z nich, které se nejbližší dotýkají předmětu výzkumu.

- celý vesmír je vnímán jako propojený a sjednocený celek;
- úroveň hlubokého poznání měnícího život;
- všechno je stvořeno / řízeno Bohem resp. je Bohem;
- součástí je pozoruhodná změna - nehodnotící, nesrovnávající, neposuzující poznání;
- stírá se rozlišení mezi důležitým a nedůležitým;
- jde o vnímání okolního světa včetně lidí nezaujatě, objektivně, nezávisle na pozorovateli resp. lidském vnímání;
- svět je viděn v jeho vlastním bytí (sám o sobě);

- schopnost vidět skutečnou podstatu objektu samotného; lidský (subjektivní) náhled je nedůležitý;
- nesobecké vnímání, vnímání postrádající ego, tedy neosobní, bez potřeb a přání;
- svět vnímán vždy jako krásný a dobrý;
- přijetí a porozumění světu;
- svět nikdy není zlý, smíření se zlem;
- zlo chápáno jako nevyhnutelná součást celku;
- prožitek „božství“; zlo vnímáno jako důsledek omezeného myšlení a pochopení;
- typické emoce: ohromení, úžas, zbožná úcta, pokora, odevzdanost, hluboký obdiv;
- podobenství k prožitku šťastného umírání, akceptace smrti;
- přesažení konfliktů a protikladů: přiblížení se vnímání jednoty světa, integrace; odklon od konfliktů, protikladů, oddělenosti;
- přechodná eliminace strachu, kontroly, obrany, omezení;
- přiblížení se k dokonalé identitě, jedinečnosti, pravému já;
- prožitek svobodné vůle: člověk jako aktivní tvůrce svého osudu;
- člověk se stává více milujícím, přijímajícím, upřímnějším, nevinnějším;
- člověk přestává být objektem, ale stává se subjektem podléhajícím psychologickým zákonům „vyššího života“;
- ztráta motivace, požadavků, tužeb, pocit uspokojení všech potřeb;
- pocit požehnání, pocty, vděčnosti (Bohu, Matce přírodě, osudu – podle osobních preferencí každého).

2.3.5 B-hodnoty

Výše popsané charakteristiky bytí považuje Maslow (2014; 2017) současně za **hodnoty bytí** a dále je rozpracovává. Člověk podle Maslowa obvykle hodnotí svět z pohledu deficientních hodnot (D-kognice), tedy posuzuje, odmítá nebo schvaluje, hodnotí užitečnost, rozděluje na dobré a špatné. Toto vnímání „je pravý opak nestrannosti vůči světu, který znamená, že nevnímáme svět, ale

vnímáme sami sebe ve světě nebo svět v nás“ (Maslow, 2014, s. 138).

Na základě zkoumání vrcholných zážitků vytvořil Maslow (2017) seznam atributů reality vnímaných během vrcholných zážitků; patří k nim pravda, dobrota, krása, celistvost, transcendence, dichotomie, živost, jedinečnost, dokonalost, nezbytnost, dovršení, spravedlnost, řád, jednoduchost, bohatost, nenucenost, hravost, soběstačnost. Tyto hodnoty chápe Maslow jako **B-hodnoty** – aspekty reality odlišné od emocí nebo postojů B-poznávacího (např. úžas, láska, adorace, uctívání, pokora, pocit malosti).

Co se týče platnosti poznání, Maslow (2017) se domnívá, že **B-poznání** a vrcholné zážitky se mohou dostavit nezávisle na sobě. Maslow současně vyslovil domněnku, že prožití dostatečného množství vrcholných zážitků, které vedou k prožitku B-kognice, může pravděpodobně vést k B-kognici bez vrcholných prožitků. Klade si otázku, co tomu brání? Je to cokoli, co člověka vrací zpět, oslabuje „nevědomost, bolest, nemoc, strach, zapomínání, disociace, redukování na konkrétno, neurotizování“ (Maslow, s. 59). Pokud tento způsob prožívání chybí, znamená to pro Maslowa nepřírozený stav, kdy člověk není v plné síle a integritě.

2.3.6 Religiozita a spiritualita v Maslowově pojetí

Maslow (2017) varuje před polarizací dvou přístupů – „mystického“ a individuálního oproti legalistickému a organizačnímu. Podle něj je hluboce zbožný člověk schopen přirozeně **integrovat oba přístupy**. To je možná cesta k eliminaci úskalí, která jsou spojena s výhradní aplikací jen jedné polarity. Tradice, rituály atd. spojené s organizovaným náboženstvím mohou napomoci zařadit jedince s individuální prožitkovou zkušeností do většího celku. Rizikem čistě individuální cesty je podle Maslowa odtržení od ostatního světa; mystické (vrcholné) zážitky se mohou stát prvotním cílem žití. Jedinec může získat mylný dojem, že jsou jedinou cestou k vědění. Ztrácí se tak schopnost hledat posvátno v každodenním obyčejném životě. Mohou vést k honbě za nevšedními prožitky s představou, že proces zrání jde obejít, urychlit.

2.3.7 Plató zážitky

U Maslowa je v průběhu tvůrčího života zřejmý přechod od důrazu na individualismus k pojetí, že uspokojení individuálních potřeb lze dosáhnout pouze prostřednictvím ostatních, v rámci širšího celku. V předmluvě z roku 1970 k druhému vydání knihy *Náboženství, hodnoty a vrcholné zážitky* Maslow také nově uvádí, že by (vedle vrcholných zážitků, zážitků v souvislosti se smrtí, Grofovými teoriemi) kladl větší důraz na tzv. **plató zážitky** – „jde o poklidný, vyrovnaný prožitek spíše než hluboce emocionální, vrcholnou, autonomní reakci na zázračné, úžasné, posvátné, sjednocující, na B-hodnoty“ (2017, s. 16).

Plató zážitky podle Maslowa obsahují vždy noetický i kognitivní prvek. **Vrcholné zážitky** mohou být čistě emocionální, spojené s překvapením, nevěřičností, estetickým šokem. Plató zážitky bývají více volní, mohou být navozeny v zásadě kdykoli a kdekoli, trvale. To podle Maslowa souvisí s vyšší transcendentní přirozeností každého člověka a součástí jeho biologické podstaty. „Prchavý vhled je během vrcholných zážitků, které koneckonců mohou občas potkat kohokoli, zajisté možný. Ovšem tak říkajíc zabydlet se na náhorní plošině sjednocujícího vědomí – to je úplně jiná záležitost“ (Maslow, 2017, s. 17).

2.4 CARL GUSTAV JUNG (1875-1961)

2.4.1 Východiska

Švýcarský badatel Jung, zakladatel analytické psychologie, proslul zkoumáním vnitřního světa člověka s širokým spirituálním přesahem. Dílo tohoto génia dalece přesahuje hranice psychologického bádání; je spjata s náboženstvím, uměním, historií, filozofií i dalšími oblastmi zájmu lidského vědění jako jsou alchymie, mytologie, mystika. Smyslem a cílem jungovského učení je dopomoci člověku k celistvosti, a to propojením vědomé (světlé) stránky s temnotou nevědomí, a tak překonat osamocenost a zmatek moderního člověka (Jacobi, 1992).

Východisko Junga, které považuji za velmi podstatné pro práci se spirituálními prožitky, je, že vše psychické uznává za plnohodnotnou

realitu; co do skutečnosti nedělá rozdíl mezi fyzickými a psychickými jevy. Pochopení podstaty je podle něj možné jen do té míry, jak daleko došla naše psychická realita (Jacobi, 1992).

Psychologickým výkladem spirituálních prožitků se zabírali rovněž Jungovi spolupracovníci. Jungova spolupracovnice Aniella Jaffé (2000) tak například zpracovala 1200 dopisů, kde čtenáři švýcarského časopisu Schweizerischer Beobachter popisovali své zkušenosti s mimosmyslovými zážitky jako zjevení duchů, předtuchy, jasnozřivost, kontakt se zemřelými a jiné fenomény. Její studie výpovědí čtenářů se nezaměřuje na otázku ověřování pravdivosti jevů, ale je pokusem o psychologický výklad zážitků.

Jung považuje své dílo za „volání z nitra“; sám svého času nepočítal s tak obrovským ohlasem (Jaffé, 1998). Jung uvádí, že základem pro jeho celoživotní bádání byla setkání s nevědomými obsahy, ze kterých pak čerpal celý život. „V okamžiku, kdy jsem získal půdu pod nohama, narazil jsem zároveň na nejzazší hranice toho, co je vědecky postižitelné, transcendentno, podstatu archetypu sama o sobě, o němž se už nedají dělat vědecké výpovědi“ (Jaffé, s. 204).

Jungovy myšlenky jsem do své práce zařadila zejména z důvodu, že jeho pojetí nevědomí a práce s jeho obsahy se úzce vztahují k mému výzkumu spirituálních prožitků. Pro účely své práce se především zaměřuji jen na velmi krátký výsek Jungova díla, kterým je individuální proces, proces sjednocení protikladů v bytostném Já. Pro tyto účely se však nemohu vyhnout pojednání alespoň o některých základních pojmech.

Vycházím přitom nejen z díla samotného Junga, ale rovněž i z prací jeho spolupracovníků. Ti jsou autory Jungových autobiografií nebo dále rozpracovávají či sumarizují jeho zjištění. Jedná se zde o dvě autorky, Aniellu Jaffé (1998) a Jolande Jacobi (1992). Tuto formu jsme u Junga zvolila s ohledem na obsahovou rozsáhlost, bohatost a hloubku jeho díla, jehož důkladné prostudování ve všech aspektech by nepochybně mohlo zabrat celý život. Svou roli sehrál i fakt, že Jung v průběhu života své dřívější spisy resp. význam používaných

pojmu, nepřeformuloval a spíše volně pracoval na jejich dalším upřesňování a prohlubování (Říčan, 2007).

2.4.2 Psychika, vědomí a nevědomí

Psychiku, jak uvádí Jacobi, Jung považuje za orgán k pojetí světa a podstaty bytí; jedná se o celost všech pochodů, tj. vědomých a nevědomých (Jacobi, 1992). Psychika se skládá ze dvou protikladných a doplňujících se oblastí, a to **vědomí** (nepatrná část) a **nevědomí**. V obou je obsaženo naše Já, které slouží ke vztahování se k vnějšímu světu. Všechny vnitřní i vnější prožitky prochází přes Já, což je podmínkou pro jejich vnímání. Nikdo přitom nemůže říct, kam až psyché dosahuje (Jung, 1994).

V nevědomí se nachází jednak obsahy charakteristické pro individuální Já, obsahy získané v průběhu osobního života, které byly do nevědomí přesunuty z důvodu omezené kapacity vědomí popř. z důvodu vytěsnění pro jejich nepříjemnost (**osobní nevědomí**). Dále pak zděděné obsahy společné pro lidi a pravděpodobně i pro širší oblast přírody - rostliny, živočichy (**kolektivní nevědomí**).

Vědomí se zaměřuje na přizpůsobení Já vnějšímu světu. Nevědomí je k tomuto lhostejné, má neosobní objektivní charakter. Cílem nevědomí je podpora vývoje psychiky směrem k celistvosti, zaokrouhlení duše. Působí jako ochrana před jednostranností a zastavením vývoje. Obsahy vědomí mohou být ovládány a tříděny vůlí. Nevědomí je nezávislé a neovlivnitelné, podléhá vlastnímu řádu. Tento řád může být nápomocný člověku v závažných životních situacích za předpokladu, že je s ním schopen smysluplně komunikovat.

2.4.3 Struktura a funkce vědomí

Jung podle Jacobi rozlišuje čtyři **základní funkce vědomí** (dvě protilehlé dvojice, které se vždy vzájemně vylučují), jež se nachází na konci dvou křížových os a dohromady tvoří psychickou celost (totalitu). Těmito funkcemi disponuje každý jedinec a díky nim je poznáván vnější svět. Podle Junga jde o funkce vědomí **racionální**, a to myšlení a cítění (emocionalita) a **iracionální**, a to intuice a vnímání (Jacobi, 1992).

Jung dospěl k závěru, že u přirozeně vyvinutého člověka se zdravou psychikou jedna z funkcí obvykle převažuje (superiorní funkce). Tím je určena základní orientace jedince. Protilehlá funkce (inferiorní) se nachází v nevědomí. Třetí a čtvrtá funkce jsou považovány za funkce pomocné a nacházejí se částečně ve vědomí a částečně v nevědomí. Třetí funkce je pro průměrného jedince dosažitelná zřídka a čtvrtá téměř vůbec. Samozřejmě existuje vždy nespočet variant podle specifické sociální, kulturní a duševní úrovně daného člověka (Jacobi, 1992).

Z povahy věci (s ohledem na protichůdnost funkcí) nelze zaujmout současně několik základních postojů. Nicméně v průběhu života člověk může spolu s rozvojem vědomí funkce postupně diferencovat a přibližovat se tak **stavu zaokrouhlení**. Vyrovnávání napětí mezi nadřazenou a inferiorní funkcí bývá úkolem druhé poloviny života. Pokud by se člověku podařilo objasnit v sobě všechno temné a dostat do vědomí všechny čtyři funkce, jednalo by se o zaokrouhleného, dokonalého člověka (Jacobi, 1992).

Pro určení základní charakteristiky člověka lze vedle funkční typologie stanovit **celkové zaměření**, tedy způsob reakcí na vnější a vnitřní podněty. Typ zaměření pak určuje celkové psychologické chování, tedy směr obecné psychické energie (analogie k výrazu „energie“ ve fyzice), který Jung označuje jako **libido** (Jacobi, 1992).

Takto se rozlišuje extraverte a introverte (Jacobi, 1992). U **extraverte** je zájem směřován ven na objekt; chování a reakce se řídí spíše vnějšími, kolektivními normami. **Introvertní zaměření** stojí spíše na negativním vztahu k objektu, chování je určováno spíše subjektivním hlediskem, je spojeno s horší adaptací na vnější svět. Extraverte a introverte mají vzájemně kompenzatorní vztah. To znamená, že nevědomí extraverta je introvertované a naopak, působí tedy v nutkavé pudové podobě. Konfrontace s méněcennou funkcí bývá typickou pro období okolo čtyřicítky.

První polovina života je určena pro vědomé zaměření (práci s nevědomím Jung doporučuje až poté, co je pevně zakotveno individuální vědomí ve vnější realitě). Stejně tak tomu je i u

výchozího zaměření. V první polovině života se tak snáze orientuje extravert, ve druhé introvert. **Druhá polovina života** je vhodná pro změnu. Život volá po změně jednostrannosti. Jinak se zanedbávané a neprožívané funkce a zaměření hlásí o slovo v podobě neurózy či jiného vychýlení z rovnováhy. **Cílem je dosažení celistvosti, zaokrouhlení** (Jacobi, 1992).

2.4.4 Jungovo pojetí protikladů

Jak uvádí Jaffé (1998), **otázka protikladu** je podle Junga základním lidským zákonem. Východisko zde Jung nevidí ani ve vnitřním osvobození se a dosažení prázdnoty (jak je typické pro východní náboženství), ani v křesťanském vyzdvihování dobra, protože snaha o dobro znamená podle něj současné propadnutí zlu. Jungovou cestou je živé nazírání přírody i psychických obrazů tím, že se člověk plně účastní života a vykoná s co největším nasazením to, co může udělat, včetně projití peklem vlastních vášní.

Psyché je **seberegulačním systémem směřujícím k rovnováze**, což z povahy věci předpokládá protiklad (Jacobi, 1992). Psychická energie (libido), má přirozenou schopnost se přesouvat mezi jednotlivými póly dvojice protikladů. „Energie, kterou pozbylo vědomí, se přesouvá do nevědomí, kde ožíví vytěsněné obsahy, komplexy, archetypy atd., které pak začínají žít vlastním životem a mohou při svém průniku do vědomí vyvolat poruchy, neurózy a psychózy“ (Jacobi, s. 29).

Pokud dojde k jednostranné kumulaci energie (např. v důsledku vytěsnění), kdy selže vědomé přizpůsobení, nabyde převahu nevědomá část. Důsledkem může být regrese na nižší stupeň vývoje či neuróza. V případě zahlcení vědomí obsahy z nevědomí může podle Junga dojít k psychóze. Překonání takového konfliktu vede k vnitřní jistotě a klidu, adaptaci směrem dovnitř v souladu s vnitřním individuálním principem.

Podle Jungových předpokladů je pro člověka charakteristický **protiklad „přírody“ a „ducha“**. Tedy na jedné straně svět přirozených biologických pudů, vycházejících z prazákladů přírody a na druhé straně cesta tvoření osobnosti v intencích prapřírody. Mezi

těmito dvěma póly existuje napětí, které umožňuje proudění psychické energie. Příroda (hmota) a duch jsou analogií pro dvojici protikladů vědomí – nevědomí (Jacobi, 1992). Jinak viděno, lze např. hovořit o **archetypu otce** (spojován s vědomým principem) a **archetypu matky** (temnota mateřského lůna spojovaná s nevědomím). „Na počátku oba principy tvořily jednotu a nikdy nemůže být jeden bez druhého, tak jakoby světlo ztratilo svůj smysl ve světě, kde by proti němu nestálo temno“ (Jacobi, s. 25).

2.4.5 Práce s nevědomím, transcendentní funkce

Vědomá práce s nevědomím předpokládá aktivní práci s obrazy, symboly a vizemi, jejich prožití a pochopení, a následnou integraci. Konstruktivní zacházení s nevědomím obnáší tázání se po smyslu a účelu, čímž podle Junga vzniká **vhled** označovaný jako **transcendentní funkce**. Nacházení smyslu přitom vychází z nápadů a asociací. Transcendentní funkci Jung považuje za **pohyb vpřed z uváznutí mezi protiklady, za schopnost sblížovat protiklady** (Jung, 1997). Pokud jsou tyto póly vědomí a nevědomí v zájmu vyhnout se sporu vzdálené, nejsou funkční. Podaří-li se sblížení, dochází k rozšíření vědomí o nevědomé obsahy. K tomu je však zapotřebí odvahy a duchovní a morální píle.

Základem procesu změny je **spolupráce vědomí a nevědomí**, kdy vědomí propůjčuje nevědomí pouze výrazové prostředky; vlastní nápady je však potřeba ponechat nevědomí. Při práci se objeví mnoho obsahů; pro transcendentní funkci mají však význam jen některé. Ty významné by měly být rozeznatelné pro jejich **afektivní zabarvení**, ať již pozitivní nebo negativní. Uchopení nevědomého samo o sobě nestačí. Podle Junga je potřeba dalšího kroku, a to vypořádání mezi Já (jako centrem vědomí) a nevědomím. Teprve tehdy může dojít ke smíření protikladů a vzniku něčeho třetího – transcendentní funkce (Jung, 1997).

Proces potřebuje čas; nevědomé obsahy musí být nejprve **ztvárněny** do jisté uchopitelnosti a teprve potom **posuzovány**. Příliš rychlé závěry nevedou ke skutečnému poznání, ale stojí na teoretických a morálních předsudcích. K **zdrojům** práce s nevědomím mohou patřit

např. sny, nevědomé poruchy jednání, vzpomínkové klamy, zapomínání, ale ty nejsou z různých důvodů pro transcendentní funkci vhodné (Jung, 1997).

Obsahy nevědomí ležící pod prahem vědomí lze podle Junga dostat do vědomí pomocí **metody aktivní imaginace** (Jung, 1997; Jung, 1999). K těmto metodám patří třeba tvorba vnitřních obrazů, práce s plastickým materiálem, pohyb, automatické psaní, využití vnitřního hlasu pro diskusi s vědomým Já. Smyslem je integrace do celé osobnosti a konfrontace se smyslem i konfrontace morální. Postupné uvědomování si nevědomých fantazií rozšiřuje vědomí, oslabuje vliv nevědomí a ve svém důsledku působí změnu osobnosti ve smyslu změny postoje. Pro léčbu přitom není dostačující výklad fantazií, ale je nutné, aby je pacient **prožil a pochopil**. (Jung, 1999, s. 120). Schopnost proměny lidské duše je podle Junga vyjádřena právě v transcendentní funkci (Jung, 1999). Cílem změn je pak **dosažení středu osobnosti** (Jung, 1999).

2.4.6 Vývoj osobnosti, individuace, pravé Já

Osobnost lze považovat za **ucelenou**, pokud dojde k diferenciaci a vzájemnému propojení vědomí a nevědomí (Jacobi, 1992). Celost je však vždy relativní, protože nevědomí je nevyčerpatelné. Jeho průzkum je prací na celý život. Proces dosahování celistvosti, **individuace**, je do značné míry rovněž polárním jevem. Na jedné straně lze vysledovat přirozenou tendenci každého člověka k rozvoji; jde o přirozený proces zrání. Na druhé straně jen málo komu se podaří individuace v Jungově pojetí – tedy dosažení vnitřního jádra, sebe sama, naplněním protikladů a aktivní prací s vědomými i nevědomými obsahy psychiky.

Plné sebepoznání a sebeuskutečnění a naplnění svébytnosti v nejosobnějším individuálním smyslu Jung podle Jacobi (1992) považuje za morální rozhodnutí, převzetí vyššího závazku. Tato cesta je provázena milostí naplnění i úskalím osamocení. Individualita zde neznamena subjektivní egoismus, ale naplněnou nezaměnitelnost Já integrovanou do celku Bytí. Člověk se stává přirozenou a naplněnou částí pozemského života i vesmírného Bytí.

Na cestě se lze setkat s mnoha **úskalími**. Mohou to být nedostatečně splněné úkoly z první poloviny života – tedy vyvinutí vědomého Já, začlenění se do vnějšího světa, vytvoření základů pro hlubší poznání světa, slabá místa psychiky ve formě komplexů. V druhé polovině života pak zejména nebezpečí pocitů nadřazenosti či odtržení od reality v důsledku zahledění se do vnitřního světa (Jung, 1994).

Jung vysledoval u **individuálního procesu** několik **fází** (Jacobi, 1992). První fáze předpokládá **integraci stínu**, tedy naší neviditelné, odvrácené stránky. Stín se nachází na prahu nevědomí jako zrcadlo vědomého Já a roste spolu s ním. Podmínkou celistvosti je rozpoznání stínu, jeho zvědomění a tím stažení vlastních projekcí z vnějšího světa. Integrace stínu směřuje k pochopení, že je potřeba bojovat nikoli s jinými, ale sám se svými slabostmi. To je cesta k autentičnosti a větší toleranci.

Další fází individuálního procesu je **setkání se s postavou části duše, která odpovídá opačnému pohlaví (animus a anima)**. To vypovídá jednak o našem osobním vztahu k opačnému pohlaví a na hlubší úrovni pak k lidské pohlavnosti jako takové. Tento aspekt se vztahuje k tendenci vybírat si partnery a je obdobou projekce stínu na vnější objekty.

Po zpracování předchozích obsahů může nastoupit třetí etapa, kde dochází k **vyjevování dalších archetypových postav**. Jde o postavy starého mudrce – personifikace duchovního principu a velké matky Země – reprezentace chladné a hmotné přírodní podstaty. Smysl zde překračuje vypořádání se s částí psychiky týkající se druhého pohlaví. Jde o poznání prazákladu, mužské a ženské podstaty (Jacobi, 1992). Tento proces nutí člověka k zaujetí nového stanoviska a dalšímu vyrovnání. Setkání se s těmito archetypy může svádět k osobní identifikaci s nimi a s tím související samolibosti. Vábení dalšího nafukování vědomí je silné. Rozpoznání tenké hranice je podmínkou pro to, aby nedošlo k inflaci nabytého vědomí a tak k jeho paradoxnímu znevědomění. Síly aktivované těmito archetypy mohou být k dispozici člověku jen tehdy, pokud v pokoře zvědomí odlišnost sama sebe od těchto obrazů. Pokud se podaří

překonat toto úskalí, je člověku podle Junga dáno stát se „duchovním dítětem božím“.

Výsledkem završení procesu popsaného výše, tedy propojení vědomého a nevědomého obsahu psychiky na několika úrovních, je archetypový obraz „**pravé Já**“ (Jacobi, 1992). Důsledkem zrodu pravého Já je přesun psychického centra daného člověka do středu a s tím související změna zaměření a pojmání života. Člověk se tak přestává vyhýbat nevědomým podnětům, ale uvědomuje si je a uznává je jako platnou součást každodenní reality. Přestože individuální proces znamená velkou zátěž pro psychiku, považuje Jung za podstatné vydržet tento tlak a dále bez přerušení žít každodenní život.

2.5 STANISLAV GROF (NAR. 1931)

2.5.1 Základní teze

Grof je poslední z autorů, jehož některé závěry bych ve své práci ráda zmínila. Činím tak nejen pro jeho průkopnické teze v oblasti spirituality, ale i pro celkový důraz, který klade na důležitost duchovnosti pro současný svět. Grof je českoamerický psychiatr, který svůj život zasvětil výzkumu změněných stavů vědomí. Na počátku jeho bádání v šedesátých letech 20. století stály pokusy s kyselinou lysergovou (LSD-25). Později vyvinul techniku tzv. holotropního dýchání, pomocí které je možno navodit změněné stavy vědomí. Je znám rovněž zavedením konceptu psychospirituální krize.

Podskupinu **změněných stavů vědomí** tvoří podle Grofa (2007) tzv. **holotropní stavy vědomí**, které rozšiřují vědomí a vedou k celistvosti psychiky. V těchto stavech dochází ke změně smyslového vnímání, neobvyklým emocionálním projevům, ke změnám v myšlení. Vědomí je změněno, nikoli však narušeno, jako např. u organických psychóz. Je zachována běžná orientace a styk s realitou (Grof, 2007; Říčan, 2007). Holotropní stavy mohou být vyvolány požitím psychedelik, holotropním dýcháním nebo samovolně v průběhu psychospirituální krize (Grof).

Grof (2007) ve vazbě na zkoumání holotropních stavů vědomí rovněž zaujímá **stanovisko k otázce dobra a zla**. Podle něj se takto odhaluje, že kosmické stvoření je stvořením z ničeho a jako takové musí být symetrické. „Cokoli, co se zrodí, aby existovalo, musí být vyváženo svým protikladem. Z tohoto pohledu je existence polarit všeho druhu naprosto nezbytným předpokladem pro stvoření světa jevů.“ (s. 334). Účast v hmotném světě jevů je na jednu stranu velkým dobrodružstvím. Na druhou stranu vede k frustraci z marných pokusů uplatnění plného božského potenciálu, což je dáno omezením daným tělesností a materiální povahou světa. Grof vidí řešení tohoto dilematu v hledání ve vlastním nitru, které vede k postupnému odhalení, že za „všemi formami se ukrývá základní prázdnota“ (s. 338).

Grof (2007) poukazuje na **rozdílný postoj** novodobé západní kultury k těmto stavům oproti kulturám starodávným či domorodým, kde tyto stavy byly respektovány a využívány k různým účelům. I když postupně dochází ke změně vnímání na poli vědy, výzkumu i terapeutické práce, stále je příslušný potenciál nevyužit. Grof nastoluje řadu otázek, které je potřeba si položit a k hledání odpovědí přistupovat bez předsudků a otevřeně.

2.5.2 Psychospirituální krize

Na základě zkoumání holotropních stavů se Grof (2007) domnívá, že řada stavů, které psychiatrie stále diagnostikuje jako psychotické a aplikuje farmaceutickou léčbu, jsou ve skutečnosti procesy **spirituálního otevření**. Při správném uchopení takových stavů je možno dosáhnout transformace osobnosti, změny ve prospěch psychického i fyzického zdraví a posunu ve vývoji vědomí.

Grof (2007) takovéto stavy označuje jako **psychospirituální krizi**. Tento termín má zachytit charakteristickou dvojznačnost tohoto stavu, tedy na jedné straně krizi, nebezpečí a na druhé straně příležitost k posunu vědomí. Potenciál Grof vnímá například v získání větší smysluplnosti života, snížení agresivity, větší snášenlivosti a toleranci, ekologickém smýšlení a celkové změně hodnot.

Spektrum možných **spouštěcích mechanismů** je podle Grofa (2007) velmi široké; duchovní krize tedy spíše souvisí s vnitřní připraveností než s vnějšími podněty. Patří k nim například nemoc, nehoda, úraz, silné tělesné vypětí, spánková deprivace, porod, potrat, interrupce, mimořádně silný sexuální zážitek, smrt blízké osoby, rozvod, rozchod, ztráta zaměstnání či majetku, požití psychedelik, zážitková terapie praktikování různých duchovních cvičení.

Společným jmenovatelem je „zásadní posun v rovnováze mezi vědomými a nevědomými procesy“ (Grof, 2007, s. 157). Obsahy z nevědomí pronikají do vědomí díky oslabení psychických obranných mechanismů nebo zesílení energie nevědomí. Neúspěchy ve vnějším světě mohou dočasně zmařit navenek zaměřené úsilí a přimět jedince zaměřit pozornost dovnitř.

Obsahově lze rozlišit **tři kategorie** těchto prožitků (Grof & Grofová, 2015, s. 23):

- **biografický:** dotýká se znovuprožívání traumat ze života počínaje narozením;
- **perinatální:** souvisí s biologickým porodem, který je propojen s tématem smrti a zrození;
- **transpersonální:** zdrojem jsou motivy přesahující rámec osobního vědomí.

Grof jmenuje tyto **základní formy duchovní krize**; hranice mezi nimi však nejsou pevné a mohou se vzájemně překrývat (Grof, 2007, s. 161-187):

- šamanské krize;
- probuzení hadí síly (kundalini);
- epizody sjednocujícího vědomí – vrcholné zážitky;
- psychická obroda návratem do středu;
- krize otevírání psychiky;
- zážitky z minulých životů;
- komunikace s duchovními průvodci a zprostředkované předávání informací (channeling);
- zážitky blízké smrti;

- setkání s UFO a mimozemšťany;
- alkoholismus a drogová závislost.

2.5.3 Diferenciální diagnóza

Grof (2007) vnímá volání odborného světa po stanovení přesných kritérií, podle kterých by bylo možno odlišit psychospirituální krizi od psychózy. Poukazuje však na to, že tzv. **funkční psychózy** (tedy psychotické stavy, které nemají jednoznačně organický základ), nelze z povahy věci přesně podložit laboratorními či klinickými výsledky. Diagnóza vychází v zásadě pouze z pozorování jevů, pro které ale neexistuje jednoznačné vysvětlení.

Tyto zážitky podle něj nejsou projevem „nenormálních patofyziologických procesů v mozku, ale jsou projevy psyché jako takové“ (Grof, 2007, s. 159). Konkrétně pak může jít o nejhlubší oblasti lidské psychiky, které nejsou běžně dostupné; jde mimo jiné o obrazy a motivy univerzální povahy, o jejichž existenci hovořil i Jung ve své koncepci kolektivního nevědomí (Grof & Grofová, 2015).

Prací s lidmi prožívajícími psychospirituální krizi a s tím související diferenciální diagnostikou se v českém prostředí přehledně zabývá například Michal Vančura (2002). Opírá se o zahraniční výzkum mystických zážitků (Lukoff, 1985), podle kterého třemi základními **rozlišovacími kritérii mystického zážitku od psychózy** jsou:

- charakteristické rysy mystického zážitku, tedy například extatická nálada, pocit nového poznání, mytologická či archetypální témata;
- pravděpodobnost pozitivního výsledku, a to splněním alespoň dvou kritérií, mezi něž patří dobré fungování před vznikem epizody, počátek symptomů maximálně 3 měsíce před epizodou, stresující zážitek jako spouštěč, pozitivní postoj k zážitku;
- malé riziko nebezpečného nebo sebevražedného chování.

Grof se svou ženou Christine (Grofová & Grofová, 1999) doplňuje uvedená kritéria např. o schopnost rozlišovat mezi vnitřním a vnějším, důvěru a schopnost přijmout pomoc, spolupráci při terapeutickém procesu. Zkoumání diferenciálních kritérií se objevuje

v dalších výzkumných pracích; zmiňována je dále např. i kompatibilita spirituálního prožitku s daným kulturním prostředím (Moreira-Almeida & Cardeña, 2011).

2.6 SPOLEČNÉ TĚŽIŠTĚ

Každý z výše uvedených autorů přistupuje k duchovním otázkám v kontextu duše z jiného úhlu pohledu či jiného centra zájmu. Historicky lze díla jednotlivých myslitelů zařadit od přelomu 19. a 20. století až do současné doby 21. století.

Lze vysledovat i různorodost používané terminologie, ať již jde o náboženství, náboženskou zkušenost, mystické zážitky, posvátno, vrcholné zážitky, stavy změněného vědomí či holotropní vědomí. K otázce definic jsem se vyjadřovala podrobně výše ve své práci. Na tomto místě shrnuji své chápání, že se jedná o prožitky rozšířeného vědomí, ke kterým dochází mimo rámec běžného smyslového vnímání. Všichni zmínění autoři považují takové prožitky za důležitou součást života člověka.

Mým cílem však není porovnávat teze jednotlivých badatelů. Mou snahou bylo, aby studium příslušné literatury vytvořilo teoretický základ pro vedení rozhovorů, jejichž následná analýza je předmětem výzkumné části této práce.

Za zmínku ale stojí určitý shodný moment u všech citovaných autorů, a sice že všichni považují za nezbytné hluboké tážení se po smyslu života, tedy kladení bytostných otázek týkajících se jeho dílčích oblastí. K těmto otázkám patří i nepředsudečné zkoumání témat vyvstávajících se spirituálním prožíváním (tento aspekt vnímám nejvíce projevený u Stanislava Grofa). Zajímavé je i téma, dnes nazývané religiozita versus spiritualita, které jsem zaznamenala již v dílech Jamese, Fromma i Maslowa. Jinými slovy: v oblasti spirituálního prožívání se historicky opakují tatáž témata. Bylo toho již mnoho řečeno a napsáno.

PRAKTICKÁ ČÁST

3 VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

3.1 CÍL

Mým záměrem je pojednat o individuálním pojetí spirituálního prožitku tak, jak jej vnímala daná osoba. Jde mi tedy o základní porozumění tomu, jaký vliv na svůj život respondent takovému prožitku přikládá. Co znamená v pojetí dané osoby spirituální prožitek? Co přinesl takový prožitek do života respondenta? Změnil prožitek nějak vnitřní postoj respondenta k hodnocení života?

Pozornost zaměřuji především na otázku, zda došlo vlivem spirituálního prožitku ke změně v hodnocení určitých základních životních témat, jako jsou například mravní postoje, smysl života, láska, smrt, vztah k přírodě. Specificky mě pak zajímalo, zda z rozhovorů vyplyne ovlivnění respondentů v otázce rozlišování pozitivních a negativních stránek života, tedy hodnocení života jako takového.

3.2 FORMULACE VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Stěžejním předpokladem pro výzkumné šetření je vymezení výzkumné otázky, která koresponduje s cíli výzkumu. Na základě představy, kterou jsem si vytvořila při sepisování teoretické části a částečně i podle vlastní žité zkušenosti, jsem specifikovala následující výzkumnou otázku:

Jak respondenti vnímají vliv spirituálního prožitku na hodnocení života?

Výzkumnou otázku jsem s ohledem na zvolený záměr formulovala poměrně široce s tím, že podrobnější rámec a směřování jsem v rámci rozhovoru vymezila základními otázkami. Cílem bylo neklást respondentům pokud možno žádné limity při spontánním vyprávění a současně udržet vymezené mantinely.

3.3 POPIS ZVOLENÝCH METOD VÝZKUMU

V mé diplomové práci mi jde o zmapování jedinečného prožitku každého účastníka, o jeho subjektivní vnímání a prožívání. Proto jsem použila pro zkoumání zadaného tématu kvalitativní výzkum.

Vytěžená data jsem analyzovala pomocí **interpretativní fenomenologické analýzy** (dále IPA) (Koutná Kostínková & Čermák, 2013). Tato metoda nejlépe postihuje jemné nuance a rozmanitost získaných dat a je tak vhodným nástrojem pro porozumění žité zkušenosti určitého člověka v určité situaci. IPA současně dává prostor pro kreativitu, kdy je v souladu zkoumání zkušenosti z hlediska daného člověka se subjektivním porozuměním této zkušenosti ze strany výzkumníka.

Ve vztahu k vymezení výzkumné otázky jsem se v souladu s IPA zaměřovala zejména na porozumění osobní zkušenosti, probíhajícímu procesu a jeho významu. Zkoumání konkrétních výsledků, příčin, důsledku nebylo mým prvořadým záměrem.

3.4 OSNOVA ROZHOVORU

Jako metodu jsem zvolila **polostrukturovaný hloubkový rozhovor**. Pro zorientování se v daném fenoménu jsem postupovala podle Hendlova (2008) pojetí návodu a připravila jsem si nejprve základní osnovu. Na základě teoretických i žitých poznatků o spirituálních prožitcích a jejich možnému vlivu na prožívání a život člověka jsem tak identifikovala okruh dotčených oblastí. Následně jsem pak vymezila podrobnější **okruhy ve formě otázek**. Snažila jsem se, aby se otázky dotýkaly základních oblastí vymezených prostudovanou literaturou.

1. Popište prosím svůj prožitek a pocity, které byly s prožitkem spojené.
2. Na základě čeho vnímáte svůj prožitek jako spirituální?
3. Jak vnímáte vliv spirituálních prožitků na hodnocení vašeho života resp. jeho dílčích oblastí (např. morální postoje, příroda, láska, smrt)?

Otázku uvedenou pod číslem 2. jsem zvolila z důvodu, že se jevila jako určitá nenásilná pobídka k samovolnému rozvinutí tématu, aniž bych vkládala návodné otázky. Otázku uvedenou pod číslem 3. jsem v průběhu rozhovoru dle aktuální situace specifikovala doptáváním se na základní témata, kterých se spirituální prožívání často dotýká. Očekávala jsem, že v průběhu rozhovorů mohou samovolně vyplynout další oblasti (například existenciály svoboda, tělesnost, sexualita, vztahy). Podle konkrétního průběhu daného rozhovoru jsem se průběžně dále doptávala.

3.5 ZPŮSOB SBĚRU DAT

Pro účely výzkumného šetření jsem vedla celkem devět rozhovorů s lidmi, kteří se přihlásili na mou výzvu zveřejněnou na mém soukromém FB profilu a na FB profilu terapeutického zařízení, které pomáhá lidem integrovat spirituální prožitky. V průběhu zpracování rozhovorů se ukázalo, že analýza všech rozhovorů by přesáhla limity stanovené pro diplomovou práci. Proto jsem zpracovala pouze prvních šest rozhovorů.

Komunikace s respondenty probíhala již před samotným termínem rozhovoru, kdy jsem respondenty informovala o tématu rozhovoru a rámcovém obsahu a cíli diplomové práce. Zaslala jsem všem dopředu text informovaného souhlasu k prostudování a poučila jsem je o jeho smyslu a obsahu.

Rozhovor jsem zaznamenala vždy na nahrávací zařízení – diktafon. Nahrávky byly ve všech případech kvalitní. Nejkratší rozhovor trval 40 minut a nejdelší pak 1 hodinu a 35 minut. Všechny rozhovory byly vedeny v příjemné atmosféře, byl zřejmý zájem obou stran sdílet prožitky respondentů. Výzkumné šetření probíhalo na různých místech podle dohody s jednotlivými respondenty. Místo bylo voleno většinou dle přání respondenta tak, aby byl zajištěn nerušený průběh a komfort respondenta.

U všech respondentů byl po skončení rozhovoru znatelný dobrý pocit, v některých případech určité emocionální vypětí. Respondenti několikrát uvedli, že rozhovor jim napomohl uspořádat si myšlenky k danému tématu a lépe jej zakotvit v životě.

Pro mě mělo samotné sdílení velký význam a jsem velmi vděčná za tuto zkušenost. Vážím si ochoty respondentů upřímně hovořit o hlubokých prožitcích. Zásadní smysl měl pro mě i obsah jednotlivých rozhovorů; rozhovory mi byly nápomocné při vyjasňování některých osobních otázek.

3.5.1 Zpracování získaných dat

Při analýze rozhovorů jsem postupovala v několika krocích (Koutná Kostínková & Čermák, 2013). Tato struktura mi napomáhala udržet konzistentnost širokého rozsahu získaných dat.

Před započítím rozhovorů jsem podle doporučení provedla důslednou sebereflexi svého vztahu k tématu. Vyvstalá témata průběžně uvádím v textu své práce. Následně jsem prováděla analýzu v šesti krocích.

1. opakované čtení přepsaných rozhovorů;
2. základní poznámky k textům;
3. další rozvíjení vyvstalých témat;
4. identifikace souvislostí mezi tématy;
5. započítí analýzy dalšího případu;
6. hledání společných témat mezi jednotlivými případy.

Audionahrávku každého rozhovoru jsem nejprve doslovně přepsala. Přepsané rozhovory jsem několikrát pročetla s krátkými časovými rozestupy a nechala na sebe působit vyvstalá témata. Při druhém čtení jsem nejprve podtrhala výrazy či pasáže, které jsem vnímala jako významné. Následně jsem text opatřila svými poznámkami. Poznámky se týkaly určitých zobecnění, pojmenování, upozornění na důležitý výraz či jiných myšlenek a asociací, které mě průběžně napadaly. Postupně jsem nacházela významová propojení. Na základě toho jsem vytvořila pro každý rozhovor určitý seznam témat. Jednotlivá témata jsem pak podrobněji rozpracovávala a doplňovala uvedením doslovných citací respondentů.

Analýzy jednotlivých případů jsem pak mezi sebou porovnávala a hledala společná témata napříč rozhovory. Tato závěrečná analýza ukázala osm společných témat. Ke každému rozhovoru jsem

přistupovala individuálně, zaměřovala jsem svou vědomou pozornost na to, abych byla co nejméně ovlivněna předchozí analýzou.

3.5.2 Zdroje validity

V souladu s metodou IPA jsem se zaměřila na vhodný výběr menšího počtu respondentů, kteří byli nositelem daného jevu, tedy zde spirituálního prožitku. Zdrojem validity je velké množství získaných dat, doslovný přepis rozhovorů, podrobná analýza rozhovorů získaná postupem popsaným v podkapitole 3.5.1, jakož i vyvstala témata podložená přímými citacemi respondentů

Otázky vyvstávaly v souvislosti s **vnímáním pojmu spirituální prožitek**. Jak již popisuji v teoretické části, je definice tohoto pojmu z povahy věci v podstatě vyloučená. A to i ve sféře profesionálů z různých oborů, kteří se danou oblastí spirituality zabírají. Pohybujeme se zde více než jinde na poli subjektivního vnímání a prožívání. Mé východisko proto bylo, že ponechám plně na respondentech, zda považují svůj prožitek za spirituální. Jako vylučovací kritérium jsem definovala pouze prožitek po požití psychotropních látek a klinicky stanovenou psychiatrickou diagnózu.

Vycházela jsem z toho, že dostupné výzkumy již mapují určité tematické okruhy, které lze vysledovat v souvislosti se spiritualitou a jejím prožíváním. Předpokládala jsem tedy, že respondent v průběhu fenomenologického rozhovoru osvětlí, z jakých důvodů považuje prožitek za spirituální a tyto důvody bude možno metodologicky konfrontovat s okruhy popsanými v teoretické části práce.

Dále jsem spoléhala na to, že práci opírám o kvalitativní výzkumnou metodu, která je schopná pojmut bohatost dat jednotlivých případů. Pojala jsem tedy výběr respondentů jako určité dobrodružství a součást práce na zodpovězení výzkumné otázky a účastníky jsem až na dvě výše uvedená vylučovací kritéria nelimitovala.

3.5.3 Ovlivnění vlastní zkušeností

Vlastní zkušenost se spirituálním prožíváním je výhodou i nevýhodou. Na jedné straně jsem vnímala výhodu v tom, že jsem měla žitou představu o tématech popisovaných v teoretické části.

Zaměřila jsem se však na to, abych byla schopna pomocí teoretických základů co nejvíce oddělit svou subjektivitu od subjektivity respondentů. Dále jsem se snažila sžít se předem s kvalitativní výzkumnou metodou IPA. Zvolila jsem právě tuto metodu, která je vhodná pro práci se subjektivním prožíváním a počítá jako s výhodou se subjektivní zkušeností výzkumníka.

Při rozhovorech jsem se zaměřovala na to, abych využila výhody vlastní zkušenosti pokud možno jen do té míry, abych do vedení rozhovoru nevkládala vlastní předporozumění. Byla jsem si vědoma toho, že má zkušenost může vedení rozhovoru usnadnit; je však spojena s rizikem, že opomenu jít v rozhovoru do hloubky potřebné pro skutečné rozkrytí prožitku respondenta. Snažila jsem se nevnášet vlastní závěry a doptávat se, dokud jsem nenabyla dojmu, že výpověď respondenta je pro příslušný fenomén vyčerpána.

3.5.4 Tvorba dat

S ohledem na zvolenou metodu IPA je validita spojena se sběrem velkého množství dat získaných v průběhu polostrukturovaných rozhovorů. Bezprostředně po každém rozhovoru jsem nahrávku doslovně přepsala. Neverbální reakce jsem zaznamenala pouze v míře nezbytné pro zachování plasticity výpovědi. Stejně tak jsem pro své potřeby při přepisu průběžně zaznamenávala délku trvání rozhovoru.

Validitu dále opírám o opakované čtení rozhovorů a poslech audionahrávek a krátké časové prodlevy mezi vedením rozhovorů a jejich analýzou. Zdrojem validity jsou i doslovné citace respondentů.

3.5.5 Etické aspekty

V rámci sepisování diplomové práce jsem připravila formulář písemného informovaného souhlasu. Text jsem před započítím samotného výzkumu zaslala jednotlivým účastníkům, aby si jej mohli v klidu prostudovat. Po setkání s jednotlivými účastníky jsem předala vytištěný text a znovu každého účastníka seznámila s jeho obsahem. Vysvětlila jsem cíl výzkumu a zdůraznila zejména jeho dobrovolnost a právo kdykoli spolupráci ukončit, jakož i další body souhlasu.

Rovněž jsem nabídla, že je možno kdykoli po skončení rozhovoru si o tématu hlouběji popovídat, pokud by někdo cítil potřebu.

Součástí bylo poučení o mé povinnosti mlčenlivosti a ochraně osobních údajů. Zavázala jsem se k zajištění anonymity identifikačních údajů. Proto jsou v textu mé práce uvedeny jen takové údaje, které jsou nezbytné pro dokreslení situace a samy o sobě neumožňují identifikaci respondenta. Účastníci jsou v textu označeni velkými abecedními písmeny.

Všem účastníkům byl obsah zřejmý a bez obtíží informovaný souhlas podepsali. Motivací pro tento souhlas byl v několika případech i vlastní zájem seznámit se blíže s příběhy jiných respondentů. Jedno vyhotovení jsem ponechala každému účastníkovi, jedno vyhotovení bylo určeno pro mě.

3.5.6 Vlastní předporozumění

V průběhu života si kladu řadu otázek: Lze říci o nějakém člověku, že je zlý? Co je to dobro? Je to subjektivní nebo objektivní kategorie? Existuje svobodná volba člověka? Co člověka přivede ke skutečnému poznání? Je pro poznání dostačující volní rozumová snaha a související studium nebo je k tomu nezbytné vnitřní vedení nezávislé na vůli člověka? Kde končí toto poznání? Je hranice poznání dána subjektivně nebo objektivně?

Přirozeně jsem chápala, že pokud se člověk chová v rozporu s pravidly danými společnostmi či nějak poškozuje sebe nebo ostatní, je to dáno z velké části určitou vnitřní zkušeností či osudovou vržeností, kterou člověk nemůže ovlivnit. V průběhu života jsem se snažila získat hlubší odpovědi pomocí různých přístupů, ať již je to mnoholetá zkušenost s psychoanalýzou či následné studium psychologie na PVŠPS včetně daseinsanalytického výcviku. Díky psychoanalýze jsem pocítila hranici, na které končí běžně dostupný kauzální svět a začíná další tajemství. Přístup k tomuto tajemství může lépe umožnit právě třeba daseinsanalýza.

Žádná z nabytých zkušeností či vědomostí však nevedla ke konceptu, který by mi dal přirozenou oporu a základní kámen, o který bych se mohla bez výhrad opřít. Prostě pocit, že VŠECHNO JE

V POŘÁDKU. Situace se dramaticky změnila právě v období života, kdy by se dalo říci, že mám vše. Jistotu v blízkém svazku, osobním i profesním zázemí, finanční stabilitu, zájmové naplnění, respekt okolního světa. Z vnějšího pohledu tedy bylo možno situaci hodnotit slovy VŠECHNO JE V POŘÁDKU. Vnitřně jsem však tuto jistotu necítila.

K prožitku vnitřní jistoty mě paradoxně přivedl až základní životní obrat vyvolaný neplánovanou osobní situací. V tomto období jsem začala zažívat spontánní spirituální prožitky. Díky těmto prožitkům jsem měla možnost i v těžkých časech pocítit, že všechno je v pořádku a má svůj hluboký smysl. Ať se mi to líbí nebo ne, ať je to v souladu s mými představami nebo ne. Je to objektivní stav. Je to součást vesmírného řádu, kde neexistuje „dobré“ a „špatné“. Ano, jsou věci, které nevnímám jako příjemné. Přesto je však nemohu hodnotit jako špatné.

Odras tohoto vidění světa jsem nejvíce vnímala v závěrech psychologických velikánů, kterými jsou Jung, Maslow, James, Fromm, Grof. Téma individuálního procesu, sebeaktualizace, sjednocení protikladů. Jevilo se mi jako smysluplné prozkoumat toto téma hlouběji. Rovněž mě zajímalo, zda mají podobnou zkušenost i jiní lidé, kteří měli spirituální prožitek vedoucí ke změně hodnocení resp. „nehodnocení“? K pocitu „vše je v pořádku tak, jak to je“, k pocitu bezpečí v nekonečném Bytí?

4 ANALÝZY ROZHOVORŮ A VLASTNÍ INTERPRETACE

4.1 RESPONDENT A

Žena, 44 let. Pracuje na recepci hotelu. Byla vychována v ateistickém prostředí, bez jakékoli vazby na víru či spiritualitu. O spirituální otázky se respondentka začala zajímat v souvislosti se svými spontánními prožitky, které nezapadaly do běžného smyslového vnímání. Jednalo se především o sluchové vjemy hlasů, pocit přítomnosti zrakem nevnímátných bytostí, vnímání myšlenek lidí, spánkovou paralýzu, vnímání energií, rozumově nevysvětlitelné bloudění na známých místech.

Počátek svého zájmu o spirituální oblast respondentka zařazuje zhruba do období po dvacátém roce života. Zájem vyvstal jako nutnost při hledání vysvětlení pro různé jevy, které byly těžko objasnitelné materiálními základy. Zdá se, že toto hledání bylo vyvoláno nutností spojenou s udržením psychického a fyzického zdraví.

4.1.1 Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem A

Téma A1: Hledání cesty z bludného kruhu, neznáma

Jako základní nosné téma se jeví hledání cesty. Pojem bloudění a zmatku se objevuje jak v kontextu vnitřního světa, tak jako skutečné bloudění ve fyzickém prostoru. V průběhu života se vyskytovaly různé druhy hybných sil, které provedly respondentku od bodu nastoupení cesty až k určitým změnám.

Na počátku respondentčiny cesty byla snaha porozumět svým neobvyklým prožitkům. *„Třeba jsem slyšela nějaké hlasy v hlavě.“* (1.16) *„Takže jsem hledala, kdo by mi pomohl. Nechtěla jsem se obracet k psychiatrům, že bych dostala léky, kdy by se to jenom utlumilo a nic by se neřešilo.“* (1.18-20)

Respondentka proto začala čerpat z alternativních přístupů – meditace, cvičení jógy, pobyt v přírodě, modlitba. *„Tak jsem se snažila spíš medítovat. Nebo nějakou tu jógu. Jediné, co mi tak*

pomáhalo, bylo být v přírodě.“ (1.29-30) „Tak jediné, co mě v tuto chvíli napadlo, bylo se modlit.“ (2.60-61)

Velkou úlevu přineslo postupné poznání logických souvislostí a zákonitostí spojených s blouděním v prostoru. *„No pak co jsem po delší době vypožorovala, že když někde dojde k tomuto zmatení, že začnu nesmyslně zahýbat někam jinam, že to je na nějakých místech, kde třeba bylo nějaké staré hradiště.“ (2.42-44)*

Téma A2: Pocit osamění

Respondentka ve vnějším světě narážela na nepochopení, nedostatek informací. *„Protože o tom nebyly žádné informace. Nevěděla jsem o ničem takovém, co s tím vůbec dělat. Nebylo ještě tak moc povědomí o tom.“ (2.67-68)* To vedlo k častým pocitům samoty, bezvýchodnosti, izolace, nemožnosti se komukoli svěřit. *„Takže to bylo takové, že člověk je sám, nemá se komu svěřit a ještě se mu dějí takové zvláštní věci, které nemůže nikomu říct, protože by tomu nikdo nevěřil.“ (1.30-31)*

Téma A3: Ovládání a kontrola

Často opakovanými pojmy jsou slova „ovládat“ a „kontrola“ (cituji pouze část výroků). Respondentka měla nejprve obavu, že je pod vlivem vnějších sil, kterým nerozumí a neumí je kontrolovat. Postupně se prací na sobě posouvá do aktivní pozice ovládajícího.

„Ale pořád tam bylo, že jsem cítila vliv z venku, že tam je. Nebo mě ovlivňuje něco, co nemohu řídit nebo ovládnout. Něco, co by mě chtělo řídit nebo ovládat.“ (2.54-56)

„Od té doby věřím, že třeba někoho mohly utancovat k smrti nějaké víly. Záleží, jestli to člověk ovládne, nebo jim řekne, tak jako konec, tady už to stačilo. Opravdu nenechat se tím ovládnout.“ (6.254-256)

„Tak to začalo fungovat, že už se to nevyskytovalo tak často. Nebo že jsem se naučila to nějak ovládnout trošku.“ (2.72-74)

„To asi pro mě bylo takové pro mě nejdůležitější, se to naučit ovládnout, aby to neovládalo mě. Ale dlouho se mi to nedařilo. To až teď poslední dobou se to zklidňuje. Že už to začínám ovládat já.“ (7.258-260)

Téma A4: Hranice

Další důležité téma jsou hranice. Co je moje? Co moje není a jedná se o vnější vliv? Téma hranic je úzce propojeno s tématem ovládnutí a kontroly (téma A3). Otázka hranic se i zde objevuje ve více polohách. Jednak jsou to propustné hranice mezi dvěma světy – světem materiálním vnímaným běžnými smysly a světem nehmataelným – světem ducha, spirituality. *„No tak teď si myslím, že to jsou nějakí andělé, nebo bytosti, které mi radí. ... Ale myslím si, že to jsou (...) ((pauza)). Ale já už to tak úplně nerozlišuji, že to je nějaká bytost. Ale že to je prostě nějaké vědomí. Že mluvím s nějakým vědomím, co má na mě vliv.“* (3.106-110) *„No třeba vnímání myšlenek, pocity někoho jiného. Taková ta empatie.“* (5.196) *„Spíš člověk z toho má takový zmatený pocit, protože neví, čemu má věřit. Jestli těm hlasům, nebo je to ze mě nebo jestli je to něco jiného, něco co já nemůžu ovlivnit nebo takhle.“* (1.16-18)

Prolínání světů bývalo často příčinou vnitřního zmatku. *„To vnímám vlastně z toho okolí. I ty myšlenky těch lidí. A jak se cítí. A na co myslí. A většina lidí to má tak, že jinak myslí, jinak mluví, jinak přemýšlí (...). Takže to je prostě až takový zmatek. Úplný.“* (4.150-152) *„Víš, že si někdo něco myslí a teď ti říká něco jiného. Teď na něj koukáš, co ti to říká, vlastně něco úplně jiného. Takže vlastně (...) je to zmatek vlastně i pro mě. Protože nechápu, co mi vlastně on sděluje.“* (4.154-156)

Pro respondentku je velmi podstatný pobyt v přírodě, o samotě. I sama v přírodě však vnímá určité nehmataelné vlivy. Je to pro ni velmi důležité, aby při své citlivosti byla schopna vymezit hranice vlastního já. *„Tak vlastně tohle všechno tam vnímám na tom místě. Že už musím vymezit, kde jsem já a kde je to okolí. Co na mě vlastně má vliv všechno.“* (7.262-264)

Nutnost nahmatávání vlastního prostoru vedla postupně i ke stanovení hranic vůči okolnímu světu ve vztazích, v pracovním životě. *„Tak jsem se i musela naučit tam postavit nějaké limity. I těm lidem kolem mě.“* (4.142-143) *„Takže jsem brala pořád ohledy. Ale bylo mně psychicky čím dál hůř. Pak už to přestalo být úplně*

kontrolovatelné, tak jsem potom se musela nějak vymezit.“ (9.364-365)

Respondentka hovoří o hranicích resp. o omezení i v souvislosti s podstatou člověka. Sebe jako člověka, v lidském těle, vnímá velmi omezeně. Duch je pro ni naopak neomezený. *„Když to beru z pohledu ducha nebo duševní svobody, tak si připadám, že jsem neomezená.“ (8.336-337)*

Téma A5: Láska jako nelpění, sebezpřijetí, bezpodmínečná láska

Respondentka hovoří k mému doptávání o tom, že postupný vývoj v oblasti spirituálního prožívání nepochybně vedl i ke změně v oblasti lásky. *„No, vztah k lásce? Tak určitě se to změnilo. Já jsem hodně lpěla na té lásce.“ (7.270)*

Jak se postupem času ukotvovalo přijetí spirituálního vnímání jako přirozené součásti života, mělo toto vliv i na respondentčino sebezpřijetí a její postoj k lásce. *„A že mě může milovat i takovou, jaká jsem. A že to nemusím tajit, co všechno vnímám. Že já taková jsem a jestli mě takovou nechce, tak jo, dobře, nedá se nic dělat. Je to i o té sebehodnotě.“ (7.281-283) „Tak, že už to tolik neprožívám a mám takovou jistotu a lásku v sobě. Takovou tu univerzální spíš než nějak se snažit o každé hezké slovo.“ (7.287-289)*

Téma A6: Smrti to nekončí, kontakt se zemřelými

Téma smrti se ve výpovědi respondentky objevuje v několika odstínech. Jednak vnímá souvislost mezi sluchovými vjemy hlasů a zemřelými osobami. Domnívá se, že je s těmito zemřelými osobami v kontaktu a jejím úkolem je mimo jiné být jim určitým způsobem nápomocná. V dospívání zažila klinickou smrt. Tím si vysvětluje i své naladění pro kontakt se zemřelými osobami. *“A pak už jsem se skoro dostala na druhou stranu, že už jsem šla do toho světla. A pak mě ještě poslali zpátky, že není můj čas. Tak si myslím, že i tím mám větší napojení na mrtvé nebo na ty duše. Oni nežijí, zemřeli. Ale uvízli tady a chtějí jít pryč. Takže já se s nimi mohu líp kontaktovat, protože jsem byla v tomto životě v kontaktu se smrtí.“ (11.448-451)*

Téma smrti je důležité také v souvislosti s hledáním smysluplnosti situací, které respondentka prožívala. V běžné realitě nerozuměla tomu, proč je méně úspěšná než ostatní členové její rodiny, kteří pocházeli ze stejného zázemí. Snažila se najít vysvětlení. „*Tak jsem si pročítala Knihy mrtvých nebo tak.*“ (8.317) Postupně přijala myšlenku života po smrti a opakovaných životů. „*Tak pak už jsem to začala přijímat, že nežijeme jeden život. Ale že těch životů musí být víc.*“ (8.320-321)

Od těchto prožitků a studia se odvíjí její aktuální vztah ke smrti. „*Pro mě to je jako, že odložím nějaké to tělo, a já zůstávám. Mně se toho tak moc nezmění. Já tu vlastně jen nechám to tělo. To vědomí a to, co vlastně považuji za to Já, bude existovat dál.*“ (8.323-325)

Téma A7: Příroda a duch místa

Respondentka vnímá v souvislosti se spirituálními prožitky jako velmi podstatnou přírodu. „*No hodně to je o vztahu k přírodě.*“ (6.237) Příroda je zdrojem její psychické stability a pohody. „*Kdybych měla žít někde, kde je město a nejsou tam žádné stromy, tak nevím, tak tam asi nepřežiju.*“ (5.182-183)

Spirituální zážitky jako takové jsou často spojeny s přírodou či krajinou. Ať již jde podle popisu respondentky o vnímání nehmataelného vyzařování různých míst, nehmotné bytosti vyskytující se v přírodě či různá místa, na která je respondentka přiváděna v souvislosti se svým blouděním v prostoru. „*No že třeba přírodu neberu jako skály, stromy. Ale třeba i vnímám jako něco, že z té skály jde nějaká energie.*“ (6.238-239) „*Mohly to být bytosti, mohla to být energie. Já jsem to zrovna v tu chvíli vnímala jako nějaké víly, prostě bytosti, které tam byly. Pak nějaké skřítky.*“ (6.248-249)

Téma A8: Cítím se lépe

S postupnou orientací v jednotlivých projevech spirituálních prožitků začala respondentka vnímat i změny v reálném životě. „*No, že z toho mám dobrý pocit. A cítím se líp i po tom.*“ (3.124)

Jednalo se i o proměnu psychického i fyzického zdraví. „*No nejdřív to bylo tak, že jsem byla často nemocná. Tak to jako zdravotně. Ale pak to začalo i psychicky, že se mi i nějaké deprese zlepšily. Že jsem se začala cítit líp.*“ (3.92-93) Hovoří o tom, že pokud je v souladu s průběhem spirituálního prožívání a toto akceptuje, projeví se to na jejím komfortu bytí: „*Že i když mám třeba nějakou tu paralýzu a i to třeba přijde, že mě třeba začne bolet v krku nebo mám rýmu nebo cokoli, tak to přijde a když to proběhne, tak to všechno přejde.*“ (4.128-129)

Téma A9: Nalezení smyslu

Respondentka postupem času začala vnímat určité zákonitosti dříve pro ni nevysvětlitelných úkazů. To jí přineslo do života velkou smysluplnost. „*Tak se začnu zaobírat historií toho místa a většinou přijdu na tohle: Bud' tam jsou nějaké telurické síly Země, nebo se tam něco stalo. Někaká nehoda nebo vražda. Nebo tam zůstala nějaká energie, která tam už nemá být. Kterou třeba mám odvést. Nebo nějaká nehoda, kde je hodně mrtvých lidí. Nebo když jedu přes nějaké bojiště. Tady bylo za třicetileté války bojiště, tam bylo kolik tisíc myslivců nebo vojáků zabito.*“ (10.430-434)

Postupem života došlo u respondentky ke smíření s jejím vnitřním nastavením. „*Tak jsem si pak řekla, tohle ve svém životě nemůžu ignorovat. Protože mě to ničí. Tak jsem se musela otočit a začít dělat toto.*“ (9.374-375)

Práci s nabytými zkušenostmi a informacemi vnímá respondentka jako své druhé (byť nevýdělečné) zaměstnání. „*Já to беру jako práci. Jako že je to moje další práce. To vlastně moc lidí nedělá. A je to potřeba dělat. Protože to pak tady škodí. Těm lidem, co na těch místech žijí. Není to dobré žít na bojišti, že jo.*“ (11.453-455)

Téma 10: Začlenění do celku

Díky spirituálním prožitkům se respondentka naučila vnímat život jako širší celek. „*Pro mě je to tak, že můžu všechno vnímat jako celek. Nevnímám jenom nějakou část života, prostě že žiju tady, chodím do práce. To je takový úzký úhel pohledu. Že je to takové omezené. Ale já potom můžu vnímat vlivy z vesmíru, nebo*

z nějakých planet, z přírody, roční doby. (..) To je přínosné, že si to mohu všechno načíst, co je kolem mě. Možná i co se děje na druhé straně vesmíru.“ (6.221-225)

Téma 11: Charakteristická kvalita prožitku

Respondentka se dotýká obtížné sdělitelnosti spirituálních zážitků. *„Když to se strašně špatně popisuje.“ (7.264-265) „Když já nevím, jak to mám dát do těch slov.“ (7.267)*

V souvislosti s popisem spirituálních prožitků často používá slovo „*energie*“ (3.97, 101, 114, 119), (4.142), (5.175), (6.218, 239, 240, 248), (7.277), (9.249), (10.432,436, 440, 442, 444), (11.445)

4.1.2 Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem A

U respondentky jsem velmi vnímala její pocit osamocení, izolace a odmítnutí ze strany společnosti. Tento pocit, kdy důvodem bylo prožívání smysly neuchopitelných a dosud nevysvětlených úkazů, trval více než dvě desetiletí. Velmi obdivuji úsilí a pevnost respondentky při hledání smyslu a východiska pro své životní nastavení. Znamenalo to nalezení vlastní cesty ve spleti různorodých pocitů a vlivů, které by mohly být i dnes považovány laickou i odbornou společností za příznak duševní choroby.

Respondentka dokázala ve svých prožitcích postupně najít výhodu a obohacení pro svůj stávající život. Postupem času a vynaloženého úsilí respondentka začala ve vnímaných jevech vidět a rozeznávat určité zákonitosti, se kterými postupně začala aktivně pracovat. Ve své dnešní práci (kterou popisuje jako práci s dušemi zemřelých, práci s energií krajiny atd.) vidí hluboký smysl, i když se nejedná o práci dosud společensky uznávanou a oceňovanou.

Její citlivost na různé vjemy hrála velkou roli ve vztazích různého druhu. Musela najít vlastní cestu, jak se zařadit do každodenního života a společnosti a neztratit sama sebe. Jak najít sebeúctu přes nepochopení ze strany okolí. Vodítkem pro ni přitom nebylo hmatatelné vnější uznání, ale opět pouze vnitřní pocit. Pocit psychického komfortu a uspokojení. Popřípadě z hmatatelných

„důkazů“ mohla respondentka zaznamenat zlepšení zdravotního stavu fyzického těla.

Jak jsem měla možnost dosud poznat respondentku, nenapadlo by mě ji vnímat jako někoho „divného“, jak sama sebe ve rozhovoru několikrát označuje. Po všech stránkách ji na první pohled vnímám jako běžně působícího člověka plně zařazeného do každodenních společenských úkonů. Bylo pro mě jistým překvapením, jak dlouhou a strastiplnou cestu vnitřního života má již za sebou.

4.2 RESPONDENT B

Muž ve věku 48 let. Je zaměstnaný v oblasti IT technologií. O spirituální otázky se zajímá aktivně většinu svého života. První spirituální zážitek byl spontánního charakteru zhruba v období na hranici dospělosti. Došlo k němu nezáměrně a nečekaně v souvislosti s úrazem spojeným se ztrátou vědomí. Tento prožitek respondent popisuje jako „vystoupení z těla“, kdy se setkal se zemřelou blízkou přítelkyní a jinými bytostmi z nefyzického světa. Postupem času jej tento prožitek přivedl k aktivní práci se změněnými stavy vědomí a s tím spojeným navozováním spirituálních zážitků pomocí různých metod typu meditace, aktivní imaginace atd.

4.2.1 Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem B

Téma B1: Změna vnímání, nesdělitelnost, snovost

V průběhu rozhovoru se vyjevovalo téma změněného vnímání běžné reality, a to v několika stěžejních odstínech. Je otázkou, do jaké míry se konkrétní prožitek změněného vnímání později promítl i do každodenní, smysly vnímatelné reality.

Respondent popisuje své vnímání jako určitý pocit stavu „mezi“: *„A probíhalo to vlastně v tom bezvědomí. Doktoři mi pak řekli, že jsem byl jako kdyby (..) teď nevím, jestli to řeknu správně, ale v nějakých alfa vlnách, kdy jsem vlastně nebyl úplně mimo, ale ani jsem nebyl úplně vzhůru. Bylo to něco mezi.“* (1.12-15)

Respondent opakovaně popisuje pocit určité nesdělitelnosti, neuchopitelnosti, nevyjádřitelnosti na mnoha místech rozhovoru jako

určitou stěžejní charakteristiku popisovaných prožitků. Cituji některé výroky. „Prožitek spočíval v tom, že jsem se dostal na nějaké místo, které jsem fyzicky cítil. Dokázal jsem se dotknout rukama, vnímat vlastně ten prostor. Bylo to obrovské. Bylo to (..) řekl bych možná ani slovy nepopsatelné.“ (1.18-20) „Bylo to strašlivě divné, když jsem se potom probral. Na druhou stranu to bylo naprosto nepopsatelně povznášející.“ (1.25-26) „...to bylo tak strašně intenzivní, že i teď se mi o tom těžko mluví. Je to strašně emocionální.“ (2.77-78)

V pasážích, kde se respondent snaží vyjádřit své pocity a prožitek popsat, často používá výraz „jakoby“ nebo „jako kdyby“. (1.43), (4.148-153), (4.158-160), (4.168-169), (4.171), (5.188-189), (5.197), (6.259-260), (7.285)

Dalším charakteristickým znakem popisovaných prožitků je snovost; pocit porozumění, který je však v téměř stejném okamžiku pryč, neuchopen a neuchopitelný. „Měl jsem pocit, když jsem se probral, že tomu všemu rozumím. Ale vzápětí, jako kdyby to bylo pryč.“ (1.42-43) „Bral jsem to jako takový sen.“ (2.48) „Protože to přišlo jako sen v podstatě.“ (4.174) „Ale sen velmi živý. Skoro až fyzický. A přitom zároveň ne fyzický.“ (5.176)

Respondent si uvědomuje pocit jiného vnímání prostoru a času: „Bylo zajímavé (..) ta odlišnost toho vnímání toho prostoru. Zřejmě i času. Protože měl jsem pocit, jakoby se ten čas zastavil. A při tom jakoby pořád probíhal.“ (4.143-144) „Bylo to takové zvláštní. Bylo to jiné vnímání času, bych řekl. Ne že by to bylo tak nebo jinak, ale spíš že jsem vnímal ten čas úplně jinak. A prostor jako kdyby pro mě najednou přestal existovat.“ (4.146-148)

Používá slovo „energie“. „Jak to vlastně je. Jaké energie.“ (1.37)

Téma B2: Hledání, snaha o pochopení smyslu, podstaty

Objevuje se téma hledání odpovědí na hluboké vnitřní otázky, touha po poznání, informacích, vědění. Toto vědění bylo podle vyprávění respondenta získáváno přímo od zemřelých blízkých osob, se kterými se respondent setkal v průběhu svých spirituálních prožitků. V době, kdy se s nimi při spirituálním prožitku setkal, již nebyly mezi živými. Jednalo se o odpovědi na otázky, proč je člověk na Zemi, o

myšlenku poznávání individuální cesty, naplňování určitého plánu, svobodné volby člověka. „*To, co mně ta ((jméno přítelkyně)) vykládala, bylo o tom, že všechno to, k čemu jsem se dnes dopracoval svým studiem, tak mi vlastně tenkrát řekla.*“ (1.35-37) Obdobně respondent hovoří o zážitku setkání se zemřelým otcem. „*A dostal jsem od něj téměř ty stejné informace jako od té ((jméno přítelkyně)).*“ (2.71-72)

Další vědomosti nebo informace pak respondent získal v rámci hledání či vědomého učení, které bylo inspirováno spirituálními prožitky. „*A od té doby jsem nad těmi věcmi jakoby daleko více přemýšlel. A vždycky mě to zajímalo, přitahovalo. Snažil jsem se pátrat po těch věcech.*“ (2.52-53) „*A začal jsem pátrat po těch vědomostech a informacích.*“ (3.84.85)

Důležitým slovem, které se v tomto kontextu v průběhu rozhovoru často objevuje, je „*proč*“. (3.96-97), (3.109), (6.226)

Téma B3: Změna postoje ke světu

Respondent hovoří o změně vnitřního postoje k lidem, životním situacím, způsobu života.

„*Takže místo toho, abych se nad některými těmi věcmi třeba rozčiloval, přirozeně, jak bych to udělal dřív, tak jsem začal přemýšlet, proč se vlastně staly.*“ (3.92-93) Nebo obdobně „*Ale někdy se mi dařilo přemýšlet a hledat souvislosti.*“ (3.96) „*Bylo to neuvěřitelné. Bylo to jako objevit vesmír. Prostě najednou jsem zjistil, že ty věci fungují (..) z nějakého důvodu tak a tak.*“ (3.101-102)

„*Neříkám, že se to změnilo naráz, ale postupem času jsem začal vnímat mnohé situace, konfliktní primárně, jako nepodstatné.*“ (5.194-196)

„*To byla ta hlavní změna. Že v případě situací, se kterými jsem si nevěděl rady, jsem se začal zabývat sebou, ale ne tím, kdo to způsobil. A to byla asi taková největší revoluce v životě, bych řekl.*“ (5.201-203)

„*Přestal jsem se zlobit na lidi.*“ (6.233)

„*Takže přestal jsem spěchat.*“ (6.241)

„No, když se teď podívám zpět na svůj život, tak markantně se změnil. Teď myslím přístup k životním situacím. Tak to vnímám jako obrovsky užitečné.“ (9.380-381)

Téma B4: Změna postoje k přírodě; Země jak živá bytost

Respondent hovoří o výrazné proměně svého vztahu k přírodě, zvířatům. Přírodu, stejně jako planetu Zemi, začal vnímat jako živou bytost, která hraje klíčovou roli v životě člověka. Důležitou se pro něj stala chůze pěšky, vnímal potřebu chodit na bosu. Omezil jízdu autem.

*„Tak přírodu jsem začal vnímat od té doby úplně jinak.“ (5.210)
„Začal jsem vnímat (..) blahodárný účinek na mě, jakmile jsem v přírodě.“ (5.212-213) „Takže tohle se obrovsky změnilo. Čili to vnímání té Země, že to není něco automatického.“ (7.280-281)*

Respondent hovoří rovněž o tom, že k němu přišlo porozumění určitým přírodním jevům (blíže toto nespecifikuje). *„A možná bych řekl, že i to pochopení přišlo. Proč se některé věci dějí, proč se některé přírodní úkazy dějí atd. Takže i tam nastal nějaký zlom.“ (5.225-227)*

Téma B5: Sebeláska, pocit, že jsem milován

Respondent nevnímá změnu v jeho schopnosti milovat. *„Já bych řekl, že tam se u mě nic nezměnilo. Protože tu jsem měl vždycky jakoby v sobě.“ (7.284-285)* Velkou proměnu však vnímá ve spojitosti se schopností milovat sám sebe, se sebeláskou. *„To, co se dál změnilo, je ta láska vůči sobě samému.“ (9.405) „To, co se změnilo, že jsem začal pocívat, že jsem intenzivně milovaný.“ (7.285-286).* Obdobnými slovy respondent popisuje své pocity v průběhu prvního spirituálního prožitku ve stavu změněného vědomí. *„Cítil jsem se být v ten moment jako opravdu milovaný. Nevím kým, nevím čím, ale vnitřně jsem se cítil strašně dobře.“ (1.28-29)*

Svou otevřenost v oblasti lásky respondent považuje i za inspirativní pro své okolí. *„Vidím, že to na ně vlastně působí jako řetězová reakce. Že oni si uvědomují, možná, a chci v to věřit (nevím to s jistotou, ale mám pocit), že to u nich otvírá tu jinou dimenzi vnímání té lásky.“ (8.323-325)*

Téma B6: Smrtelnost, kontakt se zemřelými

Respondent v průběhu spirituálních zážitků vnímá kontakt se zemřelými blízkými osobami (zemřelou přítelkyní a otcem). Vyjevuje se zde tedy bezprostřední žitá zkušenost kontaktu s osobami, které již nebylo možno vnímat běžnými smysly. *„A celý ten prožitek byl o*

tom, že jsme v klidu seděli a že jsme si povídali.“ (1.24) „No a jak jsem na sobě dál pracoval, tak přišly další momenty, kdy jsem se právě s tím otcem setkal právě v rámci těch zážitků, jak ses ptala. A dostal jsem od něj téměř ty stejné informace jako od té ((jméno přítelkyně)).“ (2.69-72)

Změnu postoje ke smrti vnímá respondent jako důležitou. Odpadá smutek z konečné ztráty blízké osoby, který je nahrazen vědomím možnosti nového setkání. *„Takže smrt pro mě získala úplně jiný rozměr. A zjistil jsem to vlastně potom v souvislosti právě třeba s tou ((jméno přítelkyně)), která zemřela. A s tím tátou, který zemřel. Že najednou ten smutek jako kdyby (..) ne úplně vyprchal, ale získal úplně jinou dimenzi. Je mi po nich teskno. Že bych je rád třeba viděl a popovídal si s nimi. Ale není to o tom, že jsem je ztratil. Že už je vlastně nikdy neuvídím. Tohle je pryč. Jsem si vědom toho, že se potkáme.“ (8.339-344)*

Téma B7: Autenticita

Při opakovaném čtení rozhovoru vyvstalo, že respondent hovoří o významné změně ve vztahu k projevování pocitů. Jinými slovy, respondent začal dělat, co cítí. *„Tak jsem si uvědomil, že často jsme hrávali nějaké hry. Že něco by mělo takhle být. Místo toho, abychom vlastně dělali to, co chceme. V ten daný moment. Takže jsem začal dělat víc to, co v ten daný moment cítím a chci.“ (8.293-295)*

4.2.2 Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem B

Respondent hovořil velmi nenuceně, uceleně, plynule. Bylo zřejmé, že nad tématem předem uvažoval a srovnal si základní myšlenky. Hovořil velmi poutavě o prvním zážitku změněného vědomí po úraze, o své životní cestě hledání odpovědí na vyřčené i nevyřčené otázky, o svém celoživotním učení se. Základem stěžejních informací se jeví být setkání se zemřelými blízkými osobami, které mu určité informace výslovně předaly. Toto setkání pro respondenta dále znamenalo propojení s jinou než smyslově vnímatelnou formou reality, která je slovy velmi těžko popsatelná.

Své spirituální prožitky považuje respondent za velmi zásadní a vnímá je jako stěžejního hybatele pro změny postojů k základním

oblastem života. Respondent hovoří zejména o změně svého postoje k vnějšímu světu, kdy na místo hledání viny a chyb v okolí začal postupně zkoumat svou roli ve světě a svůj podíl na nekomfortních situacích. Postupně z jeho života mizí konflikty a s nimi spojené osoby. Jeho vnímání lidí a situací se stává málo osobním.

Důležitým slovem se v jeho životě stalo „proč“, což jej dovedlo k postupnému skládání jednotlivých dílů mozaiky života, k nacházení širších souvislostí. Až k postupnému uvědomění propojenosti všeho do takové míry, která je pro člověka limitovaného fyzickými hranicemi nepojímatelná.

Respondent hovoří o svém vnímání vlivu spirituálních prožitků v oblasti lásky, o sebezřijetí, bezpodmínečnosti, touze milovat a být milován. Důležitost spatřuje v otevřenosti v lásce a projevování skutečných pocitů. Takové chování z jeho pohledu otvírá možnosti rozvoje v této oblasti i dalším lidem. Ke klíčové změně došlo rovněž ve vztahu k přírodě. Přírodu a její součásti začal respondent vnímat jako živé bytosti, které jsou pro člověka nezbytné. Z přírody čerpá pocity psychického i fyzického komfortu, propojení s domovem, rodinou.

U tohoto rozhovoru mě velmi zaujal postřeh, který respondent zmiňoval v souvislosti s prvním spirituálním prožitkem. Jednalo se o situaci, kdy si respondent ve zvláštním stavu bytí „mimo tělo“ uvědomoval u fyzicky přítomných lidí, které pozoroval, že existuje rozpor mezi tím, co tito lidé uvnitř cítí, co si myslí a co navenek projevují slovy. Zaujalo mě, že totéž téma vyvstalo i u respondentky A (téma hranic A4), se kterou jsem vedla rozhovor v týž den. Zde jsem se více nedoptávala, protože téma přímo nesouviselo se zadáním výzkumné otázky, ale je to pro mě inspirativní oblast pro další zkoumání tohoto fenoménu.

V průběhu rozhovoru mě oslovily rovněž náznaky určitých filozofických témat. Jednalo se o téma mužského a ženského principu, duality světa – rozlišování dobra a zla, hledání smyslu bytí, bezpodmínečné lásky. Tato témata byla zmíněna pouze v náznacích

a s ohledem na širší ostatních relevantních výpovědí jsem je dále otázkami neprohlubovala, byť by jistě skýtala značný potenciál.

U respondenta jsem obdivovala jeho potřebu klást si otázky a hledat odpovědi v hluboké snaze dotknout se skutečné podstaty, bez ohledu na subjektivní postavení v příslušné situaci. Snaha vidět věci pravdivě bez ohledu na to, zda v přímém světle vyjde respondent ze situace pozitivně či negativně. Snaha vidět věci čistě, bez hodnocení. Tato snaha se zdá být hybnou silou života respondenta a dává smysl jeho životní cestě.

4.3 RESPONDENT C

Žena, 32 let. Profesí psycholog. Pochází z křesťanské katolické rodiny, která však aktivně víru neprožívala. Od dětství ráda navštěvovala kostely. Spiritualitu vnímá jako základní prožitkovou záležitost a provází ji každodenním životem. V jejím podání se jedná zejména o drobné zážitky spojené s pobytem v přírodě, usebráním, pobytem sama se sebou. Takto žitou spiritualitu považuje za určitou základní podmínku pro to, aby se cítila dobře v obyčejné každodennosti a snášela úskalí bytí.

4.3.1 *Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem C*

Téma C1: Návrat k sobě, usebrání

Celým rozhovorem se nenápadně vine základní obecné téma zásadního vlivu spirituálního prožívání na respondentčin život. Zdá se, že tyto prožitky napomáhají k určitému úniku od běžné reality, který je současně návratem k sobě. Toto téma vlivu je často vyjadřováno určitými emocionálně zabarvenými slovy, zejména slovesy typu „odejít“, „nabije“, „odpojit“, „ztišit“, „oprostit“, „zbrzdit“, „vybřednout“, „usebrat“, „nebýt“.

„Tak určitě je to pro mě něco hodně důležitého. Něco, co v životě, v tomhle povolání, hodně potřebuji.“ (1.18-19)

„Protože mně stačí dvě tři hodiny procházky někde za Prahou a hrozně mě to nabije.“ (1.24-25)

„To jsou takové chvíle, kdy se umím hodně odpojit.“ (2.42)

„Protože považuji meditaci za něco, kdy jsme sama se sebou, a ztiším se.“ (2.46)

„Dobrou mši. Kde je to (..) vlastně se tam také hodně umím odpojit.“ (2.59-60)

„Nadechnout se. A cítit.“ (3.107)

„Protože mi opravdu pomůžou se oprostít od toho denního chaosu. Nějak zbrzdit. Nějak z toho vybědnout.“ (6.235-236)

„A tohle jsou fakt chvíle, které mě z toho umí vytrhnout.“ (11.423-424)

„A jít ven, to úplně nastartuje, obnoví.“ (11.430)

Téma C2: Kvality bytí

Toto téma se zdá být spojeno i s určitými obecnými kvalitami života. Lze k nim přiřadit například vděk, pokoru, ztišení se, štěstí.

„Prožívám takový zvláštní (..) návrat sama k sobě. Takové fakt ztišení.“ (1.26-27)

„Fakt velká pokora. A vděk. To jsou chvíle, kdy si uvědomím (..). A je to vlastně zvláštní (..) je to asi nějaké usebrání. Vděk. A pocit štěstí.“ (3.100-101)

„No vlastně asi za to, že tady můžeš vůbec být. Jako že jsi. A zároveň takové vědomí toho, že to fakt není vůbec sranda.“ (5.192-193)

„No protože ti pomůžou se dostat tak nějak sám k sobě. No. A to mi přijde prostě strašně důležité. To usebrání. To mi přijde hrozně důležité. Být v přítomnosti a sám se sebou se vnímat.“ (5.203-205)

„Takže takovýto moment, kdy se můžeš sám k sobě vrátit. A nějak sám se sebou si uvědomovat, že prostě seš. Že dýcháš. Že žiješ.“ (5.206-207)

Téma C3: Život je dobrý

Spirituální prožívání přináší do života respondentky pocit, že vše je v pořádku, život je dobrý. *„Prostě mě to nějak vrátí zpátky do takového normálu. Prostě přesně zpátky k tomu uvědomění, že je to*

prostě všechno v pohodě. Že se nic zásadního neděje. A že je to dobré. A že život je dobrý. A že věci kolem jsou dobré. A že to není takový průšvih, jak mám občas pocit, že by mohl být. Přitom se vlastně vůbec nic neděje.“ (11.433-436)

K přímému dotazu na vliv prožitků na hodnocení života pak v závěru respondentka uvádí: *„No, tak můžu říct, že vlastně zásadně. Neustále a zásadně. Je to něco zásadního pro moje well being. Rozhodně. Tyhle moje malé spirituální chvíle, malé meditace, které tu spiritualitu mají. A je jich vlastně spousta během těch dní. Nebo během života prostě. Jsou důležité. A jsou nějak zásadní k tomu, aby se mi prostě dobře bylo. No.“ (11.454-457)*

Téma C4: Prožitky spojené s pobytem v přírodě

V souvislosti se spirituálním prožíváním jsou pro respondentku klíčové prožitky v přírodě. V rozhovoru spontánně hovoří zejména o lese, horách a skalách. Důležitou roli pro ni hraje svět zvířat. *„Hory mám hodně ráda. Divoké lesy a hory. To jsou chvíle, kdy fakt naberu hodně energie.“ (1.25-26) „Je to určitě, když jsem v lese. A je to les, který mě hodně baví, tak je to určitě pokora. V první řadě. Velká. K tomu, co je kolem mě.“ (3.99-100) „A vidět, že tam žijí nějaká zvířata. Jako svobodná. A to je něco, co mě hází do takového úplného klidu. Vlastně toho, že je to všechno v pořádku.“ (3.107-108)*

K mému dotazu na vliv přírody respondentka doplňuje: *„Už jsem zmiňovala slovo pokora. Už deset let třeba více méně nejím maso. To je asi výsledek toho, že si něčeho takového vážím. A zároveň si uvědomuji, že je to pořád pánem nad námi. Takže se snažím chovat tak, abych co nejméně ubližovala.“ (6.250-252)*

Téma C5: Pocit malosti v kostele, sounáležitost s ostatními

Vliv spirituálního prožívání respondentka vnímá rovněž v kostelech, které ji lákají od raného dětství. Zde mají prožitky odlišnou charakteristiku než v přírodě. *„No, člověk si tam možná uvědomí takovou slabost. Možná v lese máš sílu a v tom kostele takovou určitou slabost. Takovou malost. Ty přijdeš do toho kostela a jsi tam. Takovou malost.“ (3.171-172)*

Vnímá zde důležitost rituálu, propojení lidí stejným záměrem. „A potom vlastně ten rituál. Ten rituál je něčím vlastně až dojemný. A pak je tam krásný ten moment, kdy si lidé podávají ruce.“ (3.173-174) „Ale zároveň tam to spojení mezi lidmi vlastně je. Vlastně jsou tam lidi z jednoho (..) je tam jedna věc, která to vlastně táhne. Jsou tam všichni z jednoho důvodu.“ (3.176-178)

V souvislosti s tímto tématem se zdá být nosným propojení lidí: „Což mě teď vlastně napadá, že tady ty antibabišovské demonstrace, tam jsem měla podobné pocity. Fakt dojetí, až skoro slzy, že je krásné, že lidé se umí alespoň v nějaký moment spojit za jedním účelem. Tak to by mohlo být něco podobného. Že tam všichni jsou z jednoho důvodu, bez ohledu na nějaké rozdíly. Najednou jsou na sebe milí, hodní. Sice to není možná pravda, ale pro tu chvíli je.“ (3.178-182)

Téma C6: Kvalita nesdělitelnosti, energie

Respondentka hovoří o slovní nevyjádřitelnosti spirituálního prožívání. „Ale toto jsou přesně prožitky, na které se mi těžko hledají slova.“ (4.168) „Spíš je těžké to dát do slov.“ (6.214) „Ale ty slova se mi opravdu na něco hodně těžko nacházejí. Prostě protože na to slova nejsou. Protože nějaký pocit, nějaký prožitek, je čistě tvůj. To vlastně nejde předat.“ (6.222-224)

Pro popis spirituálního vnímání používá respondentka pojem „energie“. „A to přesně já už bych nerada nazývala Bohem, tam fakt ještě nejsem. Někdo možná jo. Ale já to tak nazývat nechci. Já bych tomu asi říkala nějaká energie asi.“ (5.197-199)

4.3.2 Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem C

V případě tohoto rozhovoru respondentka nehovořila výslovně o nějakém uceleném, konkrétním spirituálním prožitku. Jednalo se zde spíše o vyjadřování určitých pocitů a výrazů spojených se spirituálním prožíváním. Některá místa rozhovoru mi připomínají lyrickou báseň s filozofickým laděním.

Bylo pro mě tedy určitým překvapením, že analýza rozkryla v podstatě nepřetržitý a zásadní vliv spirituálního prožívání na respondentčin život. Toto působení bylo možno vnímat jak v rovině

výslovných prohlášení respondentky, tak v rovině určitého, ne plně odhaleného, kontextu celého rozhovoru.

Dalo by se tedy říci, že vliv spirituálního prožívání je pro respondentku kontinuální v každodenním životě. Nejedná se přitom o prožitky, které by vedly k nějaké zásadní přelomové změně v hodnocení života. To jsem přikládala do značné míry povaze popisovaných prožitků, kdy se v Maslowově terminologii nejednalo o takzvané vrcholné zážitky, ale o tzv. plató zážitky, které bývají s plynoucím časem spojeny s více méně kontinuálním pobytem na tzv. náhorní plošině života.

Analýza byla pro mě zajímavá i rozkrýváním filozofického pozadí a kvalitativních hodnot života. V podání respondentky však vyznívaly velmi přirozeně, jednoduše, srozumitelně. Bylo zřejmé, že tyto kvality respondentka přirozeně žije, aniž by cítila potřebu je nějak vyzdvihovat či zveličovat.

4.4 RESPONDENT D

Žena 38 let. Vystudovala vysokou školu přírodovědného zaměření (matematickou analýzu). Do nedávné doby pracovala ve finanční sféře. Respondentka byla vychovávána v ateistické rodině, byla rodiči vedena k tzv. racionálnímu. Rovněž studium bylo zaměřeno na pojetí hmatatelného světa vnímatelného běžnými smysly. O zážitcích, které popisuje, nikdy před tím nečetla, neučila se. Již od mládí si však kladla vnitřní otázky, které by bylo možno nazvat spirituálními.

Zážitky změněných stavů vědomí do jejího života vstoupily spontánně, nečekaně a překvapivě ve 33 letech. Spouštěcím faktorem bylo setkání s mužem, kterého ve svém příběhu označuje jako „pana osudového“. Prožitky měly podle popisu respondentky nejprve charakter slyšení hlasu, hovoření s něčím, někým neznámým. Tyto hovory označuje jako modlitby, hovory s Bohem a jinými obdobnými spojeními. Později se podle jejího vnímání posunuly do prožitků souvisejících s tělem, fyzickými vjemy, zážitky tzv. odcházení vědomí z těla, kdy se stávala vnějším pozorovatelem svého těla. Respondentka měla pocitové i vizuální vjemy šlehačících

plamenů z jejího těla, tekoucí lávy (což později v průběhu rozhovoru označuje jako otevření energie Kundalini), proudů neznáme energie v rukou, vjemů lámajících se zdí. Popisuje prorocké sny, kdy předvídala úmrtí blízkých osob.

Nastalo dlouhé hledání podstaty těchto prožitků, jejich smyslu. Toto období by bylo možno nazvat již v některých kruzích zažitým pojmem temná noc duše nebo psychospirituální krize. Došlo k úplnému přenastavení vnímání života a světa, priorit, hodnot, hodnocení.

4.4.1 Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem D

Rozhovor s respondentkou je nejrozsáhlejším a nejkompexnějším rozhovorem, který jsem v souvislosti s touto prací vedla. Co do hutnosti témat, dílčích nuancí i emociálního náboje by byl vhodným podkladem pro případovou studii. V této souvislosti je zajímavým zjištěním, že přes obsahovou i rozsahovou hutnost rozhovor zahrnuje strukturovaně ucelená témata, jasné výpovědi a závěry. Přirozeně se prolínají příběhové, popisné části s jasnými závěry a postoji k životu. S ohledem na zaměření výzkumné otázky vybírám pouze témata, která souvisí s vnímáním vlivu těchto prožitků na hodnocení života respondentky. Pro citace jsem zvolila rozsáhlejší pasáže, protože jsem nechtěla vytrhávat z kontextu hlubší sdělení. Některé pasáže ve mně vzbuzovaly dojem zdařilého literárního vyjádření, které jsem nepovažovala za účelné měnit.

Téma D1: Změna vnímání reality

Respondentka hovoří o změněném vnímání reality.

„Vidíte tu realitu jakoby (..) vracíte se do ní jako takový návštěvník. Nebo pozorovatel. Neberete ji za svůj jakoby (..) jediný prostor. Vstupujete do ní. A víte, že se tam něco musí odehrát. Že tam nějak musíte fungovat. Že si musíte odsloužit nějaké činnosti. Někak se postarat o to tělo. Chovat se normálně. Postarat se o dítě, o rodinu.“
(3.103-106)

„Tak si najednou říkáte: “Tak která ta realita je pravá?” (3.115)

Téma D2: Nevratnost změny

Spirituální prožitky způsobily nenávratnou změnu v životě respondentky. *„Každopádně všechny tady tyto zážitky, v souladu s tématem vaší práce, abych to nějakým způsobem zabalila. Tak to na mě mělo vliv takový, že nelze už dál pokračovat v tom životě původním, který jsem vedla. Nelze se do něho vrátit, přestože jsem to několikrát zkusila.“* (4.141-143)

„A strašně moc věcí mi z toho života mizí. Ulamuje se to jako shnilé prkna. Ztrácíte zájem o věci, o které jste měla zájem. Nebojujete vůbec o nic. Prožila jsem takový strašný vnitřní boj, válku, po které už mám. A teď se to celé musí znovu postavit.“ (4.149-152)

„Tak teď je to takové otevřené pro mě všechno. Víím, že už se prostě nejde vrátit do takového toho původního racionálna. A že už to není možné. A budu si teď prostě hledat nějakou cestu.“ (10.455-456)

„Jo, tak tohle se stalo. Dostala jsem se na nějakou jinou stranu. Úplně.“ (9.434)

Téma D3: Názorový posun

Spirituální prožitky otevřely respondentce nový svět vnímání. Názory, které dříve odmítala, se pro ni postupně staly přirozenými. Pro někoho bláznovství, pro ni skutečnost.

„A když jsem to začala říkat před těmi lidmi nahlas, tak jeden starší kolega mi jednou v práci řekl: „Hele, já tě odvedu do psychiatrické léčebny.“ A já jsem si říkala: „A sakra, tak jsem se někam pohnula!“ (9.423-425)

„Nebo čtete si ten článek a říkáte si: „ano, ano, to je přesně tak.“ A teď ten článek končí tím: „A ten kdo v to věří, je totální debil.“ A říkáte si: „A sakra. Já už jsem na druhé straně.“ Jo, a před pěti, šesti, sedmi lety, když bych si to četla, tak si taky řeknu: „Aha, úplní kretění, kdo tomu věří.““ (9.430-433)

„Když mi asi dva měsíce zpátky řekla jedna kamarádka, že se o mně na tom našem malém městě vykládá, že jsem se zbláznila. Tak jsem si už jenom řekla: „No, dobrý. Kdo ví, kdo je blázen tady opravdu,

že?“ Úplně v klidu. Vůbec to ve mně nic neudělalo. Takže mi to přineslo klid.“ (11.520-523)

Téma D4: Vědomější život; žití tady a teď

Respondentka díky spirituálním prožitkům žije vědoměji.

„A cítím, že fakt ten reálný život se tím narovnává do něčeho, v čem možná mohl být už dřív. Kdybych si toho byla vědomější. Možná bych to celé nazvala, že žiju vědoměji. Vím, co dělám, proč to dělám, co mi to přinese. Jdu do věcí s vědomím, jaké to bude mít výhody i nevýhody.“ (10.467-469)

„Tak teď se snažím, aby všechno, co dělám (..) nemusím se o to ani snažit. Je to prostě vědomé. Tak tohleto mi to rozhodně přineslo. Že ten život je vědomý. Žiju víc tady a teď. A nepsvádím nic na nikoho kolem. Svoje trápení jakékoli. Vím, že si musím pomoci sama. A stejně tak, když někdo je vyřízený kolem mě. Vím, že já mu nepomůžu. Že to není moje odpovědnost.“ (10.475-479)

Téma D5: Nové vnímání sebe sama

Respondentka hovoří o celkové proměně osobnosti, vnímání sebe sama.

„Jo, že máte pocit, že jste umřela. I jsem měla třeba takové zážitky, že (..) jsem šla ke své skříni s oblečením, že si tam něco vyberu. A vůbec jsem nevěděla, kdo si to všechno nakoupil, to oblečení.“ (4.153-155)

„Byla jsem úzkostná, byla jsem příliš ambiciózní. Příliš jsem se zabývala tím, co si kdo o mně možná myslí. Chtěla jsem dosáhnout něčeho hmotného. Ne proto, abych se s tím předváděla. Ale třeba proto, abych si dokázala, že něco dokážu. Teď si nepotřebuji nic dokazovat. Nebabráám se v tom, co bylo. Nebojím se toho, co bude. Neřeším křivdy. Neupínám se k ničemu. Ani k nikomu. Věřím, že se všechno v dobré obrátí. Nebo že každá věc, která se děje, každá situace, byť trýznivá, má svůj smysl. Má nás všechny, kteří v ní jsme, někam dovést. A v podstatě vám to přinese klid.“ (17.798-804)

Téma D6: Vstup do prostoru za oponou

Vyjevilo se téma související se slovem „opona“. Tento výraz používá respondentka v rozhovoru opakovaně a je zřejmé, že pro ni má charakter nějaké změnové kvality. Prostor před oponou, prostor za oponou. Tyto prostory se liší ve vnímání různých oblastí: pojetí sebe sama, vnímání druhých lidí. Respondentka hovoří o nově vnímané stránce své osobnosti.

„K člověku hovoří takového něco (..) otevře se nějaká (..) jakoby spadla nějaká opona. Najednou slyšíte něco, co jste dřív neslyšela. A hovoří k vám něco. A najednou se vytáhne jiná část vaší osobnosti, která začne dělat věci, které byste si dřív nikdy nedovolila dělat.“
(1.23-25)

„Že člověk jakoby dochází (..) otevřela se taková ta nějaká další (..) jako taková ta temná stránka, která je taky mou součástí. A musím se s ní naučit pracovat. A přijmout ji. A když přijde volat, tak ji nezabít. Ale hovořit s ní. Ona začala hodně hovořit tím, že fakt spadla nějaká opona.“ (5.230-233)

Nové pojetí sebe sama ovlivnilo i její vztahy s druhými.

„S takovými lidmi už se prostě nemůžete bavit, protože oni vám nerozumí. Nejsou jako vy. Nechápu vás. Neví, co jste zažila. A když jim chcete popsat nějaké zážitky za oponou, nemůžete. Ani to nejde. Vycítíte to, kdo je snese a kdo ne. A to odnálepkování těch vztahů je takové, že zároveň strašně rychle cítíte, kdo odpadá a s kým už se bavit nemůžete. A zároveň strašně snadno poznáte, s kým to půjde.“
(4.188-192)

„A díky nim i nacházíte tady ty spřízněné duše. Které vás v tom (..). Nejde o to utvrzování nebo potvrzování. To už prostě víte. Už to prostě víte, že je nějaká opona. Že za ní ti lidé spí. Jak v tom matrixu.“ (10.449-451)

Téma D7: Pravdivost

Nový rozměr získala pro respondentku pravda. Pravda ve smyslu nelhaní i pravdivého autentického sebevyjádření.

„Tak jsem se už prostě rozhodla, že co chci, o to si řeknu. Co nechci, to řeknu, že nechci. Nebudu dělat nic na sílu (.). Budu se přiznávat. Nebudu lhát, když budu chtít něco dělat.“ (5.205-207)

„Je pro mě strašně osvobozující najednou říkat pravdu.“ (5.217-220)

„Já jsem byla takové to jedničkářské vzorné dítě. Bylo to pro mě strašně zatěžující v podstatě. A chtěla jsem vždycky udržovat takové to dekorum a tak. Ale já taková nejsem. Já jsem strašný živel a oheň.“ (5.225-228)

Samostatnou kapitolou či tématem je pak vnímání pravdy v přírodě.

Téma D8: Nehodnocení

Jde zde o vliv spirituálního prožívání na ztrátu potřeby hodnotit, vidět svět duálně. Pohled respondentky na pravdu se relativizuje, posouvá k nehodnocení a akceptaci stanovisek ostatních. V konečném důsledku toto souvisí s nabytím vnitřního klidu a pocitu, že je vše v pořádku. Zaznamenala jsem, že respondentka má toto téma přirozeně zpracované v řadě souvislostí a propojeností.

„A já jsem si toho vědoma, že vidím na lidech, jak si každý v sobě nosí svou (..) bitvu. Ze které pochází nějaká pravda.“ (13.621-623)

„A jestli vás někdo soudí? Oukej, tak ať mě soudí. To je jeho pravda. Já ji mám jinou. Já jsem s tím srovnaná. Já jsem to musela prožít. Přišlo to tak. A jestliže někdo prožívá zase něco úplně jiného než já, já to nesoudím, já to nehodnotím. Já si to vyslechnu a strašně snadno se mi to jakoby přijímá. Nebo toleruje.“ (14.638-642)

„Tak si říkáte: „No to fakt teda vůbec nevím, kde ta pravda je. Každý ji má svou. Takže v podstatě neexistuje. Vůbec. A rozplyne se vám to hodnocení.“ (14.650-653)

„Já taková nedokážu být. Nedokážu už žít v tom černobílém. Vůbec. Vůbec. Nevidím nikoho černobíle. A tím, že tak sama sebe jsem přestala vidět.“ (14.667-669)

„Když někdo o někom začne něco vykládat ošklivého, tak řeknu: „Hele, nevykládej mi to ani.“ Soudit, hodnotit, nebo někoho pomlouvat.“ (15.675-676)

„Spravedlnost, nespravedlnost. Pravda, nepravda. Ta dualita se mi vymazává. Hrozně. Nedokážu říct, že je někdo dobrý a někdo špatný.“ (14.656-657)

„Takže ten pohled na tu pravdu to změnilo tady v tomto. Že prostě to není černobílé. Není žádný bod dobrý, bod špatný. Bod A a bod B. Všechno je někde na spojnici. A něco se víc uhýbá tam, něco tam. A je to u různých lidí různé. I v různých obdobích života. Každý je v nějakém stadiu vývoje.“ (15.677-680)

Téma D9: Příroda jako chrám, příroda jako pravda, příroda jako Bůh

Respondentka uvádí, že od mládí byla vedena ke vztahu k přírodě, nicméně v důsledku prožitků se tento vztah velmi prohloubil. *„A já když teď vstoupím do přírody, já jsem tam úplně v chrámu. Tam já se strašně snadno napojuji.“ (13.577-578) „Takže vztah k přírodě se změnil tak, že se ještě mnohem víc zlepšil.“ (13.590)*

V kontextu s vnímáním přírody respondentka často používá slovo pravda, Bůh. *„Já když vidím nad sebou letět ptáky, tak si říkám, to je ono. Tohle je neměnné. Tohle je opravdu pravda. Ty rostoucí stromy a ti letící ptáci, které něco vede, to je pravda.“ (13.579-580)*

„Ale příroda, ta mi připadá jako pravdivá, čistá, svobodná. Tam se cítím úplně nejlíp. Ta je pro mě úplně fascinující. A když vidím, jak se zvedají ty hlavičky těch semínek a vzniká z nich ta rostlinka nová, tak si říkám: „Ó, to je Pánbůh.“ (13.581-584)

„A když se to tam objeví, ta struktura těch větví, ty listy (...). Já jsem tak seděla a kojila jsem a říkala jsem si: „Pane Bože, tady stojí samotný Pánbůh!“ Úplně, úplně fantastický! Nádherné to je. Úplná vděčnost. Úplně krása to je. Krása.“ (13.587-589)

„A když se mě někdo teď zeptá, co je pro mě pravda, tak řeknu: „Pravda je jenom, že rostou stromy.“ To je pro mě jediná pravda, kterou tady teď jsem ochotná podepsat.“ (13.591-592)

„Pravda? Jediná pravda, kterou spatřuji, je v tom, třeba jak fungují některé zákonitosti vesmíru. Tenhle prvek se slučuje s tímhle prvkem. A generuje to diamant nebo grafit. Podle toho, jaké jsou podmínky. I když jsou stejné látky.“ (15.686-688)

Téma D10: Nutnost podvolení se

Spirituální prožitky vedly respondentku od výkonového zaměření k nutnosti odevzdání se, přijetí vůle, která ji přesahuje. „Opravdu odevzdáváte všechno. Nedokážete se tomu už bránit.“ (6.264) „*Tak já jsem byla vždycky taková, že co jsem si usmyslela, za tím jsem šla. Se silnou vůlí. Že to dokážu. A že to dokážu sama.*“ (6.282-283) „*Ale já jsem najednou nevěděla, jak si mám vydupat ten klid. Jak toho dosáhnout vytrvalou činností.*“ (6.287-288)

Řešení situací začíná hledat mimo dosah svého rozhodování.

„*Tak si vytvoříte takový kanál a najednou vám přijdou do života takové (..) modlitby. Najednou prosím o něco. „Ráda bych (..) pokud to půjde (..). A přišla bych si (..). A odevzdám klidně toto, když aspoň tohle to (..).“ A objevila se mi v životě tato cesta.*“ (7.305-308)

„*Tak to ke mně přichází. (..) že se nějak jako napojíte a tam dojdete nějakého (..) tam je vám nějakým způsobem řečeno: „Tak hele, tak (..) to řešení je už teď nějaké (..) ty si musíš jen k němu v klidu dojít. Ale nemyslet si, že to rozhodneš ty. A že to zařídíš ty. Že to visí na tvém rozhodnutí. A nějaké tvé vůli.*“ (7.314-317)

„*Takové to přijetí, přijetí, přijetí. Takže rozhodně je to prospěšné v tomto slova smyslu, že člověk zažívá takové přijetí a klid. Sám se sebou a se vším kolem. Se všemi.*“ (18.829-831)

„*Jsem si vědoma těžké pomíjivosti všeho. Všech dobrých i nedobrych situací. Všeho krásného i smutného. I té fyzické naší schránky. A člověka to naučí strašně na ničem nelpět. A když má chuť se z něčeho hrozně radovat. A ten okamžik zakonzervovat a udržet ho. Tak už ví, že to nejde. A stejně tak, když má chuť brečet, když jsou těžké dny nebo období, tak víte, že to taky pomine.*“ (18.837-841)

Téma D11: Bytí v přítomnosti

Respondentka vnímá nově schopnost žití v přítomnosti. Nevrací se k minulosti, ztrácí obavy z budoucnosti. To jí přináší klid a úlevu.

„A tohle je pro mě možná (..) to nejpříjemnější, bych řekla, co z toho celého jakoby vylezlo. Že jsem se přestala tak strašně bát o to, co bude. Začínám být mnohem víc v přítomnosti.“ (7.326-327)

„Tak jsem normálně zavřela dveře od domu a to mé tělo nahlas řeklo: “Sbohem, starej živote!” Já jsem úplně zírala. Ale ono se to fakt jako děje, že se udělala nějaká tlustá čára. A už se mi nechce v té minulosti babrat.“ (7.330-332)

„To je na tom takové strašně příjemné, že člověk je hodně v přítomnosti. Někdy se mi dokonce stává, že mám zítra tmou. Zítra jakoby tmou. Že nevím přesně, co zítra bude. A nesnažím se to nalajnovat. Dřív jsem se snažila.“ (8.340-342). „Ale v tom soukromém životě mně to úplně zmizelo. A je to strašná úleva. Je to ohromně osvobozující.“ (8.346-347)

„Nevím, jestli je to všechno jenom o tomto životě. Nebo i o minulých životech. Já to nevím, jestli to všechno je. Nepokládám to za to nejpodstatnější. Pokládám za to nejpodstatnější to, jak to teda strávít tady.“ (9.396-398)

„Přináší to klid. A ten klid je možná takovéto bytí v té přítomnosti. A nechtít se lámat. Měnit se.“ (18.827-829)

Téma D12: Priority

Respondentka vnímá ovlivnění spirituálními prožitky v oblasti, kterou by bylo možno nazvat stanovení priorit.

„Ono vás to naučí stanovit priority.“ (8.340)

„Tak si vždycky říkám: „((říká své jméno))! Zítra to bude úplně jiné! Dneska to prostě nejde, tak dneska nic neper. Nic nevař. Tak si dáme chleba se šunkou a s jabkem. Nezapývej se tím. Neplácej tím hodinu času. Na ten nákup pojedíš zítra. To nepotřebuješ. Mají vyprané věci na zítra? Mají. Mají na zítra věci na svačinku? Mají. A nic jiného nepotřebuješ. Dneska tady už jenom sed' s tou ((říká jméno své dcery)). A nechej ((říká jméno syna)) tady si stavět lego. A dneska nemá vůbec cenu nic řešit. A pro nic se rozhodovat. A chtít něco předělávat. Dělat nějaké závěry.“ (8.357-363)

„Velmi přesně cítím, kde mám čisté svědomí vůči svému konání. A kde bych měla špatné svědomí. Která ta cesta je správná. Hodně a velmi dobře si to rozmýšlím. Velmi snadno. Velmi dobře, velmi snadno si to rozmýšlím. Priority stanovuji. Dokážu lidi odmítat. Velmi dobře. Hezky.“ (10.483-485)

Téma D13: Vědomí možností a svobodné volby

Respondentka si uvědomuje, kolik toho již prožila. To jí dává pocit, že se může lépe a svobodněji rozhodovat o svých dalších krocích. *„Někdy se mně to všechno prolne. Že už jsem všechno zažila.“ (8.383). „Že toto už jsem také zažila.“ (8.385-386). „Že už i to jsem zažila. Že už z toho nic zažívat nemusím. Že už si můžu vybrat a nějak si to seskládat. (9.388-389)*

„Najednou máte strašně obrovský výběr. Všech možností. A najednou si to režírujete sama do toho života. A já jsem teď tady v té fázi (..) kdy cítím (..) že to mám v těch svých rukou. Že já jsem součástí toho božského. I toho ďábelského. A že můžu cokoliv. A samozřejmě si za to ponesu zodpovědnost. Svoboda se zodpovědností.“ (9.406-409)

Téma D14: Bezpodmínečná láska, láska jako sdílení

Respondentka hovoří o vlivu prožitků na oblast lásky. Toto téma se prolíná s tématem odevzdání, nehodnocení, pravdivosti.

„(..) člověk z té duality, o které jsme teď mluvily v souvislosti s tou pravdou, vstoupí do té jednoty – jak se tomu říká. Ta láska se z toho (..) vlastně nějaké osoby a nálepkování nějakých vztahů. A ze silných emocí. Se najednou vyloupne jako takové (..) jak by se to tak správně dalo (..) bratrsko-sesterské vyzařování a sdílení. S kýmkoli.“ (15.693-696)

„Takže bych to řekla tak, že láska je teď pro mě (..) určitě přijímání těch lidí. Jací jsou. I sebe sama.“ (15.698-699)

„Maže se úplně tělo. A ta láska je v podstatě pro mě (..) i se mi u toho chce úplně brečet. Ta láska je ta možnost toho sdílení tady. S někým. Kdo se nebojí se vám otevřít.“ (15.704-705)

„A tou láskou bych možná nazvala nějaké otevření a dobrovolné vydávání energie někomu (..) kdo je schopen to přijmout.“ (15.716-717)

„Tak ta láska je asi jenom posílána, abychom se tady vzájemně nějak podrželi. V nějakých takových komunitách. A vyžívali se. A podávali si pomocnou ruku.“ (16.746-747)

Téma D15: Smrtí život nekončí

Rovněž ve vnímání smrti došlo k zásadnímu obratu. Z původního postoje, že vše je potřeba stihnout do smrti, která je konečná, respondentka začíná vnímat smrt jako přechod k něčemu novému.

„Smrt je pro mě smrt fyzické schránky. Smrt je pro mě jako – přestává fungovat tělo. A nastupuje další fáze. Nemám s tím (..) vůbec se toho nebojím. Naopak.“ (16.761-762)

„A jsem jednoznačně (..) jednoznačně to vím, že ta smrt je jenom nějakým bodem. Někakým mezníkem pro tu fyzickou schránku. Která přestává fungovat, a já už v ní nebudu moci třeba vykonávat něco. Ale rozhodně jdu někam dál.“ (16.763-766)

Téma D16: Charakteristická kvalita prožitku, hlas intuice

Respondentka často používá slovo „jakoby“ nebo „jako kdyby“, když se snaží popsat spirituální prožitky. Opakovaně používá výraz „energie“.

„Cítla jsem hrozně silné proudění nějakých energií.“ (1.60)

„Takže takhle já to teď vnímám. To je strašná síla toho Pána Boha. Nebo toho vesmíru. Nebo té energie životní.“ (13.594-595)

Hovoří o svém vnímání jako naslouchání intuici. „A začala ke mně hovořit (..), nevím, jestli to někdo nazývá intuice, nevím, co to bylo v daný čas. Ani nevím, jak teď bych to nazvala.“ (1.19-21)

4.4.2 Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem D

Respondentka hovořila sama, bez nutného vedení. Bylo zřejmé, že dlouhodobě prožívala hluboké věci, které ji zasáhly a základně proměnily její vnímání života.

Přestože bylo rychle jasné, že respondentka hovoří o zásadních a emocionálně náročných věcech, mluvila velmi klidně. Její mluva i obsah sdělení byly velmi jasné, uspořádané. Popisy určitých příběhů či relevantních situací byly plynule provázeny vyhodnocením a závěry. Respondentka tedy průběžně vyhodnocovala své vnímání vlivu prožitků na to, jak nyní hodnotí život a k jakým změnám u ní došlo.

Popisovaný proces vnímám na základě svých dřívějších poznatků jako proces označovaný jako psychospirituální krize. Podle popisu respondentky se jednalo o proces hlubokého rozsahu i dlouhé doby trvání. Přinesl jí zásadní změny v chápání života, smrti, blízkých vztahů. Začala žít vědoměji, pravdivěji, uvědomovat si důležitost přítomného okamžiku. Postupně akceptovala sama sebe i své postavení ve světě, které je dáno její vlastní vůlí jen v omezené míře. Začala si uvědomovat subjektivitu běžného lidského náhledu na různé situace, která je daná tím, co který člověk prožil. Přestala soudit a hodnotit sebe i ostatní.

Vzhledem k tomu, že respondentka neměla dřívější zkušenosti se spirituálními prožitky, velmi jsem obdivovala, jak se dokázala bez vnější či odborné pomoci vypořádat s tak zásadními a smyslově neuchopitelnými prožitky.

4.5 RESPONDENT E

Jedná se o 43-letou ženu. Pracuje v zařízení pro seniory. Jako podnět k poskytnutí rozhovoru respondentka uvedla svůj prožitek na poutní cestě do Santiaga de Compostela za měsíční noci, kdy ji ze spánku probudil svit měsíce. Tento prožitek by možná někdo jiný nezaznamenal, ale pro respondentku toto byla jedna z významných událostí v jejím životě. V průběhu rozhovoru postupně hovoří o dalších prožitcích, které často označuje jako „takové natuknutí“. Zdá se, že toto spontánní prožívání pro ni celoživotně představuje důležitou oporu a směřuje ji na cestě životem.

4.5.1 Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem E

Téma E1: Cesta

Téma cesty se odvíjí v průběhu celého rozhovoru v různých rovinách a kontextech. Základním impulsem pro nabídku rozhovoru bylo pro respondentku sdílení prožitku na poutní cestě do Santiaga de Compostela. „*No a mně se stalo, jak jsme všichni usnuli, že jsem se v noci vzbudila s tím, že jsem ležela na zádech a vzbudilo mě to, že byla noc a nade mnou samozřejmě byly mraky. A mezi těmi mraky prosvítal takový jako proužek světla, který mně svítil do obličeje. A když jsem se rozhlédla kolem sebe, tak vlastně jediný, na koho svítilo to světlo od toho měsíce (který možná byl v úplňku nebo nějak v tomto období kolem úplňku), tak jediný, na koho svítilo to světlo, takovou mezerou mezi mraky, jsem byla já a nikdo jiný. A jak jsem tak ležela, tak mi to připadalo úplně nádherné a úplně jsem si ten moment užívala. Jako že jsem ležela a říkala jsem si: „No to je úplně nádherna, to je úplně parádní.“ (1.9-16)* Popis prožitku dále pokračuje tím, že respondentka vnímala určité poselství pro svůj život v tom, jak si vítr pohrával s její igelitovou taškou.

Dalším prožitkem, souvisejícím se symbolickou cestou, je prožitek významného snu, který se respondentce zdál v raném mládí, ale až později začala vnímat jeho konkrétnější poselství. „*Třeba si vybavuji, že se mi zdál sen, ve kterém jsem měla nějakého otce, který byl velmi důležitý. Vypadal jako šéf všeho.“ (1.47-48)* „*Že můj otec byl šéf všeho a že v nějakou určitou dobu mi řekl, že musím do světa a prostě, že to musím zažít. Víím, že já jsem měla strach. Že jako: „Do světa jít? Vždyť já se bojím. A jako jak najdu cestu? Nebo jak se vrátím?“ A on mi řekl: „Cestu musíš najít ty sama. Zpátky. To je jako tvůj úděl, že musíš najít cestu zpátky.“ (2.49-52)*

Spirituální prožitky vnímá respondentka jako významné pro směřování její životní cesty: „*No, myslím si, že mě to má směřovat a formovat na tu správnou cestu. Na tu cestu, kterou mám jít.“ (6.248-249)*

Téma E2: Vnitřní vedení, klid a jistota

Na téma cesty navazuje téma vnitřního vedení. Zdá se, že respondentka vnímá spirituální prožitky jako důležitou, nosnou osu svého života. Tyto prožitky ji nejen vedou, ale přinášejí vnitřní klid, jistotu: „*Tak pokud se mi něco takového stalo, tak do budoucnosti mě to vlastně nějakým způsobem uklidní.*“ (1.32-33) „*A člověk to nějak (..) vnitřně mu to asi dává takovou vnitřní sílu.*“ (2.62-63) „*Většinou jsem někde odstrkovaná. Ale po takových zážitcích mám takovou (..) vnitřní jistotu. Takovou sebejistotu.*“ (1.38-40) „*A čerpám z toho jistotu, že mě to tak uvnitřní dovnitř. A cítím se trochu líp.*“ (1.42-43)

Téma E3: Nasměrování životem, ťuknutí

V souvislosti s uvědomováním si spirituálního prožívání respondentka často zmiňuje slovo „*ťuknutí*“ či jeho modifikace (cituji jen některé výroky). „*A že to je sem tam takové ťuknutí.*“ (2.62) „*Ale že je to takové jenom poťuknutí.*“ (2.64-65) „*Jako že i tady ty negativní takové ťukance (..)*“ (2.81) „*Prostě to jsou nějaké ťuknutí, které prostě člověk najednou ví. Jako kdyby na něj najednou někdo vdechl ten moment toho porozumění.*“ (2.85-87)

Jako důležité pro nasměrování životem vnímá respondentka i nepříjemné prožitky. „*Asi ty různé tyhle ťuknutí nebo dotknutí se fakt člověka pomaličku, ne nějak zásadně, ale pomaličku formují.*“ (4.165-166) „*A i když mám nějaký ten špatnější ťukanec, tak jsem ráda, že to tak je. Protože já chci žít dobře. Ne v tom smyslu, abych se měla dobře, ale abych žila poctivě.*“ (6.262-263)

Téma E4: Pocit kvality „odjinud“

Respondentka rovněž opakovaně uvádí, že určitým rozpoznávacím znakem je specifická pocitovost, která je spojena s vědomím, že se něco skutečně stane nebo že je něco pravdivé. „*Protože většinou, když mám nějaký zážitek, tak je pocitový.*“ (6.228) Pocit ji upozorňuje na skutečnost ve smyslu vědění, že něco nastane. „*A hned, jak jsem mu ho dávala, tak jsem věděla, že to tak nebude.*“ (2.79) „*Jako že to vím prostě.*“ (2.84)

A současně jistá jinakost. „Nevím, jestli ta myšlenka ke mně přijde nějakým jiným způsobem? Ten pocit je z toho takový jiný.“ (3.101-102) „Jinak než ostatní zážitky.“ (3.104) „Přijde to samo od sebe. A možná pocit, že to nepřichází skrze (..) jako že to nepřichází ode mě, ale možná odněkud jinud.“ (3.108-109)

Téma E5: Pravda, morálka

Spirituální prožitky se prolínají s otázkou pravdy a morálky. „Jako cítím, že *“tak tohle je ta pravda“*. (3.96-97) „*Tak tady ty zážitky to je prostě ta pravda, kterou člověk, i když třeba nechce, musí přijmout. Ty spirituální zážitky, to je prostě ta pravda, co jde k člověku.*“ (5.205-206) „*Prostě mě těší, že to vnímám. Že to prostě souvisí s nějakou morálkou.*“ (6.261)

Smysluplnost prožitků respondentka vidí i v prožívání něčeho nepříjemného. Je to pro ni cesta k pochopení. „*A že i jsem si vysvětlovala vlastně, že to, že jsem zažila třeba něco špatného, že to je nějaký záměr. Abych to zažila. Jednak proto, abych věděla, jaké to je a chovala se jinak. Do budoucna. Prostě ty špatné zážitky, co člověk ty strasti zažije, tak ho to formuje k tomu, aby se tak třeba nechoval. Aby prostě byl daleko skromnější. A hodnější k lidem. Aby třeba do budoucna něco takového nedělal.*“ (4.156-160)

„*Ale je to tak, že i něco nepříjemného, asi to s tím souvisí, musí člověk zažívat, aby pak věděl, kde se nachází to dobro.*“ (5.219-222)

Téma E6: Bezpodmínečná láska; pocit, že jsem milována

Rovněž téma lásky se jeví jako relevantní pro výzkumnou otázku, byť na základě výslovného dotazování. „*A myslím, že to jsou takové věci, které člověka takovýma těma malýma věcmá přivedou tady k tomu. Ta bezpodmínečná láska (..) každý dělá chyby, že.*“ (4.151-152)

Prožitek lásky se však objevuje i v popisu prvního prožitku z poutní cesty (viz Téma E1: Cesta). „*A napadaly mě takové myšlenky, že asi (..) asi někdo shora mi dává najevo, jako že mě má rád. Jako že je to dobré.*“ (1.16-18) „*A samozřejmě, že tady při tom chytání, mě napadla taková věc, že někdo nahoře mi dal najevo, jako že mě má rád.*“ (1.26-28)

Téma E7: Symbolický domov, smrt jako cesta domů

Respondentka vnímá v souvislosti se spirituálními prožitky domov v symbolické rovině. „*No, tak to souvisí s tím snem. Fakt to bylo krásné, jak jsem tehdy měla ten pocit, že tam ten domov mám.*“ (6.231-232) „*A teď mně začíná spíš taková myšlenka, že ten domov nemusí být tady. Že může být někde úplně jinde, nahoře.*“ (6.235-236)

Cestu domů pro respondentku může znamenat smrt. „*No já si myslím, že třeba ten sen, o kterém jsme se bavily, jako kdyby mně naznačil, že přijít domů je vlastně umřít.*“ (5.179-180)

4.5.2 Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem E

Respondentku jsem z minulosti znala jako poctivou osobu. V tom slova smyslu pravdivosti, nezákladnosti, prostoty. Vnímala jsem její přirozenou schopnost lidí nesoudit, otevřít srdce a poskytnout druhému člověku pocit, který osobně považuji za dar bezpodmínečné lásky. Tyto dojmy se potvrdily i při analýze rozhovoru. Při rozhovoru s respondentkou jsem měla od počátku pocit určité jednoduchosti, prostoty, výstižnosti. Jako když člověk plynule dýchá. Po rozhovoru s respondentkou jsem intenzivně vnímala dotek opravdovosti a její vnitřní krásu.

Vnímání určité spirituální kvality je pro život respondentky určující. Doteky této kvality, kterou respondentka vnímá v různých podobách (reálný zážitek z cestování, významný sen, krátký pocitový dotek určitého upozornění na pravdivost), jsou pro respondentku vodítkem na její životní cestě. Respondentka má silný smysl pro pravdivost, hlas svědomí a rozlišení „dobra“ a „zla“ ve smyslu, co je potřeba dělat, aby člověk žil poctivě a neškodil druhým. Toto vnitřní vedení pomáhá respondentce v každé chvíli rozpoznávat, kterým směrem v životě jít. Dává jí oporu, vnitřní jistotu, klid.

4.6 RESPONDENT F

Jde o ženu, 37 let. Vykonává povolání psychologa, psychoterapeuta. Respondentka si uvědomuje spirituální vnímání života již od dětství. Jednalo se zejména o prožitky související se smrtí blízkých osob.

Vedle spontánních prožitků respondentka pracovala na rozšiřování svého vědomí pomocí různých technik (holotropní dýchání, potní chýše, jóga). Vnímá určitou provázanost v tom smyslu, že čím více dochází ke zvědomování, tím více se otvírá cesta pro další spirituální prožívání.

4.6.1 Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem F

Téma F1: Cesta životem, umírání jako cesta

Rovněž u této respondentky vyvstává v souvislosti se spirituálními prožitky téma cesty v různých kontextech.

Respondentka hovoří o spirituální cestě ve smyslu směřování. *„Tak ted' spíš přemýšlím, že to bylo asi nějaké postupné směřování, nasměrování na tu cestu životem.“* (1.7-8) A o svém průlomovém zážitku vypráví: *„Tak ten byl pro mě asi takový hodně silný zážitek, který mě možná nějakým způsobem víc nasměroval než ty předchozí zážitky.“* (1.15-16) *„Vnímám to rozhodně jako velmi pozitivní nasměrování na pozitivní cestu pro mě a i třeba nějaké další bytosti, které se mnou nějakým způsobem přijdou do kontaktu.“* (8.338-339)

Aspekt cesty vyvstává i v souvislosti se zážitky souvisejícími s umíráním. *„Když mi vlastně zemřel přítel a měla jsem takový zážitek sdílené smrti. Že jsem ho vlastně doprovázela kus cesty.“* (1.12-13) *„Myslím, že vlastně ve chvíli, kdy se tohoto svého těla zbavím, už splní svůj účel, tak zase přejdu někam dál.“* (6.232-233)

Téma F2: Vnímání celku, propojenost

V rozhovoru opakovaně vystupuje vnímání světa jako určitého celku, propojení všeho se vším. *„Protože právě ty zážitky, které jsem mívala, za nějakého – řekněme rozšířeného stavu vědomí, tak to vlastně vůbec byl tak nádherný pocit, že jsem součástí všeho. Nejenom toho lidského společenství. Ale i těch dalších společenství živých bytostí, zvířat a vlastně i stromů a rostlin. A úplně všeho.“* (1.25-28)

„A ty prožitky, které jsem tam měla, vždycky ještě nějak víc zapadly do toho, jak vnímám. Nebo jak sama sebe vnímám ve světě. Nebo jak vnímám všechny ostatní bytosti. Vlastně ten celek.“ (2.54-56)

„Spíš, že jsem se necítila, že jsem jenom já jako sama. Někde. Ale opravdu jsem se cítila jako součást nějakého celku.“ (2.63-64)

„Jako nějaká skládanka, která je nějakým způsobem nezávislá. Ale zároveň hodně na ní vlastně záleží. A zároveň čerpá energii a posílá všem ostatním. Je to nějaká hluboká provázanost se všemi.“ (2.64-66)

„A čím více jsem těch spirituálních zážitků potom měla, tak tím víc vlastně se prohlubuje ten pocit provázanosti.“ (2.66-67)

„Nemám strach z toho, že by se najednou něco stalo a zůstala bych bez prostředků. Protože se vnímám hodně začleněná do toho společenství.“ (4.176-177)

V kontextu s přírodou je téma celku rovněž několikrát zmíněno: *„Já vím, že jsem součástí přírody.“ (5.182-183) „Cítím se být součástí.“ (5.192)*

Propojenost do celku vnímá i v souvislosti s vztahy, sexualitou. *„Protože všechno je součástí nějakého celku. A když je to jenom jedna věc, tak si myslím, že neplní tu svou funkci, kterou původně měla plnit.“ (7.305-306)*

Téma F3: Vědomí souvislostí v rozhodovacím procesu

Vnímání života jako celku respondentku silně ovlivňuje i při rozhodování různých životních otázek. Zdá se však být složité najít jednoznačné odpovědi na různé otázky, pokud je svět vnímán jako celek sestávající z jednotlivostí.

„To je těžké říct, co je mravní nebo etické.“ (6.236)

„Pro mě vlastně takové ty věci spíš souvisí s tím dobrem, které vnímám. Jako snahu o co největší vnímání souvislostí. A snahu o předejití jakékoli bolesti. Někaké bytosti. Ať už je to cokoli. Strom nebo člověk (..) nebo cokoli jiného.“ (6.238-241)

„Spíš si myslím, že díky prožitkům nebo dejme tomu rozšířeným stavům vědomí se vždycky snažím vidět (..) nebo spíš vnímat to ze strany všech zúčastněných a úplně všeho.“ (7.277-278)

„Tak je strašně složité, ne-li nemožné, se rozhodnout.“ (7.285)

„Asi bych řekla, že mě to neposunulo tyto zážitky k tomu, abych se vyhranila na jednu nebo na druhou stranu. Spíš naopak to třeba vnímám v širších souvislostech.“ (7.294-295)

Téma F4: Integrace jako cesta k celistvosti

Na téma vnímání celku navazuje téma vnímání určitého koloběhu a integrace. Objevuje se zde i vazba na rodové linie a předky.

„A často třeba ti naši předkové dělali věci, které nejsou (..) úplně, úplně v pohodě. Které nějakým způsobem – se třeba já osobně domnívám – že třeba ovlivňují i energii a DNA těch, kteří se rodí po nich.“ (2.91-93)

„Tyhle spirituální zážitky mě vlastně vedly k téměř vlastně absolutnímu přijetí toho, kdo jsem. Z čeho jsem složená. Z jakých různých národů, z jakých genů, jaká je moje historie. A teď tím produktem jsem já sama.“ (3.102-104)

„Tak to pro mě byla taková sebeaktualizace. A integrace všeho toho, co jsem já. Abych potom mohla dát sama sebe. Abych já sama už byla celistvá bytost, integrovaná.“ (3.114-116)

„Když vlastně všechno o sobě objevíte a víte, co jste.“ (3.119)

Téma F5: Soucítit a nezneužívat

Respondentka opakovaně zmiňuje vliv spirituálního prožívání na svou hodnotovou orientaci. Zatímco dříve respondentka kladla důraz spíše na určitým způsobem měřitelné či oceňované kvality jako talent, IQ, zvláštní schopnosti, její chápání světa se postupně zásadně změnilo. *„Že jsem si řekla, že chci pracovat s lidmi. A s takovými skupinami, které opravdu nějak potřebují pomoci. Že mě to asi hodně posunulo k těm sociálním službám.“ (1.35-37)* *„A vlastně po tom zážitku nějakým způsobem tyto věci přestaly už pro mě být důležité. Ve smyslu hodnocení druhých lidí.“ (1.42-43)* *„Takže třeba osobně mně třeba tyhle prožitky daly, že už se tolik nezajímám o tu materiální stránku.“ (4.172-173)*

Na důležitosti pak nabývají kvality jako empatie, soucit. *„Jak je třeba strašně důležitá empatie. A soucítění s druhými bytostmi na takové*

hlubší úrovni.“ (2.48-49) „Dává mi větší smysl pracovat s těmito znevýhodněnými skupinami, než třeba být někde jinde.“ (4.163-164)

Důležité je i téma nezneužívání – přírody, ostatních lidí ve vztazích. *„Já kdybych to měla třeba takto nastavené, tak bych vnímala, že toho člověka vlastně nějakým způsobem využívám. Protože si myslím, že o tyto základní věci se každý člověk může postarat sám.“ (5.213-215)* *„Pokud se cítíte být součástí, tak v tu chvíli nemáte žádný sklon někoho zneužívat. Využívat.“ (5.192-193)*

Téma F6: Smysluplnost

V souvislosti s otázkou vlivu spirituálního prožívání na život rozhovor prostupuje i tematika smysluplnosti. *„Myslím si, že v každém takovémhle zážitku je právě velký potenciál, aby ten člověk, který ho prožívá, vnímal svůj jedinečný smysl. Toho života. Nebo své existence.“ (4.138-140)* *„Vlastně po tom všem, co už jsem říkala, mi život dává hluboký smysl. A snažím se životu dávat hluboký smysl každým dnem svého života.“ (4.147-148)*

Téma F7: Příroda

K tématu přírody v souvislosti se spirituálními prožitky se respondentka vyjadřuje spontánně a téma blíže rozvádí k mému dotazování. *„Nechci plýtvat těmi zdroji. Jsem strašně vděčná, že mi příroda poskytuje to, že mám potravu pro svoje tělo. I když to je třeba jenom zelenina. I jsem třeba strašně vděčná za toto. Když třeba něco jím, tak prožívám vděčnost. Když jsem někde, kde je čistý vzduch, tak prožívám vděčnost. Protože můžu dýchat čistý vzduch a zásobuje to moje tělo. Snažím se třeba nějak naopak zase pomáhat. Starám se třeba o zvířata. Přispívám na nějaké organizace, které pomáhají přírodě, zvířatům.“ (5.186-192)*

Téma F8: Smrt neznamená konec

Respondentka nevnímá smrt jako něco konečného. *„Tak smrt vnímám jako součást života. Je to koloběh. Je to takový kruh, který se vždy uzavírá.“ (5.222-223)* *„Já třeba smrt nevnímám (..) to už asi i nějak vyznělo z toho, o čem jsem mluvila. Nevnímám ji jako nějaký konečný stav.“ (5.224-225)* *„Ale pokud jsem v nějakých těch zážitcích*

komunikovala s lidmi, kteří už nežili a neměli fyzické tělo, tak jsem přesvědčená o tom (..) nebo je to pro mě taková realita, že smrtí to nekončí. Že je to něco (..) je tam nějaké další pokračování.“ (5.226-228)

Téma F9: Charakteristická kvalita prožitku

Respondentka se snaží vyjádřit zvláštní kvalitu spirituálního prožívání, kterou považuje za obtížně sdělitelnou. *„Tak jako obecně myslím si, že většina lidí (..) pro většinu lidí je to obtížně sdělitelné. Nevím vůbec, jestli sdělitelné.“ (2.61-62)*

Hovoří o kontaktu s něčím, co nás přesahuje, je mimo fyzickou úroveň, mimo čas a prostor. *„Vždycky to bylo setkání s tím něčím, co vlastně nás nějak přesahuje. Co je mimo čas a prostor. Že v jednu chvíli už tam není ta fyzická úroveň, na kterou jsme zvyklí. Ale je to pocit, že jsme někde mimo.“ (2.75-77)*

Opakovaně používá výraz „energie“. (1.66, 2.93, 2.107, 4.169, 5.203, 5.204, 7.302, 7.315)

4.6.2 Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem F

Již od počátku bylo zřejmé, že respondentka má oblast spirituality sama pro sebe ujasněnou; o spirituálních prožitcích hovoří jako o stavech rozšířeného vědomí. Rozhovor byl spíše stručnějšího charakteru, se zaměřením na esenci jednotlivých okruhů. Místy byla zřejmá abstraktnější forma sdělování a filozoficko-etické uvažování. Závěry se mi jevily jako široce vypovídající, často s odrazem filozofického ladění. Neshledala jsem však zavádějící neurčitost či nedostatek vypovídací hodnoty.

Respondentka hovořila o prožitcích v souvislosti s úmrtími blízkých osob. Klíčovým prožitkem se stal zážitek sdílené smrti přítele v období dospívání. Od tohoto okamžiku zaznamenala velký posun. Prožitek znamenal přelom v hodnotovém žebříčku. Posílilo se vnímání sebe sama jako součásti celku, hledání smysluplnosti života v pomoci ostatním, došlo k ustoupení z posuzování a hodnocení. Respondentka se cítí být součástí širšího celku.

Zatímco u některých jiných respondentů spirituální prožitky vedly k jasnému uvědomění si „pravdy“ či pocitu, že „všechno je v pořádku“, u respondentky je naopak patrné určité znejistění. Či možná výstižněji řečeno, relativizace náhledu na svět a jeho hodnocení. Vnímání věcí v širokém kontextu celku zakládá současně jistou nemožnost se jednoznačně rozhodnout či přiklonit na určitou stranu.

5 SHRNUTÍ SPOLEČNÝCH OKRUHŮ

V této kapitole se zaměřuji na nalezení odpovědi na výzkumnou otázku. Jak respondenti vnímají vliv spirituálního prožitku na hodnocení života? Odpověď jsem hledala v autentických rozhovorech podložených doslovnými citacemi a jejich interpretativní fenomenologické analýze.

Jak vnímají dané osoby své spirituální prožitky? Co přinesly do jejich života? Byla to změna v hodnocení života? Došlo vlivem spirituálního prožitku ke změně v hodnocení určitých základních životních témat, jako jsou mravní postoje, smysl života, láska, smrt, vztah k přírodě či byla dotčena jiná životní témata? Vnímají respondenti ovlivnění v prožívání pozitivních a negativních stránek života? Vnímají vliv spirituálních prožitků jako pro život prospěšný?

Přestože byly příběhy jednotlivých respondentů velmi odlišné co do charakteru i obsahu prožitků jako takových, jejich intenzity, délky trvání a spouštěčů, bylo možno identifikovat několik společných okruhů.

5.1 VZTAH K PŘÍRODĚ

Všichni respondenti považují za velmi podstatný svůj vztah k přírodě.

Někteří respondenti spojují impuls pro spuštění spirituálních prožitků právě s pobytem v přírodě (A, C). Hovoří o důležitém vlivu přírody na jejich psychické a fyzické zdraví. Ve vztahu k přírodě vyjadřují vděk, úctu, pokoru. Snaží se aktivně pomáhat, chránit či alespoň neničit.

Jen některým respondentům se však vztah k přírodě proměnil právě v důsledku spirituálních prožitků (B) Někteří respondenti vypovídají, že vztah k přírodě měli silný již dříve, díky spirituálním prožitkům však došlo k jeho zlepšení, zintenzivnění či hlubšímu uvědomění (C, D).

Jeden respondent (E) uvedl, že jeho vnímání přírody je silné bez ohledu na spirituální prožitky. I když tedy příroda hraje v jeho životě důležitou roli, neprojevovalo se toto na základě IPA jako zvláštní téma.

Opakovaně je zmiňováno pojetí přírody jako živé bytosti; popřípadě někteří respondenti (A, B) vnímají jako součást přírody další živé bytosti, které nejsou vnímatelné pěti běžnými smysly (víly, skřítci).

Příroda je vnímána jako sféra přesahující člověka. Výstižně to vyjadřuje respondentka D: *„Ale příroda, ta mi připadá jako pravdivá, čistá, svobodná. Tam se cítím úplně nejlíp. Ta je pro mě úplně fascinující. A když vidím, jak se zvedají ty hlavičky těch semínek a vzniká z nich ta rostlinka nová, tak si říkám: „Ó, to je Pánbůh.“*

5.2 VNÍMÁNÍ SMRTI

Pět respondentů z šesti rovněž uvádí, že spirituální prožitky proměnily jejich postoj ke smrti.

Lze vysledovat dvě roviny. Jednak je to přesvědčení, že smrtí život nekončí; jde pouze o odložení fyzického těla (A, D, E, F). Někteří respondenti (A, B, E) se pak na základě svých prožitků domnívají, že je možné být v průběhu života v přímém kontaktu se zemřelými osobami.

Objevuje se i téma smrti jako návratu domů (E).

Pouze jedna respondentka (C) vypověděla, že žádný z jejích prožitků nebyl zřejmě natolik zásadní, aby se dotkl tématu smrti.

5.3 LÁSKA

Láska se v souvislosti se spirituálním prožíváním objevuje rovněž u všech respondentů.

Spirituální prožitky sehrávaly důležitou roli v sebepřijetí, sebelásce (A, B, E). Tento stav byl vyvolán buď postupným získáním vnitřní jistoty a klidu (A), nebo prožitkem „jsem milován“ (B, E). Respondenti (A, D, E) vnímají vliv prožitků spíše ve směru lásky bezpodmínečné než lásky partnerské či sexuální.

Ve dvou případech (C, F) se láska jeví ve spirituálním prožívání jako důležitá, toto se však neprojevovalo jako specifické téma na základě IPA.

5.4 CESTA ŽIVOTEM, HLEDÁNÍ SMYSLUPLNOSTI

V rozhovorech (A, E, F) se opakovaně vyskytuje téma cesty ve smyslu životní pouti, hledání smyslu života.

Snaha porozumět spirituálním prožitkům některé respondenty (A, B, D, E) nasměrovala k hledání alternativních přístupů k životu jako např. meditace, jóga, holotropní dýchání, různé techniky duchovního seberozvoje, hlubší propojení s přírodou. Vzniká impuls pro kladení bytostných otázek, touha po informacích, vědomostech, hlubším pochopení (A, B, D).

Smysluplnost je v rozhovorech (A, B, D, F) spojována rovněž s pochopením hlubších souvislostí a zákonitostí (ve smyslu vnímání jiné než smysly postižitelné reality), které spirituální prožívání postupně rozkrývalo.

Dalším efektem (A, F) je rovněž vnímání života jako širšího celku, které se neomezuje jen na běžné denní činnosti, ale přesahuje do sféry popisované jako vnímání přírodních cyklů, vlivu planet, vesmíru, nehmataelných zákonitostí a jevů, propojení lidí, dalších živých bytostí, propojenost všeho. Zmiňován je i efekt vědomějšího života, žití v přítomném okamžiku.

5.5 OVLIVNĚNÍ MORÁLNÍCH POSTOJŮ

V pěti rozhovorech ze šesti zaznělo, že spirituální prožitky ovlivnily vnitřní postoje respondentů k lidem, životním situacím, způsobu života.

Konkrétně jsou zmiňovány např. změny v postoji k druhým lidem, jejich (ne)hodnocení, ztráta potřeby obviňovat, zlobit se na druhé (B, D). Propojení s druhými lidmi (C). Podrobení se vyšší síle (D). Pomáhají uchopit existenci ve smyslu poctivého žití (E). Důležité je téma pravdy (D, E).

Jsou používány (C, D, F) výrazy jako vděk, pokora, ztišení se, štěstí, malost, přijetí. Snaha předejít bolesti, neubližovat, neškodit. U některých respondentů (C, E, F) takto došlo k vědomé volbě vegetariánství.

5.6 PROSPĚŠNOST

Všichni respondenti vnímají své prožitky z hlediska prospěšnosti pro život velmi pozitivně a zásadně.

Hovoří například o zlepšení psychického a fyzického zdraví (A, B), well being (C), stanovování priorit, vědomí volby (D), vnitřním klidu a vedení (E).

Jen u jedné respondentky (A) se vyskytly rozporuplné pocity. Po mnoho let vnímala pocit izolovanosti od každodenního života a svých blízkých, což přikládala zejména tomu, že vnímala život odlišným způsobem než oni. V konečném důsledku a po mnoha letech práce na sobě však nyní také pokládá své prožitky za prospěšné a obohacující život.

5.7 POCIT, ŽE VŠE JE V POŘÁDKU

I když všichni respondenti vnímají spirituální prožitky jako pro svůj život prospěšné, jen u některých (C, D), bylo výslovně deklarováno, že jim dávají pocit, který by bylo možno nejuvýstižněji popsat slovy „všechno je v pořádku“. Takovéto vnímání vlivu spirituálního prožitku současně nejvíce koresponduje s mým předporozuměním výzkumné otázky.

Pouze u jedné respondentky (D) je toto téma rozváděno v průběhu celého rozhovoru do detailnějších charakteristik. Je zde zřejmá i souvislost se změnou morálních postojů ve smyslu posuzování z hlediska spravedlnosti, správnosti, pravdivosti. Lze hovořit o ztrátě černobílého vidění, duálního rozlišování na „dobré a špatné“. Tyto charakteristiky se shodují v mnoha rysech se závěry C.G. Junga ohledně individuálního procesu, kdy podle jeho pojetí dochází k zaokrouhlování duše, sjednocování protikladů.

5.8 SPECIFICKÉ CHARAKTERISTIKY PROŽITKŮ

Všichni respondenti zmiňují charakteristikou kvalitu popisovaných prožitků, kterou je jejich určitá nevyjádřitelnost slovy, nesdělitelnost.

Respondent B v tomto kontextu používá přirovnání ke snu. Respondentka D hovoří o „hlasu intuice“. Respondentka E vnímá specifickou pocitovost, kterou popisuje slovy, že zážitek pochází

„odněkud jinud“. V každém rozhovoru se v souvislosti s popisem spirituálních prožitků vyskytlo jednou či opakovaně slovo „*energie*“.

6 DISKUSE

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jak vnímají respondenti vliv spirituálních prožitků na hodnocení svého života. Pochopit, co pro jednotlivé respondenty znamenají spirituální prožitky jak ve smyslu, co si pod takovými prožitky představují, tak ve smyslu vlastního prožívání. Co jim takovéto prožitky přinesly do života?

Základ, ze kterého jsem čerpala, jsem shrnula v teoretické části mé diplomové práce. Počínaje dvacátým stoletím je zřejmý značný růst zájmu o oblast spirituality. Bylo sepsáno mnoho odborných psychologických prací a provedena řada výzkumů. Spiritualita je zkoumána z mnoha úhlů pohledu, postupem času jsou identifikovány určité charakteristické oblasti zájmu, provázanosti. Nepochybná je určitá specifická kvalita spirituálního prožívání spočívající v nesdělitelnosti, nemožnosti přesného vyjádření slovy a nezpochybnitelné existenci, i když tuto nelze vnímat běžnými smysly. Rovněž je možno vysledovat okruh určitých dotčených témat, ke kterým je možno zařadit mystickou zkušenost, vztah k přírodě, lásku, smrt, morální principy.

Velmi rozsáhlé je rovněž spektrum, v rámci kterého si jednotliví autoři (pojednání v teoretické části mé práce) kladou bytostné otázky. James zkoumá mystické zážitky a snaží se porovnat jejich vliv na život člověka podle jeho osobnostního nastavení. Fromm se zabývá rolí náboženství v životě člověka v kontextu svobody a hledá souvislosti mezi vlivem náboženství a psychoterapie. Maslow zkoumá jedince, kteří dokázali naplnit svůj životní potenciál a jejich osobnostní kvality porovnává s hodnotami a postoji jedinců, jejichž život byl dotčen vrcholným spirituálním prožitkem. Jung ve vztahu ke zkoumání duše člověka přichází s koncepcí kolektivního nevědomí, s tématem individuace a sjednocování protikladů. Grof posouvá náhled na stavy změněného vědomí k užší vazbě na dosahování celosti psychiky; hovoří o holotropních stavech vědomí jako možné cestě k posunu ve vývoji lidstva.

Mým cílem nebylo analyticky srovnávat jejich dílo a myšlenky. Pro mou práci se především jeví jako podstatný závěr, že tito autoři

považovali stavy rozšířeného vnímání mimo běžné smysly za důležitou a přirozenou součást života člověka. Viděli v nich velký potenciál pro rozvoj lidského vědomí a tím i vývoj lidské společnosti. Nedílnou součástí této cesty je přijetí závěru o existenci vyššího řádu, který přesahuje duální vnímání běžného člověka, stírá rozdíl mezi dobrem a zlem a dává pocítit zkušenost, že vše je v pořádku.

Rozhovory s respondenty prokázaly provázanost s poznatky shrnutými v teoretické části. Prováděný výzkum byl však z povahy zvoleného tématu spojen s řadou úskalí.

Již na počátku jsem si byla vědoma skutečnosti, že spirituální prožitek může mít různé podoby. Může se jednat o jednorázovou intenzivní zkušenost (vrcholný zážitek), může jít o určité přetrvávající naladění získávané postupně v průběhu života, může jít o proces provázený změněným stavem vědomí dosahující intenzity krize, který bývá označován jako psychospirituální krize.

Rovněž spouštěče mohou být různé. Základní rozdělení v tomto ohledu lze vnímat v tom, zda se jedná o volní zkušenost či nikoli. Tedy zda jde o situaci, kdy se daný jedinec vědomě snažil dosáhnout změněného vědomí pomocí určité techniky nebo zda spirituální zážitek nastal spontánně. Rozhovory ukázaly, že všichni respondenti hovořili o spontánních prožitcích, i když tento požadavek nebyl výslovně stanoven ve vylučovacích kritériích.

Dále jsem si byla vědoma, že zkušenost respondentů se může lišit nejen co do intenzity, doby trvání a případné kontinuálnosti spirituálního prožívání. Rozdílnost může nastat i co do stáří prožitku. Pro některé respondenty se mohlo jednat o zkušenost relativně aktuální, u někoho došlo ke spirituálnímu prožitku již před delším časem. Zde samozřejmě svou roli sehrává čas. Ten je důležitý jednak z hlediska zapomínání, kdy čerstvá vzpomínka má jinou kvalitu než vzpomínka na prožitek starý několik let. Plynutí času může ovlivnit i vyhodnocení vlivu prožitku na život. Člověk s časem sice zapomíná, nicméně časový odstup umožní hodnocení z většího nadhledu a v širším kontextu života.

Co se týče samotných výpovědí respondentů, byly tyto velmi rozdílné. A to jak co do popisu obsahu spirituálních zážitků, tak co do způsobu slovního projevu. Respondenti hovořili o různě dlouhých a různě hlubokých procesech různé intenzity, i o běžném způsobu vnímání každodenní zkušenosti. Někteří respondenti měli své myšlenky již dlouhodobě poměrně dobře uspořádané. Byli na rozhovor dobře připraveni, věděli, o čem chtějí hovořit. I když byli zaskočení některou z otázek, dokázali reagovat velmi pružně a provázaně se svými výpověďmi i tématem. Jiní respondenti formulovali svá stanoviska spíše spontánně v daném okamžiku, tady a teď. Těmto respondentům jsem se snažila být více nápomocná, avšak současně nezasahovat a nevkládat vlastní předporozumění. Vždy jsem byla velmi zvědavá, jaká spontánní výpověď či odpověď na mou otázku přijde.

Přesto se všechny výpovědi jevily velmi srozumitelně. V řadě případů se mi dostalo odpovědi na mé vlastní nevyřčené otázky či potvrzení vlastních nevyřčených postřehů. Linie shod a odlišností jednotlivých rozhovorů působily jako velmi zřetelné.

Interpretativní fenomenologická analýza rozhovorů však rozkryla řadu úskalí. Především se potvrdila určitá nejednotnost terminologie, resp. nesjednotitelnost, konstatovaná odbornou psychologickou a filosofickou literaturou. Stejně jako slovy obtížně sdělitelný obsah spirituálního prožitku. Úskalí bylo skutečně mnoho. Témata vyvstávají, prolínají se, shodují se a současně liší. Velká část aspektů platí současně, i když se zdají být na protilehlých bodech určitého tématu či předmětu zájmu. Rovněž rozsah odborné literatury a výzkumných stanovisek je v oblasti spirituality natolik objemný, že rozsah práce neumožnil pokrýt celou šíři. Zvolený způsob práce se zdroji se mi jevil jako nejvhodnější pro zachování srozumitelnosti.

Když přemýšlím nad smysluplností své práce a správností volby tématu, vnímám svou práci jako přínosnou v následujících ohledech. Především považuji za velmi významný subjektivní přínos. Obohatila mě odborná literatura, práce se zvolenou výzkumnou metodou i zkušenost otevřeného naslouchání bez předsudků.

Důležitost své práce vnímám rovněž ve vztahu k jednotlivým respondentům. Ve většině případů jsem již v průběhu rozhovoru zaznamenala, že kladení zdánlivě jednoduchých otázek mělo pro respondenty význam. Díky rozhovoru měli příležitost si v některých případech myšlenky utřídit, někdy zcela nově formulovat či vynést na svět. Někdy otázka možná zasela základ pro další přemýšlení a případné hledání odpovědi v pozdějším životě. Někdy byl pro respondenty důležitý zájem ze strany mé osoby jako někoho, kdo určitým způsobem dává legitimní prostor pro spirituální prožitek v reálném světě. Většina respondentů vyjádřila zájem si diplomovou práci přečíst a seznámit se s obsahem rozhovorů jiných respondentů. Někteří rovněž vnímají svou motivaci zpřístupnit své vyprávění dalším lidem.

Dovedu si představit, že pokud by práci či přepsané rozhovory četli další zájemci o tuto problematiku, mohly by jim zpřístupněné informace napomoci na jejich vlastní cestě. V současné době sice stoupá množství veřejně dostupných informací k tématu spirituálních prožitků, je však otázka, zda je již dostatečně pokryta potřebná škála. Již díky procesu získávání respondentů jsem měla možnost se přesvědčit, že lidí, kteří by měli zájem hovořit o svém spirituálním prožívání, je mnoho. Věřím, že ještě mnohem více je lidí, pro které je spirituální žití běžnou součástí života, jen o něm nehovoří. Kladu si tedy otázku, proč oblast spirituálního prožívání není v soudobé společnosti již běžným jevem. Existuje tolik moudra. V literatuře, umění, mezi běžnými lidmi. Možná je zde však strach přiznat platnost jevům mimo rámec vnímání pěti základními smysly. Možná je zde strach o takovémto prožívání promluvit veřejně.

Pokud by tato diplomová práce napomohla někomu, byť jednomu člověku, prolomit ledy mezi pomyslnou hranicí ležící mezi světem smyslovým, materiálním a světem neviditelným, nehmataelným a přesto existujícím, považovala bych svou energii za velmi smysluplně vynaloženou. Tomuto nevyřčenému cíli jsem do jisté míry podřídila i způsob své práce, kdy jsem se primárně snažila nalézt určitou jednotící (a především jednoduchou) linii mezi mnoha prameny a pojetími. Více než snaha o hlubší filozofické myšlenky, precizní

analýzy, komparace a konfrontace názorů, mě vedla potřeba nalezení shodných prvků, jednoduchého vyjadřování a shrnutí toho, co jsem považovala za podstatné.

Z témat, která bych považovala za vhodné dále rozvinout, bych zmínila určitý vývojový posun, který vnímám od doby Junga ke Grofovi. Projevy, které Jung svého času mohl označovat za psychotické, by v dnešním náhledu Grofa a transpersonálních psychologů znamenaly přirozené volání duše člověka po růstu a vývoji. Téma diferenciální diagnostiky považuji v současné době za velmi aktuální.

ZÁVĚR

Spiritualita je v posledních desetiletích považována za stále důležitější oblast života člověka, která zásadně ovlivňuje jeho psychické a fyzické zdraví. Roste počet odborných prací, kvalitativních i kvantitativních výzkumů. Kladení hlubších, spirituálních otázek po smyslu života a hledání cesty k naplněnému bytí lze stěží oddělit od terapeutického procesu.

Se zkoumáním spirituálních témat je spojeno mnoho úskalí. Patří k nim neomezeně široké pole pro různé úhly pohledu, způsoby vnímání. S tím souvisí nemožnost sjednotit terminologii a stanovit přesné definice pojmů. Rozdílné světy respondentů na straně jedné a výzkumníků na straně druhé. Rozdílné světy respondentů. Výstižné je vyjádření Ericha Fromma, podle nějž je kvalita spirituálního prožitku téměř slovy nevyjádřitelná; definici budou rozumět ti, kdo ji prožívají, ale ti žádné definování nepotřebují.

Přes veškerá tato úskalí spojená s výzkumem spirituálních témat lze identifikovat určité základní oblasti života a jejich prožívání člověkem. Je to především kvalita něčeho, co přesahuje vnímání pěti běžnými smysly a je slovy obtížně sdělitelné. Tato kvalita může být označována jako neviditelný řád, Bůh, Vesmír, Energie. Spirituální prožívání se dále odráží v tématech přírody, smrti, lásky, morálních hodnot.

Cílem této diplomové práce bylo porozumět spirituálnímu prožívání člověka. Zjistit odpověď na výzkumnou otázku, jak vnímají respondenti vliv spirituálních prožitků na hodnocení života.

Teoretická část práce má dvě základní těžiště, o které se pak opírá výzkumná část. Jednak jde o shrnutí vývoje a aktuálního dění v oblasti výzkumu spirituality. Druhé těžiště sumarizuje relevantní myšlenky klíčových badatelů na poli spirituality: Jamese, Maslowa, Fromma, Junga a Grofa. Praktická část práce propojuje teoretický základ s žitou zkušeností, popisuje provádění a výsledky výzkumného šetření včetně jeho etických aspektů.

Základem výzkumu bylo šest rozhovorů vedených s respondenty, kteří hovořili o svých spontánních spirituálních zážitcích. Stanovení

toho, co bylo za takový zážitek považováno, bylo ponecháno čistě na posouzení respondentů. Podkladem výzkumu byly polostrukturované rozhovory, které byly analyzovány pomocí interpretativní fenomenologické analýzy.

Z výsledků šetření vyplynulo osm témat, která korespondovala s tématy identifikovanými v teoretické části. Ukázalo se, že spirituální prožívání má pro všechny respondenty zásadní význam a výrazně ovlivnilo hodnocení jejich životů. Je podstatné pro jejich pocit spokojenosti, vnímání světa jako smysluplného, dobrého. Zásadní roli hraje vztah respondentů k přírodě. Důležitým jevem byla u několika respondentů změna postoje ke smrti, která díky spirituálním prožitkům ztratila ráz konečnosti. Ke změnám docházelo u většiny respondentů i v oblasti lásky, kdy na významu nabývá láska bezpodmínečná, nehodnotící. Podstatnou roli hraje i změna vnitřního nastavení respondentů směrem k sebebřijetí, vnitřnímu klidu a pocitu „jsem milován“. Nelze přehlédnout ani vliv spirituality na morální hodnoty a postoj k pravdě.

BIBLIOGRAFIE

- Fromm, E. (2003). *Psychoanalýza a náboženství*. Praha: AURORA.
- Grof, S. (2000). *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha: Perla.
- Grof, S. (2007). *Psychologie budoucnosti*. Praha: Argo.
- Grof, S. (2009). *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Praha: Argo.
- Grof, S. (2012). *Když se nemožné stane*. Praha: Práh.
- Grof, S., & Grofová, Ch. (1999). *Nesnadné hledání vlastního já*. Praha: Chvojko nakladatelství.
- Grof, S., & Grofová, Ch. (2015). *Krise duchovního vývoje*. Opava: Holos.
- Hacklová, R. (2014). Adaptace dotazníku Post-Critical Belief Scale a první zkušenosti s jeho použitím při výzkumu religiozity české populace. *Psychologie pro praxi*, (3-4), 153-170.
- Hacklová, R., & Kebza, V. (2014). Religiozita, spiritualita a zdraví. *Československá Psychologie*, 58(2), 120-140.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
- Jacobi, J. (1992). *Psychologie C. G. Junga*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- Jaffé, A. (1998). *Vzpomínky, sny, myšlenky C.G. Junga*. Brno: Atlantis.
- Jaffé, A. (2000). *Přízraky a zjevení: psychologický výklad paranormálních jevů*. Praha: Portál.
- James, W. (1930). *Druhy náboženské zkušenosti*. Praha: Melantrich.
- Janů, A., Maliňáková, K., Fürstová, J., & Tavel, P. (2018). Psychometrická analýza Škály náboženských a duchovních zápasů (RSS) v českém prostředí. *Československá psychologie*, 62, 2-18.
- Jirásek, I. (2015). Spiritualita a zdraví: ideové podloží pro zkoumání empirických dat. *Československá Psychologie*, 59(2), 174-186.
- Jung, C. G. (1994). *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis.

- Jung, C. G. (1997). *Výbor z díla II. Archetypy a nevědomí*. Brno: Tomáš Janeček.
- Jung, C. G. (1998). *Výbor z díla I. Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Tomáš Janeček.
- Jung, C. G. (1999). *Výbor z díla III. Osobnost a přenos*. Brno: Tomáš Janeček, 1999.
- Jung, C. G. (2004). *Výbor z díla VII. Symbol a libido*. Brno: Tomáš Janeček,.
- Jung, C. G. (2012). *Výbor z díla IX. Člověk a kultura*. Brno: Tomáš Janeček.
- Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák & R. Hytych (et al.), *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy* (s. 9-43). Brno: Masarykova univerzita.
- Lukoff, D. (1985). The diagnosis of mystical experiences with psychotic features. *Journal of Transpersonal Psychology*, 17(2), 155-181.
- Maliňáková, K., Trnka, R., Šarníková, G., Smékal, V., Fürstová, J., & Tavel, P. (2018). Psychometrická analýza Škály každodenní spirituální zkušenosti (DSES) v českém prostředí. *Československá psychologie*, 62, 100-113.
- Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
- Maslow, A. H. (2017). *Náboženství, hodnoty a vrcholné zážitky*. Brno: Holar.
- Moore, R. L. (Ed.). (1998). *C. G. Jung a křesťanská spiritualita: sborník reflexí teologů, psychologů a religionistů*. Praha: Portál.
- Moravec, P., & Slezáčková, A. (2018). Psychometrické vlastnosti české verze škály Spirituální inteligence D. Kinga. *Psychologie a její kontexty*, 9(1), 83-100.
- Moreira-Almeida, A. & Cardeña, E. (2011). Differential diagnosis between non-pathological psychotic and spiritual experiences and

mental disorders: a contribution from Latin American studies to the ICD-11. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 33(1), 29-36.

Němečková, K. (2016). *Kapitoly k nenáboženské spiritualitě*. Praha: Carpe Momentum.

Říčan, P. (2006). Spiritualita jako klíč k osobnosti a lidským vztahům. *Československá psychologie*, 50(2), 119-137.

Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál.

Říčan, P. (2009). K existenciálnímu rozměru spirituality. *Československá Psychologie*, 53(6), 628-630.

Říčan, P., & Janošová, J. (2004). Spiritualita českých vysokoškoláků–faktorově analytická sonda. *Československá psychologie*, 48(2), 97-106.

Říčan, P., & Janošová, P. (2005). Spirituality: its psychological operationalization via measurement of individual differences: A Czech perspective. *Studia psychologica*, 47(2), 157-165.

Šarníková, G., Maliňáková, K., Fürstová, J., Dubovská, E., & Tavel, P. (2018). Psychometrická analýza Škály funkčního posouzení terapie chronických nemocí - spirituální osobní pohoda (FACIT-Sp) v českém prostředí. *Československá psychologie*, 62, 114-128.

Štampach, I. (2018). Nenáboženská spiritualita jako téma na pomezí religionistiky a jiných humanitních oborů. *Pantheon, volume XII, issue: 2*, 45-58.

Vančura, M. (2002). Psychospirituální krize. In D. Vodáčková, et al., *Krizová intervence* (s. 329- 357). Praha: Portál.

Vojtíšek, Z., Dušek, P., & Motl, J. (2012). *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.

Winkler, P., & Vančura, M. (Eds.). (2016) *Transpersonální myšlení v psychologii a psychoterapii*. Praha: Triton.

Internetové zdroje

Babinčák, P., Preiss, M., Příhodová, T., & Příhodová, K. (2015). Dotazník intenzity náboženské víry - psychometrické výsledky u českých a slovenských vysokoškolských studentů. *E-psychologie*, 9(2), 36-50. Dostupný z https://www.e-psycholog.eu/pdf/preiss_etal3.pdf

Branković, M. (2019). Who Believes in ESP: Cognitive and Motivational Determinants of the Belief in Extra-Sensory Perception. *Europe's Journal of Psychology*, 15(1), 120-139. Dostupné z <https://ejop.psychopen.eu/index.php/ejop/article/view/1689>

Machů, K. (2015). Dotazník Expressions of Spirituality Inventory (ESI) jako metoda měření spirituality. *E-psychologie*, 9(3), 1-9. Dostupný z <http://e-psycholog.eu/pdf/machu.pdf>

Pérez-Navarro, J. M. & Guerra, X. M. (2012). An Empirical Evaluation of a Set of Recommendations for Extrasensory Perception Experimental Research. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 32-48. Dostupné z <https://ejop.psychopen.eu/index.php/ejop/article/view/297>

Slezáčková, A. & Janštová, E. (2016). Vztah spirituální inteligence a duševního zdraví: význam nalézání osobního smyslu a duchovní praxe. *E-psychologie*, 10(2), 18-33. Dostupné z http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova_janstova.pdf

Stríženec, M. (2005). Spiritualita a jej zisťovanie. *Človek a spoločnosť*. Dostupné z <http://www.saske.sk/cas/archiv/1-2005/strizenec.html>

SEZNAM ZKRATEK

WHO: Světová zdravotnická organizace

IPA: Interpretativní fenomenologická analýza

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A: Informovaný souhlas

Příloha B: Rozhovory respondentů

PŘÍLOHA A: INFORMOVANÝ SOUHLAS

Informovaný souhlas se týká diplomové práce na téma **Vnímání vlivu spirituálního prožitku na hodnocení života** a je psána Mgr. Veronikou Andělou Nedbalovou. Výzkum probíhá v rámci magisterského studia psychologie na Pražské vysoké škole psychosociálních studií.

Žádám Vás o souhlas s poskytováním výzkumného materiálu pro výzkumný projekt ve formě audio nahrávky rozhovoru. Děkuji za pozornost věnovanou následujícím informacím a žádám Vás o poskytnutí souhlasu s Vaší účastí ve výzkumu.

Podpis:

1. Já, níže podepsaný, souhlasím se svou účastí ve výzkumu a poskytnutím výzkumného materiálu podle zákona 101/2000 sbírky o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů.
2. Byl jsem informován o cílech výzkumu, o jeho postupech, a o tom, co se ode mě očekává.
3. Porozuměl jsem tomu, že svou účast ve výzkumu mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve výzkumu je dobrovolná.
4. Mé osobní údaje budou uchovány s plnou ochranou důvěrnosti. Při vlastním provádění výzkumu mohou být osobní údaje poskytnuty dalším subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů tedy jako anonymní data nebo s mým výslovným souhlasem. Výzkumnice se také zavazuje svou mlčenlivostí o osobních údajích účastníků výzkumu. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.
6. Jako participant mám právo být informován o výsledcích výzkumu.
7. Má účast při rozhovoru je bezúplatná, stejně jako jeho další využití.
8. Převzal jsem podepsaný stejnopis tohoto informovaného souhlasu.

V dne Podpis:

PŘÍLOHA B: ROZHOVORY S RESPONDENTY

ROZHOVOR S RESPONDENTEM A

- 1 T: Jenom ještě zopakuju, co je to téma. To téma je vnímání vlivu spirituálního prožitku na
2 hodnocení života. Když bude potřeba, tak tě navedu.
- 3 R: No to spíš. Protože pro mě to je taky široký pojem. Jako že ani nevím, kde začít.
- 4 T: To nevadí. Nemá to žádné parametry. Říkej, jak to cítíš. Nemá to prostě žádné...
- 5 R: ...hranice
- 6 T: ... hranice. Počítám, že bychom mohly tak asi mluvit tak hodinu, hodinu a půl...
- 7 R: No.
- 8 T: A já když bych se potřebovala něco doptat, tak tě povedu. A jestli bychom mohly začít tím,
9 že bys popsala ten nějaký tvůj prožitek nebo prožitky. Protože nevím, jak jsi to měla. Každý to
10 má úplně jinak.
- 11 R: Jo. Takže chceš jenom nějaké takové prožitky, které jsem měla spirituální asi.
- 12 T: Jo. Jaký jsi měla spirituální prožitek nebo prožitky. A jak hodnotíš vliv tohoto prožitku nebo
13 prožitků na to, jak hodnotíš život.
- 14 R: No jo. Takhle. Jenže toho bylo strašně moc ((*smích*)). Nevím, kde začít. No asi když jsem
15 něco takového začala vůbec vnímat. To je tak asi dvacet let. Nebo asi před dvaceti lety nebo
16 tak nějak to začalo. Třeba jsem slyšela nějaké hlasy v hlavě. Spíš člověk z toho má takový
17 zmatený pocit, protože neví, čemu má věřit. Jestli těm hlasům, nebo je to ze mě nebo jestli je
18 to něco jiného, něco co já nemůžu ovlivnit nebo takhle. Takže jsem hledala, kdo by mi pomohl.
19 Nechtěla jsem se obracet k psychiatrům, že bych dostala léky, kdy by se to jenom utlumilo a
20 nic by se neřešilo. Takže jsem začala chodit k homeopatovi. Ten mi nevěřil taky. Takže to bylo
21 takový, že jsem mu něco odvyprávěla ze svého života, co se mi stalo v dětství, že jsem byla
22 šikanovaná nebo něco takového. Taky od učitelů ve škole. Tomu taky vůbec nechtěl věřit.
- 23 Takže mi přišlo, že jsem s tím byla strašně sama. To mělo takový vliv na život, že je s tím
24 člověk sám. A jediný, kdo by mi mohl pomoci, tak je psychiatr, který to vlastně jenom utlumí a
25 udělá z tebe jenom takovou loutku. Takže to bylo takové dost bezvýchodné. Protože člověk se
26 nemá komu svěřit. Nemá to komu říct, protože každý tě bude považovat (...) za blázna. Takže
27 zas skončíš u psychiatra :) Takže i ta vidina, že bych se proti tomu postavila, jako že to není
28 normální, toho se musíš zbavit. Takže to bylo takové dost bezvýchodné. No. Tak jsem se
29 snažila spíš meditovat. Nebo nějakou tu jógu. Jediné, co mi tak pomáhalo, bylo být v přírodě.
30 Takže to bylo takové, že člověk je sám, nemá se komu svěřit a ještě se mu dějí takové
31 zvláštní věci, které nemůže nikomu říct, protože by tomu nikdo nevěřil. Že by se někomu
32 mohlo vůbec něco takového stát ((*potíšeji*)).
- 33 T: A můžeš mi to nějak přiblížit, co tím myslíš?
- 34 R: Spíš, že cítím nějaké takové vlivy z okolí, nebo se mi dějí situace, které se běžným lidem
35 nestávají. Spíš to byly takové překážky nebo něco takového. Třeba, že když nějak jedu, že tu
36 cestu znám, vím, kudy tam mám jet. Třeba se i podívám do mapy, přes jaké vesnice, města

37 mám jet. Ale pak když vyjedu :) úplně nesmyslně zahnu úplně nějak jinam. Takže třeba jedu o
38 50 kilometrů víc. I když tu cestu znám, tak jedu po úplně nesmyslných místech ((*smích*)).
39 Objíždím to několikrát, třeba že kroužím v kruhu. Třeba objíždím nějaké místo čtyřikrát,
40 nemůžu se z toho vymotat, třeba je to takhle často, když nějak jedu.

41 T: A ukáže se ti pak, že to má nějaký význam pro tebe?

42 R: No pak co jsem po delší době vyzorovala, že když někde dojde k tomuto zmatení, že
43 začnu nesmyslně zahýbat někam jinam, že to je na nějakých místech, kde třeba bylo nějaké
44 staré hradiště. Nebo kde straší. Nebo se pak někde dozvím, že tam byl nějaký strašidelný
45 dům. Nebo tam bylo nějaké osídlení, já nevím, třeba z minulého tisíciletí. Nebo něco
46 takového.

47 T: Hm. **(06:37)**

48 R: No ale postupně se to zvyšovalo. Že i ty hlasy se proměňovaly. Že ze začátku mně to
49 začalo říkat třeba sprostá slova jenom. Pak už to bylo takové hodně šílené. ((*povzdech*))

50 T: To znamená, že to začalo tím, že jsi začala slyšet nějaké hlasy? O kterých sis nemyslela,
51 že by to bylo (..)

52 R: Protože jsem věděla, že to není moje. Protože mi to nadávalo, bylo sprosté nebo takhle. A
53 ještě možná tomu předcházelo (..), že ((*zamyšleně*)) (..) ale to už bylo myslím později (..). No
54 protože se to nějak objevovalo, ty hlasy, a pak to zase nějak mizelo. Ale pořád tam bylo, že
55 jsem cítila vliv z venku, že tam je. Nebo mě ovlivňuje něco, co nemohu řídit nebo ovládnout.
56 Něco, co by mě chtělo řídit nebo ovládat. No. (..)

57 A pak se to tedy ještě zhoršilo :) Asi před deseti lety, že jsem třeba večer spala a teď jsem
58 třeba měla nějakou tu paralýzu a nemohla jsem se hýbat. A cítila jsem, jako kdyby něco bylo
59 na mně nebo by mě to chtělo vytáhnout ven jako z těla. Nebo takhle. No a to jsem se vždycky
60 probudila, že jsem křičela. A to jako pak přešlo. Tak jediné, co mě v tuto chvíli napadlo, bylo
61 se modlit. Tak jsem začala odříkávat Otčenáš ((*smích*)). Protože v té hrůze člověk neví co.
62 Protože nemůže se hýbat, jako že něco je nad ním a snaží se ho to někam odtáhnout. Protože
63 jsem cítila, jako kdybych se začala vznášet a jako by mě to táhlo ven z okna.

64 T. Hm. **(08:58)**

65 R: Takže jediné, co opravdu bylo, že člověk začal vždycky večer odříkávat Otčenáš. Tak tím
66 se to trochu zmírnilo. Pak jsem začala číst Bibli. Jako když to pomáhá, tak třeba že v tom něco
67 najdu. Protože o tom nebyly žádné informace. Nevěděla jsem o ničem takovém, co s tím
68 vůbec dělat. Nebylo ještě tak moc povědomí o tom. Ani na internetu jsem nic skoro nenašla.

69 T: Jako o takových zkušenostech s hlasy nebo s těmi pocity?

70 R: Pak jsem se dozvěděla, že je to nějaká spánková paralýza nebo něco takového. Že se
71 tomu asi tak nejvíce blíží. No takže ((*pauza*)). Pak jsem vyčetla někde v Bibli, že Kristus je
72 zaříkával ((*zamyšleně*)). Tak jsem taky říkala „Ve jménu Otce...“. Tak to začalo fungovat, že
73 už se to nevyskytovalo tak často. Nebo že jsem se naučila to nějak ovládnout trochu. Nebo
74 s tím i pracovat. Aby mě to tak úplně neovládalo, že každý večer jsem se modlila. Takže to už
75 pak bylo docela dobré, že už jsem věděla, kdy to přichází. Takže jsem se tomu už nějak
76 bránila.

77 T: Když jsi zmiňovala Otčenáš nebo Bibli, to znamená, že před tím jsi něco takového
78 nedělala?

79 R: No to ne. Protože člověk neví, co dělat. Do kostela nechodím ani jsem nechodila nikdy.
80 Nikdy jsme doma neměli nějaké věřící. To vůbec. To byli všichni proti tomu. Někáká víra nebo
81 kostel (..) to byli všichni proti tomu. *((pauza))*

82 No jaký to mělo vliv na život? Že jsem vlastně byla izolovaná. Že jsem se vlastně chovala
83 divně. I v té společnosti lidi vycítí, že jsem jiná. Takže jsem neměla skoro žádné přátele. Ani
84 vztahy vlastně. To všechno bylo spíš o tom sexu. To ani nebylo nějaké vážné. *((potichu))* To
85 bylo spíš, že si večer přišli užít. Protože člověk byl vděčný za každý projev citu. Když ve
86 společnosti byl brán, jako že je někdo divnej. *((smích))*. Takže to je spíš takový život v ústraní.
87 Hodně to bylo o tom (..). No a pak jsem začala chodit na ty meditace veřejné. To mně
88 pomohlo hodně. I zdravotně mně to pomohlo.

89 T: A v čem, jestli se mohu zeptat? V čem jsi viděla ten vliv? **(12:53)**

90 R: Jako těch meditací?

91 T: Hm

92 R: *((zamyšleně))* No nejdřív to bylo tak, že jsem byla často nemocná. Tak to jako zdravotně.
93 Ale pak to začalo i psychicky, že se mi i nějaké deprese zlepšily. Že jsem se začala cítit líp.
94 Ale že i ta spánková paralýza byla lepší. Ale ty hlasy se tam furt objevovaly. Ale už to nebyly
95 sprostý slova. Už to bylo spíš, že se to začalo proměňovat v intuici. Že mi třeba dobře
96 poradily. Nebo mě i naučily s tím dobře pracovat. Že jsem třeba bloudila po takových místech,
97 kde byla silná energie nebo nějaká špatná. Tak jak s tím pracovat. Jak tu energii třeba
98 odvádět. Nebo jak to změnit. Třeba, co mám dělat. Pak mě začaly přicházet takové informace,
99 co třeba v přírodě někde udělat. Jak tam předat nějakou informaci. Třeba do země. Ty stavy
100 jsou podobný třeba i teď, ale je to jiné, že už vím, co to je. Že je to třeba (..) nevím (..) má to
101 už jinou energii, než to bylo před tím. Před tím to bylo takové temné a opravdu svazující.

102 T: No a jak si to vysvětluješ? Ty hlasy?

103 R: No, že na to mám nějaké napojení. Někde tam mám otevřený nějaký ten kanál, kde já jsem
104 s tím nějak v kontaktu.

105 T: A máš představu, jak nebo s čím?

106 R: No tak teď si myslím, že to jsou nějakí andělé, nebo bytosti, které mi radí. Úplně to ještě
107 není, že by mi všichni radili *((povzdech))*, ještě pořád bloudím. Ještě to není tak, že bych to
108 měla úplně ovládnuté. Ale myslím si, že to jsou (..) *((pauza))*. Ale já už to tak úplně nerozlišuji,
109 že to je nějaká bytost. Ale že to je prostě nějaké vědomí. Že mluvím s nějakým vědomím, co
110 má na mě vliv.

111 T: Hm.

112 R: Takže už se to zlepšuje, že to i dokážu nějak ovlivnit. Že jim třeba vysvětlím, že se teď
113 nemohu třeba sebrat a jet na druhý konec republiky, protože tam je potřeba dělat nějakou
114 energetickou práci. Tak jim říkám, že to nejde, jak by si to oni představovali, že budu dělat
115 jenom tohle. A tak z čeho budu žít, že jo? To nejde. Tak přijde mi třeba nějaká informace,
116 nebo shluk informací, které já mám uložit někam do Země. Třeba dostanu informaci, že to

117 přijde, že si mám vybrat nějaké místo, kde předám nějakou tu informaci do Země. To pak má
118 vliv na tu okolní krajinu a na ty lidi, kteří tam pak přijdou. Každý si z toho třeba pak načerpá
119 nějakou energii nebo tak. Takže jdu k mapě, najdu si nějaké místo (...). Protože nebudu jezdit
120 někam Bůh ví kam. Takže si najdu nějaké to místo. Jsem také paralyzovaná, mám třeba
121 vibrace po celém těle. A ta informace se tak nějak uloží do mě a zůstane tam, než na to místo
122 přijedu a dám to tam.

123 T: No a jak víš, že je to ku prospěchu? **(17:42)**

124 R: No, že z toho mám dobrý pocit. A cítím se líp i po tom. A dřív, jak jsem říkala, že jsem byla
125 pořád nemocná, tak když na mě něco leze, třeba že mě bolí v krku, tak většinou po tom to
126 přejde.

127 T: Hm.

128 R: Že i když mám třeba nějakou tu paralýzu a i to třeba přijde, že mě třeba začne bolet v krku
129 nebo mám rýmu nebo cokoli, tak to přijde a když to proběhne, tak to všechno přejde. Takže už
130 od té doby vlastně, třeba tak pět roků, už jsem nebyla nějak vážně nemocná. Třeba že bych
131 měla nějaký zápal plic, chřipku nebo třeba něco takového. Nějaké nachlazení, to jo, ale třeba
132 že bych byla nějak vážně nemocná, to ne. To do té doby, to jsem měla třeba angíny, chřipky,
133 nastydlá jsem byla celou zimu. Od podzimu do jara. Byla jsem pořád nemocná.

134 T: A co myslíš, že způsobilo, tu změnu?

135 R: (...) No asi se tam muselo něco vyčistit. Nebo že jsem se přeladila z toho negativního do
136 toho pozitivního. Ale jinak ten vliv je pořád stejný, jen je to teď pozitivní. Pro mě. Před tím mi to
137 spíš škodilo. No a teď mi to pomáhá. A ještě to pomáhá i lidem kolem mě, že jim mohu
138 pomoci. Třeba i při těch masážích, to cítím, že něco ze mě jde. Nebo skrze mě. Já to ani
139 neumím definovat. Cože to prochází třeba i do těch lidí. To jsem se také musela učit, to nějak
140 korigovat. Aby toho nebylo moc. Protože jsem pak byla vyčerpaná já úplně. Protože toho šlo
141 hodně ze mě třeba. A lidi se i naučili, že se vedle mě cítí dobře. Že když třeba chtějí, tak tu
142 energii ze mě dostanou. Tak jsem se i musela naučit tam postavit nějaké limity. I těm lidem
143 kolem mě. (...).

144 T: Jako že ses naučila postupně zacházet... (...) **(20:35)**

145 R: No, musela jsem. I se sebou. Je to taková každodenní práce. Rozlišovat, jestli je to ku
146 prospěchu mému nebo i těch lidí, té krajiny a všeho. To všechno skloubit do kupy :D. A chodit
147 při tom do práce, mluvit s těma normálníma lidma, mluvit s nimi o těch jejich tématech. :D to
148 už bych pak někdy potřebovala útočiště někde v lese, kde nikoho nepotkám. Protože to už je
149 pak tolik vlivů, i z těch lidí (...), že to moc nedávám. Být ve společnosti, kde je třeba hodně lidí
150 a třeba i negativně naladěných, tak to je pro mě úplně šílené. To vnímám vlastně z toho okolí.
151 I ty myšlenky těch lidí. A jak se cítí. A na co myslí. A většina lidí to má tak, že jinak myslí, jinak
152 mluví, jinak přemýšlí :D (...) Takže to je prostě až takový zmatek. Úplný.

153 T: To je zajímavé.

154 R: Víš, že si někdo něco myslí a teď ti říká něco jiného. Teď na něj koukáš, co ti to říká,
155 vlastně něco úplně jiného ((smích)). Takže vlastně (...) je to zmatek vlastně i pro mě. Protože
156 nechápu, co mi vlastně on sděluje. Protože to, co říká, vlastně nesouhlasí vůbec s jeho
157 životním postojem, co si myslí. Tak jsem pak zmatená většinou. (...) A hlavně nevím, jak na to
158 mám reagovat. Jestli mám reagovat na ty jeho myšlenky? Nebo na to, co mi říká? ((smích)).

- 159 Takže mě lidi většinou rychle vykojejí. No, je to sranda, no:D. Asi na ně opravdu působím
160 nějak divně, na lidi.
- 161 T: To je zajímavé, to poslouchat. Protože se mi zdá, že mi to třeba objasňuje nějaké moje
162 věci. Ale to teď do toho nechci plést. **(23:32)**
- 163 R: Ano, je to zajímavé. Ale žít to (..) to je ještě zajímavější *((smích))*. Když pak třeba hodně lidí
164 něco chce a třeba ví, že teď je čas, kdy mám odjet do té přírody, a něco tam dělat (..) tak oni
165 moc nechápou, že já potřebuju odjet. Třeba když je to v ten čas, jako třeba před Vánocemi,
166 tak já nepeču cukroví, nevařím, neuklízím. A odjedu si nějak úplně pryč, tak to moc nechápou.
167 Tak se snaží člověk přizpůsobovat, ale moc to nejde. Moc mi nejde začlenit se do této
168 společnosti. Která to prostě nepřijímá nebo to pro ni neexistuje. To je asi největší vliv na můj
169 život. Že vlastně si pořád připadám jako nějaký trohl. Že vlastně ani nemám ty témata jako ti
170 ostatní lidi. Které normálně potkávám třeba v práci. Nebo na ulici. I když se snažím vymýšlet
171 nějaká témata, o kterých se s nimi budu bavit, ale moc jich nenacházím. Ještě když na mě
172 působí třeba zmatečně.
- 173 T: Hm. Takto to na mě dělá dojem, jakoby ti to víc bralo, než dávalo?
- 174 R: No. Jako jo. V té společnosti jako jo. Ve společnosti nějakých lidí jako jo. Tedy kteří na
175 sobě, jak se dnes říká, duchovně nepracují, tak mně to bere hrozně moc energie. I fyzicky i
176 psychicky jsem úplně vyčerpaná. Z těch lidí, kteří nic nedělají, nemeditují. Třeba i ti, co chodí
177 do kostela, už jsou na tom třeba trošku líp než ti, co žijí takový běžný život. A nedělají vůbec
178 nic, ani tu modlitbu, nic. I když to je v kostele a modlí se, kdo ví k čemu, to už nikdo neví, tak
179 mezi těmi se cítím relativně líp, než opravdu někdo, kdo žije opravdu takový ten všední život.
180 Nic neexistuje, co nevidí, neslyší, na co si nesáhne. Tak ve společnosti takových lidí ani
181 nemůžu být. Třeba chodit do takových těch nákupních středisek nebo do něčeho takového,
182 tak to je mi úplně špatně. Kdybych měla žít někde, kde je město a nejsou tam žádné stromy,
183 tak nevím, tak tam asi nepřežiju *((směje se))*. Tak to bych tam ani nemohla existovat. Nebo
184 ani si to neumím představit. Třeba časem by to možná šlo, ale teď určitě ne. To má na mě
185 velký vliv. Takže třeba někam do metra, tak to je pro mě úplně šílené. Já si to vnímání
186 neumím vypnout. Neumím to od sebe nějak oddělit, nějaké ty jejich myšlenky, pocity.
187 Všechno, co řeší v hlavě.
- 188 T: Ještě abych tomu správně rozuměla, když se bavíme o spirituálním prožitku, tak z toho, co
189 říkáš, jsem vyrozuměla, že jednak jsi začala slyšet hlasy, které se postupně měnily. Ta kvalita
190 nebo ty informace tě nějakým způsobem vedly. Pak že hodně vnímáš lidi. Vnímáš, co si myslí
191 ve skutečnosti. Je to pro tebe nějak složitější oproti tomu, jak ti lidé vystupují na venek, jak se
192 chovají. Mohla bys to prosím nějak zkusit ucelit? Co vlastně je ten spirituální prožitek a proč
193 vlastně to považuješ za spirituální prožitek?
- 194 R: Protože vlastně ve společnosti to patří do něčeho duchovního.
- 195 T: A co tím myslíš? Já tě nechci nějak navádět, abych do toho nevkládala vlastní věci.
- 196 R: No třeba vnímání myšlenek, pocitů někoho jiného. Taková ta empatie. Nebo nějaké hlasy.
197 To vlastně ve většinové společnosti vůbec není. Nebo nepokládají to za něco normálního. Že
198 to patří opravdu na tu psychiatrii. Nebo by takový člověk měl být pod léky. **(29:49)**
- 199 T: Myslím, že ta doba se dnes také mění.
- 200 R: Ale tady ne. Tady na vesnici je to pořád stejné.

201 T: Proč to tedy považuješ za spirituální?

202 R: Já to beru podle toho svého okolí. Že třeba rodina, že pro ně nic takového neexistuje. Pro
203 ně to třeba patří do duchovních sféry. To byli třeba nějací ti svatí, co slyšeli ty hlasy. A to patří
204 do toho kostela. A to je blbost, celé křesťanské náboženství nebo jakékoli náboženství. Proto
205 si myslím, že je to spirituální. Protože v této společnosti se to tak bere, no.

206 T: Rozumím.

207 R: A *spirit* je vlastně duch. To, že je to duchovní, je to ve spojení s nějakým duchem,
208 vědomím. Nebo něčím takovým.

209 T: Hm. A ty jsi zatím mluvila o tom, že ti to víc vzalo ve vztahu k té většinové společnosti, která
210 se nezaobírá duchovní stránkou života. Ale když bys to měla zhodnotit nějak celkově,
211 globálně? Ne ve vztahu k nějaké části společnosti, ale co to pro tebe znamená?

212 R: Mně to přináší poznání sebe, světa i lidí. Pro mě je to taková analýza. Že se snažím
213 zorientovat v tomto světě. V této společnosti. Mně to dává hodně. Protože mě to zajímá. Spíš
214 mně to někdy přijde, že provádím nějaký výzkum. Že i nějaké informace odesílám někam,
215 kamsi. Že komunikuju i s něčím, co chce vědět, co se tady dole děje vlastně. Nebo že chtějí
216 vědět ty informace. Že vnímám i takové nějaké spojení. Že něco takového je. Že i ten duch,
217 nějaký vyšší, to tu chce pozorovat. A že to tu může skrze mě nějak pozorovat. Vnímám to jako
218 nějaké pole energie. Mohou tam být i nějaké bytosti. Záleží na tom, z jakého úhlu pohledu se
219 na to kouká.

220 T: A když vezmeš čistě sebe? Ten užitek pro tvůj život?

221 R: Pro mě je to tak, že můžu všechno vnímat jako celek. Nevnímám jenom nějakou část
222 života, prostě že žiju tady, chodím do práce. To je takový úzký úhel pohledu. Že je to takové
223 omezené. Ale já potom můžu vnímat vlivy z vesmíru, nebo z nějakých planet, z přírody, roční
224 doby. (..) To je přínosné, že si to mohu všechno načíst, co je kolem mě. Možná i co se děje na
225 druhé straně vesmíru.

226 T: Teď když bych ti trochu přiblížila určité oblasti života, tak abychom se dostaly k tomu, jak
227 vnímáš vliv těchto prožitků na to, jak hodnotíš život nebo jeho jednotlivé oblasti. Tak k těm
228 oblastem může patřit třeba vztah k přírodě, mravní postoje, láska, smrt, sexualita, rodina (..).
229 Tak jestli bys mi mohla prosím říct, jak vnímáš ten vliv na to, jak hodnotíš tady ty oblasti? Když
230 se podíváš, jak ty prožitky to ovlivnily?

231 R: To by chtělo asi po jednom:D

232 T: Třeba když začnu, jestli tam nacházíš něco takového, jako mystickou zkušenost?

233 R: ((*přemýšlí*))

234 T: To nevadí, pokud tě to nějak neosloví, já to jen dávám jako nějaké vodítko.

235 R: Já teď nevím, co myslíš?

236 T: Třeba vztah k přírodě, jestli to nějak ovlivnilo tady to tvoje spirituální prožívání?

237 R: Vztah k přírodě? No hodně to je o vztahu k přírodě. No, nevím jak to mám pojmout.
238 ((*přemýšlí*)). No že třeba přírodu neberu jako skály, stromy. Ale třeba i vnímám něco jako, že

239 z té skály jde nějaká energie. Že třeba pokud je tam slunce, že to má na mě jiný vliv ta skála,
240 než když je třeba zataženo, zima a sněží tam. Že tam jsou jiné vlivy. Nebo jiné energie. Nebo
241 třeba vnímám, že tam jsou nějaké jiné bytosti, které se mnou chtějí komunikovat. Třeba v té
242 skále. Nebo třeba když jsem na nějakém místě, a zůstanu tam i přes noc, že tam jsou jiné
243 bytosti nebo něco jiného, než tam je ve dne. Ve dne to tak ani moc nevnímám. Ale v noci,
244 když je klid, tam jsou třeba i jiné.

245 To bylo třeba i teď, když jsem byla na slunovrat na Křemešníku, tak tam jsem i v tu noc, na ten
246 zimní slunovrat, spala v tom hotelu, který je na vrcholu toho Křemešníku. A tam jsem opravdu
247 nemohla spát. To jsem opravdu vnímala, že tam ke mně něco přišlo. Mohly to být bytosti,
248 mohla to být energie. Já jsem to zrovna v tu chvíli vnímala jako nějaké víly, prostě bytosti,
249 které tam byly. Pak nějaké skřítky. A opravdu, když jsem si lehla a měla jsem zavřené oči, tak
250 jsem nemohla spát. Bylo to tak napůl. Tak jsem vnímala, že se mnou chtějí tančovat. A že ti
251 skřítky si tam se mnou povídají. Že mi lezou ve vlasech. A uspávají tam ty svoje miminka.
252 Takže já jsem asi do tří do rána nespala a povídala jsem si tam s nějakými skřítky, a vílami.
253 Tak jsme v představách tancovali, a oni tam bubnovali a hráli na takové (..) nějaké jako lžičky
254 mně to připadalo. Prostě nějaké hudební nástroje. To byla taková mystická noc. Od té doby
255 věřím, že třeba někoho mohly utančovat k smrti nějaké víly. Záleží, jestli to člověk ovládne,
256 nebo jim řekne, tak jako konec, tady už to stačilo. Opravdu nenechat se tím ovládnout.

257 T: Hm. (41:00)

258 R: To asi pro mě bylo takové pro mě nejdůležitější, se to naučit ovládnout, aby to neovládalo
259 mě. Ale dlouho se mi to nedařilo. To až teď poslední dobou se to zklidňuje. Že už to začínám
260 ovládat já. Ne, že to okolí ovládá mě. Takže vlastně na každé místo, kam přijdu, já tam
261 vnímám tohle všechno. Když na to tedy mám klid a nějaký prostor. A můžu tam být třeba i
262 sama a není tam moc lidí. Tak vlastně tohle všechno tam vnímám na tom místě. Že už musím
263 vymezit, kde jsem já a kde je to okolí. Co na mě vlastně má vliv všechno. Takže jsem se to
264 nějak postupně naučila. To nějak kontrolovat. Aby mě to úplně neovládlo ((zamyšleně)). Když
265 to se strašně špatně popisuje (..)

266 T: Ne, ne. Pro mě je to úplně srozumitelné.

267 R: Když já nevím, jak to mám dát do těch slov.

268 T: Když bychom se teď podívaly, jak vnímáš, že to prožívání ovlivnilo vztah k lásce? Smrtí?
269 Jestli se to nějak proměnilo?

270 R: No, vztah k lásce? Tak určitě se to změnilo. Já jsem hodně lpěla na té lásce. Třeba aby ti
271 muži, abych alespoň nějaké city z jejich strany nějak získala. Tak jsem se strašně snažila. Aby
272 ten vztah nějak fungoval. Nebo aby vůbec něco bylo. Někaký vztah. Aby to prostě nebylo
273 jenom o tom, no jo, ona je nějaká divná, tak si s ní můžu užít a pak můžu odejít. A nikomu to
274 nebude ani divný. Tak jsem se strašně snažila a obětovala jsem se, aby ten vztah nějak
275 fungoval. Aby to aspoň nějak bylo. No a pak jsem stejně byla naprosto psychicky vyčerpaná.
276 Když já už jsem byla úplně na dně, tak toho muže už to taky třeba přestalo bavit. „No tak já už
277 z ní prostě nic nedostanu, žádnou energii.“ Tak prostě odešel, že jo. A zas jinde jsem se
278 snažila třeba ten vztah nějak udržet, za každou cenu. Protože jak na mě mělo vliv třeba
279 dalších tisíc věcí, tak jsem se snažila aspoň udržet tohle. Ale teď už to tak nějak беру, nebo se
280 snažím :D mít takovou tu lásku, která ne jako že lpí na tom muži, že za každou cenu to musí
281 mít nějakou formu, která je v téhle lidské společnosti. Že to tak vůbec nemusí být. A že mě
282 může milovat i takovou, jaká jsem. A že to nemusím tajit, co všechno vnímám. Že já taková

283 jsem a jestli mě takovou nechce, tak jo, dobře, nedá se nic dělat. Je to i o té sebehodnotě. Tak
284 to i teď ten vztah k mužům vnímám jinak, že se to nesnažím skrývat, co opravdu jsem. Co
285 vnímám. A co se se mnou děje. Tak si říkám: pokud se ti to nelíbí, tak dobře, to nevádí. Ale
286 taky samozřejmě že se hroutím a jsem z toho na nervy kolikrát. Když se ti muži chovají nějak
287 necitelně ke mně. Taky mně to není jedno úplně, ale snažím se to brát s nadhledem. Tak, že
288 už to tolik neprožívám a mám takovou jistotu a lásku v sobě. Takovou tu univerzální spíš než
289 nějak se snažit o každé hezké slovo. Před tím jsem si třeba nedokázala představit, že bych
290 byla sama, úplně sama, že už ani ta rodina by se se mnou nebavila. Což už teď skoro je. Že
291 už se se mnou teď nechce bavit nikdo z rodiny, kromě otce tedy. Takže oni už žijí úplně
292 v jiném světě. Teda mně to přijde. ((směje se))

293 T: Hm. **(47:18)**

294 R: Takže já se vlastně musím hodně snažit, abych nějaké mezilidské vztahy vůbec měla.
295 Protože nemám ty jejich témata. Protože většinou se sejdou a povídají si o něčem. No a já ty
296 jejich témata nemám :D. Jde to kolem mě. Já ani nevím, o čem se s nimi mám vlastně bavit.

297 T: A tak to je asi hodně o tom okruhu těch známých nebo blízkých.

298 R: No to jo. Ale tu rodinu, tu si prostě člověk nevybere. Protože pro ně když něco takového
299 vůbec neexistuje a nemá to na ně teoreticky vliv, oni nepotřebují to nějak chápat. Nebo
300 tolerovat.

301 T: A ovlivnilo to třeba nějak tvůj vztah ke smrti?

302 R: No tak určitě. Že se jí nebojím. Neberu to jako nějaký konečný stav. Že pak nic není. Což
303 v tom jsem tedy byla vychovávána. Že umřeš a pak nic. Pak to je konec. Máš jeden život, a
304 pak konec. Tak jsem si četla různé knížky. A jak jsem se tím zabývala, protože mi to pořád
305 nedávalo smysl, můj život. Protože když se srovnám třeba, že jsme se s bratrem narodili do
306 stejné rodiny, a i ti ostatní příbuzní, ti jsou všichni úspěšní. To jsou bankéři, vrcholoví
307 sportovci. Všem se daří v tomto životě. Nebo v této společnosti. Nejsou to žádní blbci ani
308 neúspěšní lidi. Tak když si to srovnám s nimi, já jsem nebyla ani schopná pomalu vystudovat
309 střední školu. ((směje se)). Teda ne že bych na to neměla, ale spíš tam byly ty traumata, takže
310 jsem nebyla ani schopná se učit. Ale pořád mi to nedávalo smysl, proč máme vlastně stejné
311 podmínky, vyrůstali jsme ve stejné rodině. A ta kvalita života je jiná, než moje. Protože jim se
312 opravdu daří.

313 T: No a ty máš pocit, že se ti nedaří? **(50:22)**

314 R: Nemám pocit, že se mně nedaří. Ale když to беру z nějakého takového pohledu jiného
315 nebo z pohledu té společnosti, tak oni jsou opravdu úspěšní. Opravu mají vysoké postavení
316 nebo se jim opravdu daří v životě. Tak mi to opravdu nedávalo smysl, proč vlastně já to mám
317 úplně jinak než oni. Tak jsem si pročítala Knihy mrtvých nebo tak. Tak se už mi to pak dávalo
318 do souvislostí, že ten jeden život asi není. Protože to nedává smysl. To není logický. Já bych
319 byla přeci úspěšná taky, když jsme měli stejné podmínky všichni. A všem se vlastně dařilo. A
320 mně třeba ne. Tak jsem si myslela, tak tady ještě musí být další vlivy v tom životě. Tak pak už
321 jsem to začala přijímat, že nežijeme jeden život. Ale že těch životů musí být víc. A my si to
322 z těch minulých životů přenášíme, nějaké ty věci, které nám buď prospívají, nebo škodí v těch
323 dalších životech. No a můj vztah ke smrti? Pro mě to je jako, že odložím nějaké to tělo, a já
324 zůstávám. Mně se toho tak moc nezmění. Já tu vlastně jen nechám to tělo. To vědomí a to, co
325 vlastně považuji za to Já, bude existovat dál. V jiné formě možná trošku. Smrt pro mě není

326 konec. A vůbec mi to nevádí, že bych měla umřít. Já se těším, až to přijde. Ale vím, že tu mám
327 ještě spoustu práce. Takže ještě tady musím vydržet :) To nejde jen tak si odejít.

328 T: A co třeba svoboda?

329 R: To jako svoboda v životě? Nebo celkově?

330 T: Celkově myslím. Jak to tvoje spirituální prožívání ovlivnilo hodnocení svobody? Jak
331 prožíváš svobodu díky tomu?

332 R: Jako že jsem svobodnější. Ale zároveň tam mám strašně moc limitů a zároveň jsem
333 svobodnější. I když to zní nelogicky, ale vlastně ((směje se)) (..) zas nevím, jak to mám dát do
334 těch slov. ((přemýšlí)). Nevím, jestli to mám brát z hlediska života člověka? Pak si připadám
335 hrozně omezená. Jako že mám strašně málo svobody. Když to беру z pohledu ducha nebo
336 duševní svobody, tak si připadám, že jsem neomezená. ((směje se)). Takže záleží na tom
337 úhlu pohledu, z jakého se na to člověk dívá. Ale jako člověk, který žije tento život, tak si
338 připadám strašně omezená. Třeba se někam přepravovat po městě. Nebo pracovat. To je
339 strašná nesvoboda. Jako že si nemůžeš jít, kam chceš. Musíš platit nájem, aby člověk měl
340 střechu nad hlavou. Takže to jsou hrozný (..). Opravdu nežijeme ve svobodě. Mně to přijde
341 hodně omezené. Že mě to svazuje.

342 T: Myslíš tou tělesností? **(55:20)**

343 R: To ne, spíš že mám třeba něco dělat v nějaký čas, mám jít třeba na nějaké to místo
344 v přírodě. Nebo tam něco dělat v nějakou dobu. Tak to já si musím udělat volno v práci. Teď to
345 je o svátcích, kdy zrovna tam je nejvíc lidí v práci a je potřeba, abych tam byla. Těžko se hledá
346 náhrada. Já si musím zařídit spoustu věcí, abych vůbec mohla odjet. Abych to vůbec mohla
347 udělat, to co tam mám udělat. A abych se cítila já dobře. Protože když to neudělám, tak se mi
348 ten psychický stav zhoršuje. Protože jsem to neudělala, tak to tam pořád ve mně nějak
349 zůstává. Jak je to nějaká energie, která není zpracovaná, není odevzdaná do té Země, není to
350 uděláno v ten čas, v tu dobu na tom místě. Tak se to tam začne (..) já nevím (..) ne škodit, ale
351 nějak působit. Chce to ven prostě. Není to něco mého, nemá to ve mně zůstat. Je to
352 informace pro tu Zemi. :) Teď se to protahuje, než se tam dostanu. Než zařídím všechny ty
353 věci. Někdy jsem se tam nedostala třeba vůbec, protože jsem pořád brala ohledy na nějaké
354 lidi kolem mě. Na jejich potřeby. To jsem vždycky brala jako důležitější, jejich potřeby abych
355 se zavděčila. No a pak jsem tam třeba nejela vůbec. A to mi pak bylo opravdu už psychicky
356 špatně. Deprese a já nevím co všechno. Ani fyzicky jsem se pak už necítila dobře.

357 T: A dalo by se říct, že tě to nějakým způsobem vede, aby sis nastavila hranice vůči okolí?

358 R: No, musela jsem. Protože už bych to pak psychicky ani nezvládla. Protože tam se to musí i
359 nějak očišťovat. Nebo i já, co si nasbírám, možná i z lidí nebo z okolí. Aby se to očistilo a
360 někam odevzdalo pryč. Tak já jsem pak byla přetížená i psychicky. Že už jsem to nezvládala.
361 Ale to okolí mě nechtělo pustit. Protože chtěli, abych tady byla pro ně, že jo. Oni se naučili, že
362 jsem tady byla pro ně. Že když něco chtěli, já jsem tady byla pro ně a udělala jsem to pro ně.
363 Abych se zavděčila. Aby se aspoň se mnou trochu bavili. Takže jsem brala pořád ohledy. Ale
364 bylo mně psychicky čím dál hůř. Pak už to přestalo být úplně kontrolovatelné, tak jsem potom
365 se musela nějak vymezit. No tak prostě já v tuhle dobu musím jít dělat nějaké bláznivé věci
366 tamhle na kopec. ((směje se)). Nedá se nic dělat. Pak to bude zase dobré, na měsíc, na dva.
367 Takže já musím odjet. Už se nebavím s nikým, jestli něco potřebuje, nepotřebuje, protože to
368 vždycky, když jsem měla někam jet, to všichni najednou strašně potřebovali pomoc.

369 Potřebovali, abych tady byla. Abych nikam nejela. Ale já jsem ustupovala, ustupovala, až jsem
370 ustoupila úplně na úplné dno. Kdy jsem měla opravdu těžké deprese. A boreliózu jsem měla.
371 Prostě jenom jsem spala a chodila do práce. A nic jiného. Vždycky jsme jenom přišla do
372 práce. A ležela jsem. A takhle to bylo celé dny, až jsem se opravdu dostala na fyzické a
373 psychické dno. To jsem si říkala, no takhle už to dále nejde! Takhle já žít nemůžu! Tudy cesta
374 nevede. To už je úplný konec. To není ani život. Tak jsem si pak řekla, tohle ve svém životě
375 nemůžu ignorovat. Protože mě to ničí. Tak jsem se musela otočit a začít dělat toto. Ale
376 znamenalo to, že budu třeba sama. Že nebudou lidi, co se se mnou budou bavit. Nebudou lidi
377 z rodiny, kteří to budou tolerovat. Třeba ani nepotkám muže, který to bude tolerovat. Tak mi to
378 trvalo dlouho, než jsem se s tímto vším smířila, že já prostě nebudu fungovat jako normální
379 člověk :D. Že nebudu žít běžný život. S tím jsem se strašně dlouho prala. Protože opravdu
380 chtěla jsem tu rodinu, chtěla jsem mít děti, vztah. Chtěla jsem mít dobré vztahy s rodinou.
381 S celou rodinou. Ale strašně mě to ubíjelo. To už nebyl život. To už bylo pomalé umírání. Až to
382 pak skončilo tou spánkovou paralýzou, že jsem opravdu myslela, že mi jde o život, tak jsem si
383 musela sama sobě přiznat, že jsem prostě taková. A toto potřebuju dělat. A toto jsem já. A
384 nedá se nic dělat, že společnost to prostě netoleruje! Prostě nedá se nic dělat ((směje se)).
385 Pro mě už to byla opravdu otázka: Buď pomalu umírat, nebo žít tohle! Nedalo se dělat nic
386 jiného ((potichu)). Tohle jsem já, to je můj život. A takhle já prostě funguju. A tohle vnímám a
387 tohle dělám. No a od té doby se ta psychika zlepšila. I fyzicky jsem se cítila líp. Mne to
388 prospívá, když můžu dělat v ten správný čas to, co mám udělat. Tak se cítím fyzicky i
389 psychicky velice dobře.

390 T: Hm. (01:03:10)

391 R: No, ale když to nedělám a snažím se žít ten běžný život, práce, rodina, tak to se mi
392 psychicky i fyzicky všechno zhoršuje. ((směje se)). I kvalita života. Cokoliv. Prostě když se
393 podívám na kteroukoli část života, tak se to zhoršuje. Takže přestávám vlastně i fungovat, tak,
394 jak mi je přirozené. I ten život obyčejný mi připadá jako nepřirozený. Tak jak se žije v této
395 době. Připadá mi, že je to strašně omezené. Nevím, jak tak může někdo existovat. Neumím si
396 to ani představit. Jako zkusila jsem to. ((směje se)). Dvacet, třicet let jsem se fakt snažila to
397 žít. Ale zabíjelo mě to. Tak i ten vztah ke smrti: buď toto, nebo smrt. Ale ten život mi to
398 obohacuje. A když třeba začínám i v práci o těch věcech mluvit, už jsou takové přístupnější. Už
399 to není takové jako ze začátku.

400 T: A když bych se zeptala, proč cítíš, že se ti tady toto děje? Proč právě tobě? Proč právě
401 toto? Proč právě tehdy? Proč právě ty? Proč právě tak? Proč právě v takový okamžik?

402 R: No asi to souvisí s tím, že nežijeme jeden život. No a v těch minulých životech jsem s tím
403 asi už nějak byla v kontaktu. Že jsem ty životy žila tak, že jsem si to vědomí pořád nějak
404 rozšiřovala. Že jsem ho neměla tak úplně zavřené jako většina lidí kolem mě. A už se to pak
405 přeneslo i do tohoto života. I v těch regresích, co jsem měla, toho bylo hodně.

406 T: To znamená, že to dnes přikládáš rozšířené schopnosti vnímání?

407 R: Ano. Vnímání. Jo. Že se mi to nezavřelo a že to šlo teď i do tohoto života. Protože už i před
408 tím jsem se zabývala rozšiřováním vnímání, vědomí.

409 T: Čili to nevztahuješ k tomu životu teď a tady?

410 R: No to by ani nebylo logické. Protože já jsem ani v dětství ani nikde s tímto nepřišla do
411 kontaktu. Ani by to nedávalo smysl. Kde já bych k tomu přišla? ((důrazně)) Nikdo o tom u nás

412 nemluvil, nikdo se tím nezabýval. Všichni byli něčemu takovému na hony vzdálení. Vůbec.
413 Vyrůstala jsem na vesnici. Tam nic takového nebylo. Tak kde bych já k tomu přišla? Takovéto
414 vnímání. Kde bych já k tomu přišla? Kdyby třeba byl jen jeden život (..) To by mi nedávalo
415 vůbec žádný smysl ani logiku. Asi tomu to přikládám. Že byly minulé životy, když už jsem to
416 vnímala. Už jsem sem přišla s takto rozšířeným vědomím. Přišla jsem do tohoto života a jsem
417 na Zemi.

418 T: Tak dává ti to smysl z dnešního pohledu? (01:08:00)

419 R: No teď už jo! ((*důrazně*)). No, ale když jsem byla malé dítě nebo do těch třiceti, tak mi to
420 nedávalo smysl vůbec! Ani to, co se mi děje, co vnímám, co cítím. Nedávalo mi smysl
421 absolutně nic. To bylo úplně celé šílené. Celý můj život mi přišel absurdní, šílený. Myslela
422 jsem si, že to ani není možné. Protože když jsem někomu něco ze svého života začala
423 vyprávět, tak mi nevěřil! Říkal: „NE, to není možné. To se ti nemohlo stát.“ ((*směje se*)). I to,
424 že já nedojezu tady padesát kilometrů do ((*označuje blízké město*)) a jedu úplně
425 nesmyslnými oklikama, tomu také nikdo nechce věřit. Že najednou zahnu někam úplně
426 nesmyslně do pole a skončím, nevím, kde jsem, proč tam jsem. No a pak po nějaké době
427 zjistím, že jsem byla na místě, kde bylo nějaké staré hradiště. A já jsem tam někde něco měla
428 dělat :D. Takže mně to tak přichází do života. A kdybych věděla proč? Nebo tedy teď už vím,
429 protože ty souvislosti si nějak dokážu dát do kupy. „Aha, něco se děje. Teď jsem dojela sem,
430 tak proč asi?“ Tak se začnu zaobírat historií toho místa a většinou přijdu na tohle: Buď tam
431 jsou nějaké telurické síly Země, nebo se tam něco stalo. Někaká nehoda nebo vražda. Nebo
432 tam zůstala nějaká energie, která tam už nemá být. Kterou třeba mám odvést. Nebo nějaká
433 nehoda, kde je hodně mrtvých lidí. Nebo když jedu přes nějaké bojiště. Tady bylo za třicetileté
434 války bojiště, tam bylo kolik tisíc myslivců nebo vojáků zabito. Tam když jsem jezdila za
435 přítelem, tak jsem nemohla ani spát. Tam je tolik zabitých lidí, kteří tam pořád jsou! Nebo těch
436 duší, té energie války. Tam byly takové noci, že oni když vidí, že je někdo vnímá, tak třeba
437 chtějí odvést na druhou stranu. Protože tady uvízli a už chtějí pryč. Tak si mě třeba i zavolají.
438 Já dojezu na nějaké to místo, kde se to třeba stalo, a oni tam pořád jsou a chtějí odvést. Teď
439 už začínám zjišťovat, proč tam jsem a proč jsem tam třeba nějakou náhodou přijela. Co
440 vlastně to na mně chce. A když je to třeba něco, co chce odvést, nebo dodat nějakou energii,
441 kterou já už jsem si někde načetla, nějakou informaci, kterou jsem si už načetla přes nějakou
442 tu paralýzu. Nebo nějaká energie, co mi přijde skrze třeba Slunce. Někdy to nemusí být ze
443 Slunce a cítím tam jiný zdroj. Tak to udělám. Mně se uleví, protože jsem tu informaci předala.
444 Tu energii, která zůstala ve mně, a já jsme ji nemohla nějak spotřebovat, aby mně neškodila.
445 Protože to není pro mě. Je to třeba energie pro to, aby se odvedly ty duše. To já jen
446 dostávám, abych je mohla odvést. Je to něco navíc, co já nepotřebuju. A taky možná je to i
447 tím, že jsem asi v osmi letech skoro umřela. Protože jsem měla opakovaně nějaké zápaly plic
448 a angíny. A pak už jsem se skoro dostala na druhou stranu, že už jsem šla do toho světla. A
449 pak mě ještě poslali zpátky, že není můj čas. Tak si myslím, že i tím mám větší napojení na
450 mrtvé nebo na ty duše. Oni nežijí, zemřeli. Ale uvízli tady a chtějí jít pryč. Takže já se s nimi
451 mohu líp kontaktovat, protože jsem byla v tomto životě v kontaktu se smrtí.

452 T: Protože už máš nějaký ten otisk? (..) (01:14:22)

453 R: Protože k tomu mám blíž než ostatní lidé. Já to beru jako práci. Jako že je to moje další
454 práce. To vlastně moc lidí nedělá. A je to potřeba dělat. Protože to pak tady škodí. Těm lidem,
455 co na těch místech žijí. Není to dobré žít na bojišti, že jo. ((*smích*)).

456 T: Chápu.

457 R: No je to náročné to skloubit s tím běžným životem a ještě si na sebe vydělat. Aby člověk žil
458 trošku inteligentně a nemusel moc šetřit nebo tak. Ale i to se zlepšilo. Dělán práci, která mě
459 baví. A nijak mě to nezatěžuje. Když chci, tak mi docela vyjdou vstříc, že mám i volno. Teď už
460 je to lepší. Ale těch dvacet let, než jsem si tím prošla, než jsem se zorientovala a získala o tom
461 vůbec nějaké informace, tak to trvalo strašně dlouho. Než jsem vůbec něco zjistila. Co to
462 vůbec je. Co to na mě vlastně má vliv. Co s tím já mám v tomto životě dělat? Proč zrovna já?
463 Když jsem se narodila do rodiny, kde nic takového prostě neexistuje. Všichni jsou materialisti,
464 zapřísašní. Tak já se jim nedivím. Oni mají dobrý život. Mají hodně peněz. Jsou v životě
465 úspěšní. Tak proč by se zajímali v životě o něco takového? Já je chápu, na jednu stranu. Je to
466 i to, že na ně nemá nic moc vliv. Jen to, co člověk běžně v životě má. Někdy bych si to
467 vyměnila. Na chvíli. ((směje se)). Ale to nebude možné:D. Néé, to ne:)

468 T: Já do toho nechci moc vstupovat. Ale asi si umím představit, že to není snadné. Že to jsou
469 vlastně dva světy.

470 R: Ono to není od člověka nijak oddělené. Ale ta společnost to nepřijímá. Přijímá to jako něco
471 vadného nebo jako nějakou nemoc. Nebo že by to nemělo v tom lidském životě být. Že to tam
472 nepatří. Tak to spíš. V tom to je těžké to skloubit. Ale jinak ani ne:) To mi nepřijde, že by to
473 nepatřilo do života člověka. Ono to tam vždycky patřilo, jen se to třeba vždy nepsalo do
474 učebnic. Ale jinak si myslím, že by fyzická společnost ani nemohla existovat. Ale to může být
475 jen můj subjektivní pocit. Nevím (..) Je to taková cesta.((směje se)). Nevím, kam to ještě
476 povede. Co mi to ještě do života přivede. Nebo nějaké změny (..).

477 T: A měnila bys? Třeba za ten běžný život, co má rodina? **(01:18:54)**

478 R: ((přemýšlí)). Nevím. No, asi néé. Asi toto je zajímavější. ((směje se)). Nebo teď to беру, že
479 je to opravdu takové obohacující. Že člověk může vnímat více věcí v životě. Ale kdybych to
480 nevnímala, tak bych chtěla žít ten život normální. Mn k tomu přivedlo jenom to, že jsem ten
481 obyčejný život nemohla žít. Mě to tak dostávalo do deprese nebo divných stavů. Takže jsem
482 nechtěla nějaké sprosté hlasy v hlavě. To jsem chtěla žít ten normální život. Ale teď už bych to
483 asi neměnila. I když v té společnosti člověk tak nějak nefunguje normálně. Protože každý na
484 mně hned vidí, že jsem jiná než obyčejní lidé. Myslím, že lidé to vnímání nemají zavřené, ale
485 že je to jen pro ně takové podvědomé. Že oni to vnímají tak nějak podvědomě. Myslím, že
486 člověk by ani nemohl existovat v tomto světě. Jenom to mají na nevědomé úrovni. Jinak si
487 nemyslím, že bych byla nějak výjimečná. Zvláštní. Myslím, že to mají opravdu všichni, tyto
488 schopnosti. Jenom to nevyužívají. Nebo si to neuvědomují. Jinak si myslím, že to patří
489 k člověku.

490 T: Mě to přijde takto moc fajn. Jen bych ještě na závěr pro takové shrnutí zopakovala naše
491 téma. Jestli tě k tomu ještě něco napadá, co bys chtěla dodat. To téma je tedy vnímání vlivu
492 spirituálních prožitků na hodnocení života. Jestli k tomu ještě chceš dodat nějaké shrnutí?

493 R: Už mně myslím nic nenapadá. Myslím, že už jsem to zanalyzovala dost, oba ty pohledy.

494 T: A kdybys třeba měla říct nějakou shrnující větu. Nebo nějaký výrok. Jenom tak (..)

495 R: Asi by to něco chtělo.

496 T: Ber to jako hru. Co ti spontánně přijde na mysl? Nebo co by řekla tvoje duše?

497 R: Co by řekla moje duše? ((směje se)). Duše ta je zmatená tady v tom světě. Myslím, že
498 duše se tady necítí moc dobře. Že by byla raději, kdyby vše bylo otevřené a dalo by se

499 sdělovat úplně všechno. A nepřemýšlet: tohle já nemůžu říct! Tohle nemůžu dělat! To by zas
500 bylo! Ale to může být jen moje představa, že to je špatně. Možná, že to není špatně, a že
501 kdybych to udělala veřejně, tak to přijmou ostatní, že je to normální. Že to může být jen moje
502 subjektivní vnímání, že to je špatně.

503 T: Možná by ti to časem začalo být jedno.

504 R: No. *((směje se))*. Oni by to asi přijali. Protože já mám k tomu takový postoj, tak oni by to
505 také tak přijali. Že to je vlastně všechno o mně. Že to není ta společnost, která na mě má vliv.
506 Ale že já si to nastavuji, že je tam nějaký vliv. A že vůbec nemusí být. Že spoustu lidí žilo
507 takto. A nikomu to vůbec nepřišlo divné. Chovali se zvláštně a všelijak a přitom neskončili v
508 psychiatrické léčebně. Takže si myslím, že všechno je o nás. O tom, jak my to máme
509 nastavené. Jak to vnímáme. Že není nic oddělené ode mne. Je to vlastně jenom o tom
510 nastavení. K tomu jsem zatím došla. Uvidíme, co bude dál. *((směje se))*. Nebo co se ještě
511 otevře.

512 T: No tak dobře:D. Tak děkuji moc. Děkuji. **(01:25:11)**

ROZHOVOR S RESPONDENTEM B

1 T: Já ti teď ještě zopakuji to téma: Je to vnímání vlivu spirituálního prožitku na hodnocení
2 života. Já tě trochu povedu, trochu to necháme být. Povedu tě jenom do té míry, abychom se
3 dotkli oblastí, které jsou pro to moje téma důležité. Časově předpokládám tak hodinu, hodinu a
4 půl. Ještě chci dodat, že do toho vyprávění nebudu moc zasahovat, abych do toho nevkládala
5 třeba něco svého. Tak aby ses třeba nedivil, že nemluví. Cokoli je ale pro mě přijatelné a
6 každý to má jinak.

7 Tak jestli bych tě mohla poprosit, jestli bys mohl na začátek popsat ten svůj spirituální prožitek
8 nebo prožitky, o kterých chceš mluvit. Někdo jich má málo, někdo jeden, někdo víc.

9 R: Tak já popíšu ten úplně první. Mám jich víc. Nikdy jsem o tom s nikým moc nemluvil. Ten
10 první je z období mého mládí, kdy jsem byl nějak těsně po škole. Byl jsem zraněný a ztratil
11 jsem spoustu krve. To zranění nebylo nijak vážné, ale ztratil jsem hodně krve, omdlel jsem, byl
12 jsem potom převezený do nemocnice, podstoupil jsem nějaké operace a tak. A probíhalo to
13 vlastně v tom bezvědomí. Doktoři mi pak řekli, že jsem byl jako kdyby (...) teď nevím, jestli to
14 řeknu správně, ale v nějakých alfa vlnách, kdy jsem vlastně nebyl úplně mimo, ale ani jsem
15 nebyl úplně vzhůru. Bylo to něco mezi. Na některé věci jsem byl dokonce schopen v určitých
16 momentech odpovídat, ale byl jsem natolik vyčerpaný kvůli té ztrátě krve, že jsem nebyl
17 schopný být konstantně při tom.

18 Prožitek spočíval v tom, že jsem se dostal na nějaké místo, které jsem fyzicky cítil. Dokázal
19 jsem se dotknout rukama, vnímat vlastně ten prostor. Bylo to obrovské. Bylo to (...) řekl bych
20 možná ani slovy nepopsatelné. Bylo nás tam víc. Byly tam řečneme nějaké bytosti, nevím,
21 neumím je pojmenovat. Ale byli tam i lidi, které jsem znal, ale kteří už nebyli mezi námi.
22 Jednou z nich byla moje dlouholetá láska, přítelkyně (...) nevím, jak to pojmenovat, kterou jsem
23 znal asi od svých jedenácti, dvanácti let. Která zemřela a pro kterou jsem hrozně dlouho
24 truchlil. A celý ten prožitek byl o tom, že jsme v klidu seděli a že jsme si povídali.

25 Bylo to strašlivě divné, když jsem se potom probral. Na druhou stranu to bylo naprosto
26 nepopsatelně povznášející. Protože jsem měl pocit, že jsem někde (...) ((*přemýšlí*)). Nevím, jak
27 to pojmenovat. Že se vznášíme někde v něčem, co je daleko větší, než my. Co nás jakoby
28 laská. ((*přemýšlí*)) Cítil jsem se být v ten moment jako opravdu milovaný. Nevím kým, nevím
29 čím, ale vnitřně jsem se cítil strašně dobře. Prostě to byl opravdu silný prožitek, a když jsem
30 se probral, tak jsem měl v podstatě pocit, že se jako kdyby probrat nechci. Najednou jsem
31 brečel (...), bylo to strašně intenzivní emocionálně. Jednak proto, že jsem viděl tu ((xxx)), se
32 kterou jsem se musel rozloučit. Jednak proto, že vlastně ty pocity, které jsem tam vnímal, byly
33 nepopsatelně krásné. A nikdy jsem je před tím necítil.

34 T: hm (05:04)

35 R: No tak to bylo ve zkratce. Ten prožitek. To co mně ta ((*jméno přítelkyně*)) vykládala, bylo o
36 tom, že všechno to, k čemu jsem se dnes dopracoval svým studiem, tak mi vlastně tenkrát
37 řekla. Jak to vlastně je. Jaké energie. A že tu jsme na Zemi proto, abychom se učili. A že jsme
38 sem každý přišli poznat tu svoji cestu. Že každý máme jako kdyby nějaký plán. A i kdyby
39 nevyšel, že se vlastně nic neděje, že není nikde psané, že se to povede. Že ani nikde není
40 dané, že všechno jede podle nějaké linie. Je to všechno jenom předpoklad nebo vize, ale ten
41 osud není 100% daný. My máme vždycky možnost volby. V každém momentě. ((*pauza*)) Bylo
42 to pro mě tenkrát velmi složitě uchopitelné. Měl jsem pocit, když jsem se probral, že tomu
43 všemu rozumím. Ale vzápětí, jako kdyby to bylo pryč.

44 T: hm

45 R: Protože jak jsem se uzdravil a dostal jsem se z toho, tak jsem nebyl schopný jako kdyby ty
46 myšlenky pojmout. Asi takto bych to pojmenoval. Bylo to pro mě strašně těžké to přijmout.
47 Tak. Jako kdyby ta moje mysl, nebo to ego, nebylo schopno přijmout, že něco takového JE.
48 Že něco takového existuje. Bral jsem to jako takový sen. A v té době to na mě působilo spíš
49 jako nějaké nahlodání. Že to nebylo něco, co by mi v té době zásadně změnilo život. Ale bylo
50 to něco, co zasel semínko.

51 T: hm

52 R: A od té doby jsem nad těmi věcmi jakoby daleko více přemýšlel. A vždycky mě to zajímalo,
53 přitahovalo. Snažil jsem se pátrat po těch věcech. Ale vždycky jsem měl takový strach nebo
54 ostych se do toho naplno pustit. To se změnilo až později. Těch zážitků jsem potom během
55 času měl vícero. Ale už to bylo v době, kdy jsem na sobě duchovně pracoval. Začal jsem na
56 sobě pracovat s použitím různých metod. Myslím, že asi prapůvodní byla modrá alfa. Což je
57 právě práce s tou fází mozku v alfa vlnění, kdy jsme schopni pracovat s podvědomím. Tak tím
58 jsem začínal. Potom jsem pokračoval přes nějaké další metody, ale to asi teď není podstatné.

59 Dopracoval jsem se k tomu, že jsem řešil nějaké věci. Já jsem vyrůstal bez táty. Otec si našel
60 svou novou rodinu, někde na xxx, daleko. Já jsem ho v podstatě neviděl od nějakých šesti,
61 sedmi let. A dozvěděl jsem se o jeho smrti, až zemřel. V ten den mi volala vlastně jeho
62 tehdejší manželka. Já jsem ani nevěděl, že ji má. Nevěděl jsem, že má rodinu. Nevěděl jsem
63 o něm vůbec nic. Byl jsem ve stavu, kdy jsem ho jakoby neměl rád. Protože mě opustil a byl
64 jsem naočkovaný od matky, že je špatný. Ale v ten moment nastala situace, kdy ona mně volá
65 ta jeho žena. Oznámila mi to. A mě to úplně skolilo.

66 T: hm (08:59)

67 R: Já jsem se v ten moment rozbřečel. A asi týden jsem nebyl schopen vůbec fungovat.
68 Opravdu mě to jako kdyby zlomilo. Protože jsem zjistil, že jsem někde vnitřně, podvědomě,
69 vůči němu pořád cítil nějakou lásku. A potřebu ho vidět. Znovu. A to se mi nedostalo. No a jak
70 jsem na sobě dál pracoval, tak přišly další momenty, kdy jsem se právě s tím otcem setkal
71 právě v rámci těch zážitků, jak ses ptala. A dostal jsem od něj téměř ty stejné informace jako
72 od té ((jméno přítelkyně)). Možná z jiného úhlu pohledu. A začal jsem si až teprve v ten
73 moment dávat ty věci dohromady.

74 T: hm

75 R: A ten můj náhled na svět se začal měnit právě až v ten moment, kdy jsem začal pracovat
76 s tím tátou. A uvědomil si, že ať chci nebo ne, tak byl vlastně mojí součástí od počátku. A díky
77 tomu, co jsme spolu právě prožili v tom jednom zážitku, kdy ((pauza)) to bylo tak strašně
78 intenzivní, že i teď se mi o tom těžko mluví. Je to strašně emocionální. Bylo to, když jsme
79 spolu šli jako kdyby nějakou cestou a povídali jsme si spolu. Což jsem s ním nikdy nezažil. A
80 (..) ((povzdech)) on mi znovu vysvětlil ty věci z jiného úhlu pohledu. Dokonce mluvil právě i o
81 ((říká jméno přítelkyně)), té mojí přítelkyni. A všechny ty věci mi podal z jiného úhlu pohledu.
82 Jakoby toho mužského. Vysvětlil mi mužský princip, ženský princip. A vysvětlil mi některé
83 věci, proč se dějí. Mně. Proč se máma chová, jak se chová. A to byl pro mě možná ještě
84 intenzivnější zážitek. No a pak jsem teprve vlastně jakoby uvěřil. Nebo se tomu otevřel,
85 možná. A začal jsem pátrat po těch vědomostech a informacích. A to byl takový celkový start.
86 K tomu všemu. Jestli to takto stačí pro tu první otázku?

87 T: To úplně záleží na tobě, nemá to žádné parametry nebo náležitosti. No, děkuji. To je
88 zajímavé.

89 R: Takže takhle. Jestli to změnilo věci? Ano. Změnilo to věci v mém životě poměrně zásadně.
90 A to je to, co jsem ti před chvílí vlastně říkal, že některé situace, především ty konfliktní a

91 stres. A věci, co se dějí kolem a které nemohu ovlivnit, tak náhled na tyto situace se zásadně
92 změnil. Takže místo toho, abych se nad některými těmi věcmi třeba rozčiloval, přirozeně, jak
93 bych to udělal dřív, tak jsem začal přemýšlet, proč se vlastně staly.

94 T: Hm (12:22)

95 R: Neříkám, že se mi to dařilo vždycky :) Někdy mě prostě ty emoce pohltily. A to ego. A ta
96 věcná stránka, řekněme. Ale někdy se mi dařilo přemýšlet a hledat souvislosti. Proč vlastně se
97 teď chovám takto. Proč vlastně se stresuju. Teď zrovna. A začal jsem objevovat další a další
98 souvislosti. A vlastně jsem objevil celou síť souvislostí, které probíhaly mým životem. Od
99 malička.

100 T: hm

101 R: A bylo to neuvěřitelné. Bylo to jako objevit vesmír. Prostě najednou jsem zjistil, že ty věci
102 fungují (..) ((*přemýšlí*)) z nějakého důvodu tak a tak. A že to není jenom tak, že někdo něco
103 provedl. Ale že je to vlastně takové obrovské puzzle. A že všechny ty částičky do sebe
104 nějakým způsobem zapadají. Byť se zdají třeba vzdálené. Vždycky mi to připomene ten efekt
105 těch motýlích křídel, nebo jak se tomu říká. Někde se něco přihodí, zdá se to být
106 bezvýznamné, ale někde jinde to způsobí bouři, kolaps. Nebo cokoli šileného, co si umím
107 představit.

108 Zaplat' Pánbůh jsem měl obrovskou podporu doma. Protože jsme tomu propadli oba. Tou
109 zvědavostí, proč se ty věci dějí takto. Moje žena se tomu věnuje také. Jinak než já. Vidím tam
110 obrovské rozdílnosti, protože naše povahové rysy, ty původní, jsou samozřejmě jiné. Zatímco
111 já víc tíhnu k těm duchovním nebo řekněme možná těm esoterickým věcem. Tak moje žena
112 vyloženě potřebuje stát nohama na zemi. Vnímá to všechno, ale nějak to jenom používá pro
113 nějakou svoji práci s lidmi, ale nechce do toho zabřednout. Kdežto mě to táhne právě do toho
114 zabřednout, porozumět tomu všemu. A čím víc tomu rozumím, tím víc chápu, ((*přemýšlí*)) (..) jak
115 to říct? Že tomu asi nikdy neporozumím. ((*směje se nahlas*)) Úplně je to tak strašně velký,
116 tak strašně složitý a obrovský, tak strašně chytrý, že vlastně v tomto těle s tímto mozkiem se
117 moc daleko nedopracuji. Že jsme strašně moc omezení tím fyzickým. Tím, co nám v tom
118 životě vtlučkali do hlavy. Nebo co jsme si třeba sami vtlučkali do hlavy. Nebo nechali si
119 vtlučkat. Že nejsme schopni některé věci pochopit. Pojmout. (..) Takže takhle.

120 T: Hm. To je hezké. Hezky se mi to poslouchá. Já se trošku vrátím k té struktuře. Ta otázka je
121 možná taková nepatřičná. Ale byla bych ráda, kdybys na ni zkusil odpovědět. Na základě čeho
122 to považuješ za spirituální, ty svoje prožitky?

123 R: To je dobrá otázka, kterou jsem si pokládal hodně let. Třeba u toho prvního zážitku. Kdy
124 jsem se setkal s tou svou zemřelou přítelkyní, tak jsem měl hodně fyzických vjemů. Nebo
125 fyzicky jsem cítil. Věci. A cítil jsem, fyzicky jsem cítil, že jsem jakoby odloučený od těla. To byl
126 první zajímavý zážitek. Který je zase velmi těžko popsatelný. Ale viděl jsem se jakoby odjinud.
127 Díval jsem se na sebe, jak ležím v té posteli a odcházím. A cítil jsem (..) jak to říct? Já nevím,
128 strach? Cítil jsem jako kdyby potřebu jít tam, kam jsem šel. A věděl jsem, že to bude
129 v pořádku. Že se budu umět vrátit. Že to není odchod pryč, ale že je to čistě jako kdyby výlet.
130 Na chvíli. Odskočit. A bylo to nesmírně zvláštní. Protože v momentě, kdy jsem vlastně jako
131 kdyby vyšel z toho těla (pokud to takto mohu pojmenovat), tak jsem najednou začal vnímat
132 úplně jinak. Začal jsem vnímat všechno, co se děje kolem. (..) Začal jsem vnímat to, co je za
133 dveřmi. A kdo je za dveřmi. Ale začal jsem vnímat ty lidi jakoby ((*přemýšlí*)) jak to říct (..) ne
134 jejich fyzické tělo. Ale začal jsem vnímat jakoby, co je uvnitř. Víc jsem vlastně cítil jejich
135 emoce, co se jim honí hlavou. Daleko víc než třeba to, co říkají. Takže jsem cítil víc jako jejich
136 emoce. Co se jim honí hlavou. Daleko více než třeba to, co říkají. A co mě zarazilo v ten

137 moment, to si pamatuji, že ještě než jsem se setkal s tou ((xxx)), tak mě zarazilo, že to, co
138 říkají, neodpovídá tomu, co si myslí.

139 T: To je zajímavé. **(18:34)**

140 R: Teď se snažím vzpomenout, jak to celé vlastně bylo. Ale to jsou věci, které se úplně
141 nezapomínají.

142 T: To je dobré. To už jsem dneska slyšela. Hodně těch věcí (..)

143 R: ((přemýšlí)) Tak. (..) Bylo zajímavé (..) ta odlišnost toho vnímání toho prostoru. Zřejmě i
144 času. Protože měl jsem pocit, jakoby se ten čas zastavil. A při tom jakoby pořád probíhal.
145 ((přemýšlí)) Protože, že jo (..) ti lidé vypouští jakoby nějaké informace, takže bylo jasné, že to
146 jakoby běží. Přitom jsem vnitřně cítil, jako kdyby se pro mě ten čas jakože zastavil. (..) Bylo to
147 takové zvláštní. Bylo to jiné vnímání času, bych řekl. Ne, že by to bylo tak nebo jinak, ale spíš
148 že jsem vnímal ten čas úplně jinak. A prostor jako kdyby pro mě najednou přestal existovat. Já
149 jsem měl pocit, že mám ruce všude. A stejně tak i nohy. A přitom jsem žádné ruce a nohy
150 jakoby neviděl. A stejně tak ta (xxx), když jsem se vlastně s ní setkal, tak jsem ji jakoby více
151 cítil, než viděl fyzicky. Dokázal jsem vnímat její obličej. A přitom, když jsem se na ni třeba chtěl
152 soustředit, tak tam nebyl. Nedokázal jsem jakoby říct, tady je. Nebo (..) fyzicky jsem ho
153 nedokázal jakoby identifikovat. A chtěl jsem.

154 T: Hm.

155 R: Protože jsem měl tu potřebu a chtěl jsem, toužil jsem po tom, ji obejmout. Fyzicky ji nějak
156 cítit. A nešlo to. Přitom jsem zároveň ale na nějaké prazvláštní úrovni ji cítil. Takže nevím.
157 Tohle se hrozně těžko popisuje. Takže tam vlastně byla. A nebyla. ((směje se)) Je to takové
158 zvláštní. Ale pak když začala jakoby mluvit, (..) a první co bylo, že mě začala jakoby
159 uklidňovat, (..) tak jsem to začal cítit jakoby daleko intenzivněji. Bylo to jako kdyby najednou
160 byla ve mně. Nebo já v ní. Nebo jako kdyby se to prolínalo. A (..). No ((pauza)) Takže já úplně
161 nevím ani jak na tuhle otázku odpovědět.

162 T: V pořádku.

163 R: Takhle jsem to vnímal. Určitě to byl pro mě nesmírně nový a cizí zážitek, který jsem nikdy
164 v životě před tím neměl. A nezažil. Nebo aspoň si ho nepamatuji. A proto to takto vnímám.

165 T: Hm.

166 R: A s tím tátou to bylo podobné. Akorát že s tím tátou to bylo vyvolané záměrně.

167 T: Hm.

168 R: Tam jsem šel vlastně prostřednictvím člověka, který mě jako kdyby vedl k tomu zážitku. A
169 tam jsem si jako kdyby došel pro něj.

170 T: Hm.

171 R: Takže to spojení jako kdyby bylo nastolené. Nebo vyvolané. Nevím, jak to říct. Kdežto tady
172 u té (xxx) to bylo vyloženě spontánní. Nic jsem nechtěl, neplánoval. Jsem prostě odpadl. Jo. A
173 to bylo v rámci vteřin. Takže to najednou bylo. A proto jsem, až jsem přišel k tomu vědomí
174 zpět, to bylo asi tak těžké pro mě to přijmout. Protože to přišlo jako sen v podstatě.

175 T: Hm.

176 R: Ale sen velmi živý. Skoro až fyzický. A přitom zároveň ne fyzický ((směje se)). Bylo to
177 takové zvláštní, no. S tím tátou to bylo jiné. Tam to bylo jakoby (...) ty vjemy byly stejné. Ale
178 tam to bylo vědomě. Tam jsem do toho šel. Takže tam by se dalo polemizovat. Kdybych
179 tomuto věřil. Ale u té (xxx), tam ne. Tam nepolemizuji. Ani nemám potřebu.

180 T: A když bys měl říct, jak vlastně vnímáš vliv toho prožitku nebo těch prožitků na různé
181 oblasti života a na to, jak hodnotíš život. Jestli můžeme začít u těch oblastí života? Jestli sám
182 vnímáš, že v nějakých oblastech tě to zasáhlo? Nebo změnilo? (23:31)

183 R: No, rozhodně mě to zasáhlo. Jak jsem říkal, ten první zážitek, to bylo spíš takové semínko.
184 A začalo mi to vrtat hlavou. Ale nezasáhlo mi to přímo do toho života. ((přemýšlí)) Ty další
185 zážitky, které potom probíhaly následně, tak zasáhly do toho života poměrně zásadně.
186 Protože mně pomohly vysvětlit mnoho věcí, které se mi udály. (...) A pochopit třeba vztahy
187 rodiny a takhle podobně. A díky tomu, co mi třeba ten táta potom vysvětlil, a jak se mi to
188 vracelo třeba potom i ve snech, už ne, to fyzické setkání, které jsem zažil, ale jako kdyby ty
189 myšlenky. Jako kdybych to tam pořád měl, pořád se to vracelo. Aniž bych chtěl. Tak vlastně
190 za prvé mě to přimělo k tomu, začít něco s tím dělat. Pracovat na sobě. A získávat víc a víc
191 těch informací. A souvislostí. A jak k tomu přijít. A tak. Takže mě to vlastně přimělo pracovat
192 na sobě.

193 T: Hm.

194 R. A na pochopení těch souvislostí. A další věci jsou (...) ((přemýšlí)). Neříkám, že se to
195 změnilo naráz, ale postupem času jsem začal vnímat mnohé situace, konfliktní primárně, jako
196 nepodstatné. Takže těch konfliktů najednou bylo méně a méně. A vnímal jsem je, že to nejsou
197 konflikty jakoby moje, ale těch jiných lidí. Dokázal jsem jakoby odstínit to, co se týká mě a co
198 se mě vůbec netýká.

199 T: Hm.

200 R: A že když jsem třeba byl na někoho navztekaný nebo našťvaný, tak mně začalo docházet,
201 že to není o něm, ale o mně. To byla ta hlavní změna. Že v případě situací, se kterými jsem si
202 nevěděl rady, jsem se začal zabývat sebou, ale ne tím, kdo to způsobil A to byla asi taková
203 největší revoluce v životě, bych řekl.

204 T: Hm.

205 R: A ty ostatní věci, to byly potom jako kdyby už návaznosti na tu základnu, kterou jsem si
206 potom vybudoval. A od toho se potom všechno odvíjelo.

207 T: A když bych zkusila jmenovat ty jednotlivé oblasti? Jestli tě k tomu něco napadne? Třeba
208 něco z toho nemusí být téma. Něco třeba víc, něco míň, něco vůbec. Vnímal jsi vliv na tvůj
209 vztah k přírodě?

210 R: Jo! Tak to je dobrá otázka! Tak přírodu jsem začal vnímat od té doby úplně jinak. Stejně
211 jako zvířata. Nebylo to tak, že by mi to někdo nějak vysvětlil. Nebo že bych někde něco načel
212 nebo tak. Ale bylo to ryze a čistě intuitivní. Začal jsem vnímat (...) ((přemýšlí)) blahodárný
213 účinek na mě, jakmile jsem v přírodě. Neuměl jsem to v té době samozřejmě pojmenovat.
214 Neobjímal jsem stromy nebo tak. Ale měl jsem potřebu – a dodneška ji mám – já mám
215 fyzickou potřebu chodit do přírody. Dřív jsem měl potřebu tam přijít a požádat, aby mě
216 pomohla se něčeho zbavit nebo tak. Dneska už tam ani tu potřebu nemám. Je mně tam prostě
217 jenom dobře. Vnímám to fyzicky. Ten stav. To znamená, že dokážu přijít do lesa a vnímat to
218 fyzicky. Tu změnu. Mého těla. Mého myšlení. Jak určité věci opadávají. Ať už stresy nebo
219 fyzicky se dokonce cítím (když toho mám hodně a vytváří se třeba různé spazmy). To všechno

220 jako kdyby opadá. A funguje to líp než masáž kolikrát. Že nemusím k fyzickému terapeutovi,
221 masérovi. Ale jdu do lesa a vytvoří to úplně stejný efekt.

222 T: Hm.

223 R: Uvolním se. A vnímám ten les nebo tu přírodu jako Bytost. Ne jako něco jenom, co roste.
224 Po čase jsem se naučil vnímat i Zemi - jako planetu - jako Bytost. A musím říct, že se mi
225 obrovsky, v mnoha aspektech – asi bych řekl – ulevilo. A možná bych řekl, že i to pochopení
226 přišlo. Proč se některé věci dějí, proč se některé přírodní úkazy dějí atd. Takže i tam nastal
227 nějaký zlom. Ale to přišlo až později. To gró začalo s tím, že jsem začal vnímat přírodu (..) *((přemýšlí))*
228 *((přemýšlí))* možná jako přirozenou součást, kterou člověk potřebuje pro svůj život. Že to není
229 jenom něco, co se zelená, je pěkné a hezky voní. Ale že je to něco, co my esenciálně
230 potřebujeme jako bytosti. A že nám to dělá nesmírně dobře. A využívám to. Pracuji s tím.
231 Fyzicky. Tak to by bylo k přírodě.

232 T: Chápu. A co třeba mravní postoje? Vnímáš nějakou změnu?

233 R: Jó. *((přemýšlí))* Přestal jsem se zlobit na lidi. *((směje se))* Nebo jinak:D. Velmi intenzivně
234 vnímám třeba ten moment, kdy se na někoho nazlobím. Ale už v ten moment vím, že se ho to
235 netýká. Že to je moje. A tím pádem tam vůči tomu člověku nic nevyšlu. Takže jsem přestal
236 lidem nadávat, urážet je a podobně. Ani v autě. Zajímavá, možná vtipná věc, která se mi děje:
237 (..) já jsem strašně miloval auta a rychlou jízdu. A dokonce jsem měl období, kdy jsem tunil
238 auta, tak jsem si s tím vším hrál. A po těchto zážitcích se mi stalo, že jsem začal jezdit – jak se
239 říká u nás – „jak strejc“. Když jedu po dálnici, tak jedu 110. Víc ne. Já to nepotřebuju. Vím, že
240 když pojedu o 20, 30 kilometrů rychleji, tak to moc nepomůže. Protože stejně přijdu do
241 momentu, kdy se ten provoz zastaví nebo zpomalí. Takže přestal jsem spěchat.

242 T: Hm. **(30:43)**

243 R: Přestal jsem dokonce mít potřebu jezdit tím autem. My jsme, byť z donucení, museli prodat
244 jedno auto. A já jsem zjistil, že mi to strašně vyhovuje. A že vůbec nevím, jestli si to auto chci
245 znovu pořídit. Začal jsem daleko víc vnímat potřebu chodit pěšky. Chodit a cítit těma nohama
246 tu zem. Začal jsem mít potřebu chodit bosky. Daleko víc. A intenzivněji. Pořídil jsem si
247 bosoboty. Víš, takové jakoby spoustu drobností. Které si ale uvědomuji až teď, kdy se mě na
248 to ptáš.

249 T: Chápu. Já ti úplně rozumím.

250 R: A že jsem nad tím vlastně nikdy takhle nepřemýšlel. Ale když se na to ptáš, tak si
251 uvědomuji, kolik věcí se vlastně v tom životě změnilo. Byť to jsou možná zdánlivě maličkosti.
252 Třeba asi nejvíc zajímavá změna u mě asi proběhla v tom domě. My jsme se v devadesátém
253 devátém přestěhovali do baráku mimo město. A když jsme se tam nastěhovali, já jsem ten
254 dům nesnášel. Já jsem po tom roce bydlení zhruba, možná po dvou letech, ne spíš po pěti,
255 ten dům nesnášel. Protože to na mě působilo tak, že je to permanentní práce, furt něco musíš.
256 Sekat trávu. A tam něco spravit. A tam něco nového. V podstatě bezedná studna. Ať už co se
257 týče financí nebo fyzické aktivity. S tím, co jsem zažil (teď nemyslím ten první zážitek, ale ty
258 pozdější) se začal měnit i můj postoj vůči tomu domu. A začal jsem ho vnímat jako místo,
259 které naopak (..). Jako bych se tam cítil (..). Jak to popsat? Jako když cítíš, že je to tvoje a že
260 tam patříš. Jako když je to nějaký kus něčeho, kde jsi nejvíc spojená s tou Zemí. (...) Ty jo, já
261 mám z toho úplně husí kůži! Že vlastně mě v určitém momentu (..), nevím, kdy se to zlomilo, a
262 já jsem to místo začal mít rád. A od té doby, to už se potom narodil náš syn, jsme měli potřebu
263 na to místo přivádět další bytosti. Pořídili jsme si další zvířátka. Pak jsme měli ovečky. A nějak
264 jsme postupem času udělali z toho místa jako kdyby přírodní oázu. Kde jsem se cítil opravdu
265 dobře. Sekání trávy a veškerá ta fyzická práce mně naopak začala dělat dobře. U toho jsem si
266 odpočinul. Vyčistil hlavu.

267 S těmi zvířátky to je nepopsatelné, jak krásné to bylo, ty prožitky. Byť to bylo fyzicky opravdu
268 náročné. Protože já jsem vstával strašně brzo ráno, abych to stíhal. Večer jsem přijel z práce
269 a znovu zase další kolo. A teď ty ovce pořád někam utíkaly. Každou chvíli jsem musel
270 spravovat plot a sousedům vesničanům vysvětlovat, že se strašně omlouvám. A že když chodí
271 ovce po dědině, tak že to znamená, že nám utekla. A že nám můžou klidně zavolat. ((směje
272 se)) Ale bylo to opravdu krásný období pro nás všechny. Pro celou rodinu. Myslím, že to bylo
273 to zlomové. Kdy jsme si začali oba s mojí ženou uvědomovat hodnotu toho místa. A co to
274 vlastně pro nás znamená. Mít to svoje vlastní místo, kde máme ten náš koutek. Nemáme
275 velký dům, nic luxusního. Po těch letech je to věc, která potřebuje možná další rekonstrukci.
276 Ale my se tam cítíme hrozně dobře. A i když jdu ven na zahradu, která třeba není upravená,
277 není tam milimetrový trávník, tak já si tam jdu lehnout a je to prostě nepopsatelně krásné
278 místo. Je mi tam dobře. Cítím se výborně.

279 T: Hm **(35:34)**

280 R: A je to pro mě něco, co si nedovedu představit vrátit zpátky do starých kolejí. Takže tohle
281 se obrovsky změnilo. Čili to vnímání té Země, že to není něco automatického. Ale že je to
282 nějaká bytost, která dýchá, žije, roste a tak.

283 T: Chápu. (..) a co třeba láska?

284 R: Jo! Láska :) Já bych řekl, že tam se u mě nic nezměnilo. Protože tu jsem měl vždycky
285 jakoby v sobě. A řekl bych, že jsem vždycky uměl intenzivně milovat. Někoho. To, co se
286 změnilo, to že jsem začal pociťovat, že jsem intenzivně milovaný. Já jsem měl vždycky
287 tendenci tu lásku dávat. A měl jsem intenzivní pocit, že si ji musím zasloužit. Nějak. Po tomhle
288 a po naší manželské krizi, která se s těmi zážitky prolínala, tak jsem si uvědomil, že si to
289 nepotřebuji zasloužit. Ale že to je něco, co chci. Co chci cítit. A začal jsem to vnímat. Začal
290 jsem to cítit intenzivněji a intenzivněji. A vlastně místo toho, abych ty věci (..) začal jsem to
291 pozorovat na svém okolí. Třeba jak jiní rodiče vnímají děti. Jak jiní rodiče se staví ke vztahům.
292 Třeba moje žena a její rodiče (..) jaké spolu mají vztahy. Já se svojí mámou. Jaké jsem měl
293 vztahy. A se svým otcem. Tak jsem si uvědomil, že často jsme hrávali nějaké hry. Že něco by
294 mělo takhle být. Místo toho, abychom vlastně dělali to, co chceme. V ten daný moment. Takže
295 jsem začal dělat víc to, co v ten daný moment cítím a chci. Když jsem měl potřebu obejmout
296 svého syna, tak jsem ho obejmul. A stejně svoji ženu. Když jsem cítil potřebu ji políbit, tak
297 jsem nebral ohledy na to, jestli si o tom někdo něco řekne nebo tak. Ale prostě jsem ji šel
298 políbit. Nebo jestli u toho byla špinavá, vařila nebo (..). Prostě přestal jsem vnímat tyto
299 aspekty. A dělal jsem věci, které jsem cítil vnitřně, že potřebuji udělat. Tohle byla asi taky
300 poměrně zásadní změna.

301 T: Hm.

302 R: Protože před tím to bylo tak, že jsem se styděl. Protože „to by se nemělo!“. Tak jsem to
303 raději neudělal. „To bych neměl říkat!“. Tak jsem to raději neřekl. Tohle se změnilo s tím, že
304 (..). Dokonce jsem měl jedno období, kdy jsme říkali možná až moc ty věci otevřeně. Pak jsem
305 si uvědomoval, že ty věci vlastně jsou to, že já mám tu potřebu. Ale že ti lidé to vlastně nemusí
306 vzít. A vůbec třeba pojmout. Pochopit. Tak, jak já to myslím. Tak jsem začal být možná trochu
307 opatrnější na to, co sdílím ven, těm cizím. Řekněme. O kterých nevím nic. Jak vnímají věci
308 atd. Ale ve své rodině, s lidmi, které znám dobře, tak ty zábrany úplně padly. Ta láska je tam
309 teď naprosto otevřený pojem. Kde se za nic nestydíme. Nebojíme se ji vyjádřit. Není tam
310 žádná zábrana. Nebo: „To by se nemělo ...“ Když přijdu za tchánem, tak on to pořád ještě
311 úplně nedává (..). Ale já za ním přijdu a třeba ho jen tak trochu obejmou. Protože on je strašně
312 fajn chlap. On se pere se svým egem pořád doteď, je mu sedmdesát. Neumí to, ale snaží se.
313 A to nesmírně oceňuji a baví mě to. Já jsem pro něj zeť a nejsem jeho syn. Ale v momentě,
314 kdy za ním přijdu a obejmou ho, to on od svých synů nemá. A já ho obejmou a vidím, že je

315 z toho úplně na měkko. Já jsem měl potřebu ho obejmout. A když vidím, že mu to dělá takto
316 dobře, tak o to víc mám potřebu ho obejmout. ((směje se)) Mně to dělá strašně dobře. Že si
317 uvědomuji, že ty projevy, vůči kterým máme často zábrany, protože „by se to možná nějak
318 nemělo“, tak to ale ve finále lidem dělá vždycky dobře. A že často je to učí ztrácet jejich
319 zábrany.

320 T: Hm.

321 R: A že ono vlastně, když to dělám já, nebo my (s mojí ženou), jsme se naučili dělat to, co
322 cítíme v ten daný moment (..) samozřejmě s veškerým respektem a neděláme nic násilně, tak
323 do toho jdeme. Vidím, že to na ně vlastně působí jako řetězová reakce. Že oni si uvědomují,
324 možná, a chci v to věřit (nevím to s jistotou, ale mám pocit), že to u nich otvírá tu jinou dimenzi
325 vnímání té lásky. Vůči svým dětem. A obzvlášť u těch prarodičů, že když si uvědomí, kolik té
326 lásky nedali, protože to nebylo společensky správně (třeba svým klukům), tak jsem si vědom
327 (a cítím, často), že z nich jde až skoro smutek. Že vlastně vidí na těch klucích, že oni to
328 neumějí přijmout. Že je naučili, že to není přirozené. A to je potom to smutné, to vidět. Ale vůči
329 těm starým rodičům vnímám, že to má obrovský pozitivní dopad. Takže tak.

330 T. Hm:D (..) a smrt? (42:24)

331 R: Jo (..) To je také zajímavá věc. To, co jsem se naučil. A bylo mně řečeno při mnoha těch
332 zážitcích. Je, že jsme tady vlastně jako kdyby ve škole. Že jsme se sem vlastně přišli něco
333 naučit a získat nějakou fyzickou zkušenost. Protože bytí na této planetě je velmi specifické. Ať
334 už se bavíme o dualitě světa. Nebo se bavíme o tom, že jsme schopni zažívat různé emoce,
335 ať už dobré nebo jim říkejme špatné. A situace. A fyzické pocity. Tak v tom duchovním světě
336 toto že není. A proto my sem chodíme. Abychom tu zkušenost získali. A vlastně když
337 odcházíme, tak odcházíme jenom proto, že jsme dovršili nějaký cyklus. A pokud jsme tu
338 zkušenost získali, tak jdeme dál a budeme zkoušet nějakou jinou. Nebo možná máme
339 všechno, co jsme chtěli. Takže smrt pro mě získala úplně jiný rozměr. A zjistil jsem to vlastně
340 potom v souvislosti právě třeba s tou ((jméno přítelkyně)), která zemřela. A s tím tátou, který
341 zemřel. Že najednou ten smutek jako kdyby (..) ne úplně vyrchal, ale získal úplně jinou
342 dimenzi. Je mi po nich teskno. Že bych je rád třeba viděl a popovídal si s nimi. Ale není to o
343 tom, že jsem je ztratil. Že už je vlastně nikdy neuvídím. Tohle je pryč. Jsem si vědom toho, že
344 se potkáme. A věřím tomu.

345 T: Tak, už jsme skoro všechno vyčerpali. Ještě bych měla dvě otázky. Když bych se zeptala
346 proč právě tohle se stalo tobě. Proč? K čemu ti to má posloužit? Proč se stalo právě tohle,
347 právě tobě, právě v tom čase? Máš pro to nějaké vysvětlení?

348 R: Já si myslím, že to má určitě nějakou souvislost se dvěma věcmi. Za prvé, že jsem to chtěl.
349 Někde hluboce vnitřně jsem to chtěl. A zřejmě jsem to nějak vyslal ven. Nevím, jak tohle úplně
350 funguje. Ale intenzivně jsem chtěl pochopit věci. Chtěl jsem pochopit, proč (xxx) zemřela, chtěl
351 jsem pochopit, proč jsem se nesetkal se svým tátou, než zemřel. Chtěl jsem tyhle věci
352 intenzivně chápat. Chtěl jsem vědět, proč některé další věci bolí (..). Měl jsem spoustu otázek.
353 To je jeden aspekt.

354 Druhý aspekt je – a s postupem času mi přijde, že je to daleko bližší realitě, že jsem si pro to
355 sem vlastně přišel. Mně to dokonce vyšlo při nějaké té práci. Že jsem přišel sem za tímto
356 poznáním a abych toto poznání předával dál. A to poznání je o tom, jak to celé vlastně
357 funguje. To, co v poslední době čtu v knihách, a získávám nezávisle z různých zdrojů a lidí, že
358 to období změn nastalo a už přichází. V podstatě i s těmi mileniály, s těmi dětmi, co se teď
359 narodily po roce 2000. Mám vnitřní pocit, že přichází nějaká veliká změna. Že je možná Země
360 i naše populace připravena na nějaký další krok. Neumím identifikovat jaký. Je to čistě
361 intuitivní dojem. Nebo pocit, že je něco takového před námi. Vnímám to daleko intenzivněji i

362 ve svém okolí. Nejenom ty, ale i spoustu dalších lidí v našem okolí jdou tímto směrem.
363 Poznávání, získávání informací, chápání souvislostí. Vnímám, že těch lidí je už dnes obrovské
364 množství.

365 T: Hm

366 R: A vnímám to paradoxně i v tom korporátu, ve kterém pracuji, že tam by očekával člověk, že
367 to budou technici, programátoři atd. Je to prostě IT oblast. Vnímám daleko víc, že ty lidi, kteří
368 jsou (a možná právě proto), tak strašně přetížení, tak strašně moc, že se dostávají do stavů,
369 kdy začínají přemýšlet nad tím, jaký toto má všechno smysl. A v momentě, kdy si člověk
370 začne pokládat tyto otázky, tak začíná hledat. A hledá, kde jinde než v přírodě. U lidí, kteří se
371 tím zabývají. A poskytují informace o souvislostech a tak podobně. Mám pocit, že se něco
372 jako kdyby otvírá a že zaplat' Pánbůh se cítím dobře, že jsem u toho začátku. Kdy už s tím
373 pracuji mnoho let. A vlastně tyhle zážitky mě přiměly k tomu, abych s tím pracoval. A mám
374 pocit, že to prostě hraje nějakou roli v mé budoucnosti.

375 T: Hm. **(49:02)**

376 R: Ale to jsou pocity intuitivní, dojmy. Nevím, jak to pojmenovat. Není to nic uchopitelného
377 ((směje se)).

378 T: Dobře. Rozumím. V pořádku. A poslední věc“ Jak vnímáš ty svoje spirituální prožitky
379 z pohledu užitečnosti pro tvůj život?

380 R: No, když se teď podívám zpět na svůj život, tak markantně se změnil. Teď myslím přístup
381 k životním situacím. Tak to vnímám jako obrovsky užitečné. ((přemýšlí)) Příklad: Jedu
382 s kolegou v autě. Kolega se rozčiluje na každém semaforu. Já jsem úplně v klidu. Protože
383 vím, že ten člověk před námi jede pomalu, protože je brzo ráno a on se možná cítí unavený po
384 minulé noci. Víím prostě, že k tomu má nějaký důvod. Že není blbej. Tak jak říká ten můj
385 kolega řidič. Když jdu na nákup a vidím se hádat pána s pokladní, a vidím na pokladní, že je
386 vyčerpaná a unavená. A zřejmě byla nepříjemná na toho pána, tak to ale souvisí s tím,
387 v jakém stavu je. Že to není osobní. Že je to její aktuální pocit. Dokážu vnímat ty situace
388 z úplně jiné perspektivy.

389 T: Hm.

390 R: Že mě ty věci daleké míň rozčilují. (..) To je ještě taková důležitá věc, co si uvědomuji teď,
391 že z mého života úplně vymizeli lidé, kteří se v konfliktech vyžívají. Takoví ti, co mají potřebu
392 si dokazovat, protože u mě nemají tu úrodnou půdu. Protože mně je to jedno. Pokud
393 potřebujete konflikt, tak si ho někde najdete ((důrazně)). Mě to nezajímá. Ten postoj je kolikrát
394 drsný. Mám pár kamarádů. Nebo lidí ve svém okolí, kteří si možná mysleli, že jsme kamarádi.
395 O pár jsem přišel, protože nechci žít to, co oni. Ne, že bych je odehnal. Ale změnil se jejich
396 přístup, protože já mám jiné postoje. Začínám daleko víc vnímat polohu takzvané oběti. Kdy
397 ten člověk se vyžívá v tom, že on ty svoje problémy řešit nechce. Protože je mu v tom dobře.
398 Takže se dostává do té pozice, já jsem oběť a všichni mě litují. A tohle dokážu vnímat a
399 vyčíst velmi rychle. Což mi dělá dobře, protože se pak těmi věcmi nezabývám. Nesnažím se
400 napravovat, léčit někoho, aniž by mě požádal. Nepotřebuji řešit někoho, kdo vím, že je v té
401 pozici oběti. A nechce ty věci řešit, protěž mu to vyhovuje.

402 T: Hm.

403 R: A má to jako berličku. A tohle všechno se změnilo. Takže neinvestuji svoji energii tam, kde
404 vím, že mně to nepřinese vůbec nic. A investuji raději tam, kde vím, že z toho budu mít radost.
405 A možná někdo další. Taky. To, co se dál změnilo, je ta láska vůči sobě samému. To mě
406 hodně posunulo. Myslím, že tam mám pořád ještě hodně mezery:D, protože těch dogmat, ve

407 kterých jsem žil, je samozřejmě obrovské množství a nedají se všechny odbourat najednou.
408 Ale je toho strašně moc, co se změnilo. Ve svých postojích. Ať už vůči svému tělu. Nebo vůči
409 situacím, které jsem si sám vytvořil a nedělají mi dobře. Tak už to není tak, že si řeknu „Já
410 jsem vůl!“ Jak jsem to byl dřív naučený. Ale že si uvědomím: „Aha, proč si to tedy vlastně
411 dělám? Co mám udělat jinak?“ A řeším to sám se sebou. Řekl bych, že z pohledu praxe je to
412 obrovská změna. Obrovská změna, obrovský přínos. Neříkám, že se nedostanu do stresových
413 situací. Neříkám, že všechno umím. A všechno zvládám dobře. Ani náhodou! Ale spoustu
414 z těch situací, které se mi děly dřív, úplně vymizely. Jo, vznikají nové. Nové lekce, se kterými
415 se učím pracovat. Ale jsou úplně jiné. Mají úplně jiný rozměr. Úplně jinak se mě dotýkají. Už to
416 není pro mě třeba tak zdrcující, ale je to spíš tak jako že „Aha“. A uvědomím si to. Ale není to
417 tak, že by mě to bolelo nebo že by to mělo nějaký fyzický následek.

418 T: Chápu.

419 R: Tak tak.

420 T: Tak tak. Tak já děkuji moc. Děkuji.

421 R: Rádo se stalo :D. (54:28)

ROZHOVOR S RESPONDENTEM C

- 1 T: Tak. Já ještě zopakuji to téma. A sice téma je vnímání vlivu spirituálního prožitku na
2 hodnocení života. Můžeš říkat úplně cokoli. Mně nepříjde nic divné. Třeba jsem to zažila nebo
3 zažívám sama nebo mi o tom vyprávěl někdo jiný. Jestli bychom tedy mohly začít tím, že bys
4 zkusila popsat nějaký svůj spirituální prožitek. Nevím, jak to máš. Někdo měl třeba jeden,
5 někdo jich má víc. Jestli bys mi tedy mohla povyprávět o tom, jak to máš ty.
- 6 R: Tak já se vůbec zamýšlím nad tím, co to vůbec vlastně nějaký spirituální prožitek znamená.
7 Takže nejdřív si to musím sama v sobě ujasnit. Protože mi to přijde jako hodně široký pojem.
- 8 T: Je to subjektivní. Je to čistě na tobě, co ty vnímáš jako spirituální prožitek.
- 9 R: Napadají mě tam obecně, ne konkrétně zatím, dvě roviny. Napadá mě tam nějaká víra.
10 Vlastně spojení s nějakou křesťanskou vírou. Sama nejsem křesťan. Nicméně je to
11 celoživotně téma, které v sobě řeším. Co to pro mě znamená? Co to znamená být věřící, věřit
12 v křesťanského boha? Tak to je to jedno téma. Pak taková spiritualita, kterou tak nějak
13 prožívám, uvědomění, když jsem fakt někde venku v přírodě.
- 14 T: Hm.
- 15 R: Tak to jsou vlastně takové úplně odlišné moje dvě pojetí. Co mně prolétává hlavou, když se
16 řekne spiritualita. No. Někdy konkrétní spirituální zážitek?
- 17 T: Spíše to spirituální prožívání. Vztahuje se to na tu subjektivní rovinu prožívání.
- 18 R: Tak určitě je to pro mě něco hodně důležitého. Něco, co v životě, v tomhle povolání, hodně
19 potřebuji. Čím dál tím víc odejít od lidí. Mám psa, tak ten mi v tom hodně pomáhá.
- 20 T: Hm.
- 21 R: Bez něj bych se do toho třeba tolik nedostala. Ale vzít psa, jít do lesa a být tam sama. Nebo
22 možná i s někým. To jsou vlastně pro mě úplně zásadní (...). Je to banalita možná. Ale pro mě
23 je to určitě hodně zásadní. Co fakt vím, že nutně potřebuju. A potřebuju to mít nějak
24 pravidelně. Často. Protože mně stačí dvě, tři hodiny procházky někde za Prahou a hrozně mě
25 to nabije. Ideálně samozřejmě odjet někde na víkend do hor. Hory mám hodně ráda. Divoké
26 lesy a hory. To jsou chvíle, kdy fakt naberu hodně energie. Prožívám takový zvláštní (...) návrat
27 sama k sobě. Takové fakt ztišení. To je určitě hodně důležité. Co vlastně nevím, to je jedna
28 věc, o které jsi mluvila, tak psychedelické zkušenosti. Kdy si něčím pomůžeš. Protože já často
29 si k tomu dám jointa. Což je něco, co mi to hodně prohloubí. A začínám si uvědomovat, jak
30 moc hloupé to je. Protože hezký zážitek, který je hezký sám o sobě, máš vlastně potřebu tím
31 jointem prohloubit dál. Ale vlastně to vůbec není potřeba. Takže to je vlastně taková věc, se
32 kterou bojuju, čím jsem starší. Proč to tam vlastně musí být?
- 33 T: Chápu.
- 34 R: Je to spíš asi nějaký zvyk. Že to tak člověk dělá celý život.
- 35 T: Chápu. Ono to tak nějak umocní to prožívání.
- 36 R: Ano. Umocní. Akorát si říkám, proč je potřeba umocňovat něco, co samo o sobě má velkou
37 sílu.
- 38 T: Hm. Chápu. **(05:09)**

39 R: Že je to vlastně škoda. Určitě lesy, hory, příroda. Někdy toto umím mít (..), ale to spíš asi
40 není spirituální, ale spojené se špatnými náladama (..). Takové to spojení – být doma sám,
41 pustit si nějakou oblíbenou hudbu a k tomu si dát jointa. Tenhle balíček v kombinaci s tím, že ti
42 není dobře. To jsou takové chvíle, kdy se umím hodně odpojit. Nevím, jestli je to jenom
43 odpojení nebo jestli se to dá nazývat spiritualitou. Protože určitým způsobem je to pro mě
44 taková meditace.

45 T: Hm.

46 R: Protože považuji meditaci za něco, kdy jsme sama se sebou, a ztiším se. Tomu říkám
47 meditace. To jsou takové chvíle, které nějakým způsobem ve mně rezonují. Ale ty jsou spíš na
48 té negativní straně spirituality. Někakým způsobem to důležité je v tu danou chvíli. Dává to
49 smysl nějak?

50 T: Ano.

51 R: No a pak tu máme křesťanský pohled. A do toho se vůbec nechci pouštět, protože v tom
52 bych se mohla rychle zamotat. Je to teď hodně spojené i s tím, že můj přítel je z katolické
53 rodiny. Jsou poměrně hodně ortodoxní, ale tak mile. Hodně liberálně vůči ostatním. Já sama
54 pocházím z křesťanské rodiny. Ale nikdy to nebylo aplikované. Nikdo nás do ničeho nenutil.
55 Když jsem byla malá, chodila jsem do kostela. Vlastně napříč celým životem v sobě hledám
56 (..) mám takovou otázku, co vlastně pro mě znamená Bůh v tomto pojetí. V křesťansko-
57 katolickém. Ale k tomu moc nevím, co bych řekla. Je to nějaká část něčeho *((přemýšlí))*.
58 Vlastně rok a půl jsem chodila i k Halíkovi na katechismus. Původní záměr byl vzdělávací.
59 Postupně to pak člověka nutí přemýšlet. Já to mám vlastně i ráda jít na mši. Dobrou mši. Kde
60 je to (..) vlastně se tam také hodně umím odpojit. Jsou to takové hodně zvláštní momenty při
61 liturgiích, kde vlastně jsem. Ale já o tom neumím moc mluvit. Je to pro mě takové neuchopené
62 pro mě samotnou. Hledám vlastně pořád, co to pro mě je.

63 T: To chápu.

64 R: Takže tak. Nevím, jestli jsem ti odpověděla.

65 T: Určitě. Ta debata by mohla být široká. Ale když bychom se měly držet toho tématu, tak
66 bych se ráda zaměřila na spontánní prožitky. Třeba jak jsi mluvila o přírodě. Také do té
67 prožitkové roviny může spadat třeba to, že jsi na mši. Nebo že jsi doma a nějakým způsobem
68 se dostaneš k sobě. Ale nerada bych tě ovlivňovala. Protože to je na každém subjektivně, co
69 považuje za spirituální prožitek. Možná by bylo dobré, kdybys trochu víc mohla promluvit o
70 pocitech při tom prožívání. Co to pro tebe znamená. Pak další otázka je, proč to prožívání
71 nebo ty prožitky považuješ za spirituální. **(09:43)**

72 R: *((přemýšlí))*.

73 T: Můžeme klidně začít tou prožitkovou rovinou. Jestli bys mohla trochu víc rozvést to, o čem
74 jsi mluvila. Jaké pocity prožíváš. S jakými pojmy je to pro tebe spojeno.

75 R: Mně se vlastně hrozně špatně mluví o vlastních pocitech. Moc o tom paradoxně neumím
76 mluvit. U psychologa by člověk čekal, že to pro nás bude hračka. Ale když je to vlastně o mně
77 (..). Tak předpokládám, že to bude dost krkolomné.

78 T: To vůbec nevádí. Třeba ti to také poslouží k tomu, že si uspořádáš myšlenky. Když nad tím
79 člověk kontinuálně nepřemýšlí, tak to je jasné. Vůbec si s tím nedělej hlavu.

80 R: Takže ještě jednou. Jak byla ta otázka?

81 T: Jestli by ses mohla dostat do nějaké situace, která je pro tebe spojená se spirituálním
82 prožíváním. Kdyby ses do ní mohla trochu vrátit, pro tuhle chvíli.

83 R: Tohle je pro mě opravdu těžké. A teď na sebe prásknu jednu věc. Pokud mluvím ve spojení
84 s trávou, tak to je něco, co mě provází celý život. Takže spoustu těch věcí mě provází díky
85 umocnění touto látkou. Což je vlastně hrozné si přiznat. Nebo potom i halucinogeny. Ale ty jsi
86 právě říkala, že toto nechceš.

87 T: Já s tím nemám potíž lidsky, nehodnotím to, nekritizuji. Pro tu práci je to ale vylučovací
88 kritérium.

89 R: Zkusím tedy vymyslet jinou chvíli. Teď mě tedy napadla opravdu jedna, opravdu zásadní
90 moment. Kanada u nějakého jezera v horách, kde jsme si dali houbičky a poslouchali
91 Pinkfloidy. To byl pro mě takový určitý zásadní moment. Ale chápu, že toto nyní nepotřebuješ.

92 T: Já to chápu. Přesně tohle zkus. Protože věřím, že takový obdobný moment, možná ne tak
93 intenzivní, možná ne tak barvitý, máš spontánně.

94 R: No to by bylo smutné, kdybych žádný takový nenašla. ((směje se)). Chtěla bys konkrétně
95 se zamyslet nad nějakým jedním prožitkem?

96 T: Třeba jít tím směrem, když jdeš ven, do přírody (...). Co vnímáš, jak to cítíš, jak to prožíváš?
97 Třeba jestli bys to dokázala nějak vyjádřit, když bys měla říct tři nějaká slova, co tě napadnou?
98 Takovou nějakou situaci.

99 R: Je to určitě, když jsem v lese. A je to les, který mě hodně baví, tak je to určitě pokora.
100 V první řadě. Velká. K tomu, co je kolem mě. Fakt velká pokora. A vděk. To jsou chvíle, kdy si
101 uvědomím (...) A je to vlastně zvláštní (...) je to asi nějaké usebrání. Vděk. A pocit štěstí. Což je
102 slovo, které vlastně hrozně nerada používám. Protože mi to přijde jako klišé a jednak na
103 nějaké pocity štěstí moc nevěřím. Ale nějak takhle by se to asi dalo nazvat. Když se to dobře
104 sejde. Samozřejmě. Za to, že tady vlastně člověk může být. A to si vlastně v tom všem shonu
105 ani neuvědomíš a naopak si spíš ještě říkáš, jak je to všechno těžké, složité. Že to vlastně
106 nezvládáš v tom městě. Ale ten odchod z města, od lidí, najednou mě otáčí úplně na druhou
107 stranu. Nadechnout se. A cítit. A vidět, že tam žijí nějaká zvířata. Jako svobodná. A to je něco,
108 co mě hází do takového úplného klidu. Vlastně toho, že je to všechno v pořádku.

109 T: Hm. **(15.10)**

110 R: Do té chvíle, dokud tam jseš. Vůbec třeba nějaké vůně. Najednou se ty smysly zintenzivní.
111 Bez ohledu na to, jestli si člověk toho jointa dá nebo ne. Zas aby to nebylo, že pokaždé, kdy
112 jsem v lese. Vlastně ten návrat sám k sobě. To je nějaká moje spiritualita. Teď mi kamarádka,
113 která byla deset dní na vipasáně, vyprávěla: deset dní jsi vlastně jen sám se sebou. V úplném
114 tichu a se svým dechem. Což je třeba asi fakt něco, co bych nezvládla. I když mi každý říká,
115 že bych to potřebovala. Tak to už je pro mě vlastně těžká spiritualita. Taková na dřevě. Té já se
116 bojím. Já jsem pro tu lehce povrchní. Mně stačí to každodenní bytí.

117 T: On právě Maslow v těch pozdějších výzkumech dospěl k závěru, že nejen ty vrcholné
118 zážitky jsou důležité. Ale že spousta lidí má tzv. plató zážitky. A přesně takhle o tom mluví, jak
119 jsi o tom mluvila ty. Určitě to tedy není neznámá zkušenost nebo neznámý pojem. Ještě jsi
120 zmínila „les, který mě fakt baví“. Co to je za les, který tě fakt baví?

121 R: Tak můžeš jít do lesa, který je takový obyčejný. Až třeba smutný, prokácený. Nebo takový
122 ten klasický les u nás v Brdech, když jdu za barák. Je krásnej, ale vlastně tě ničím nepřekvapí.
123 No a pak můžeš jít do lesa, který je takový (...) divoký. Já mám hodně ráda hory a skály. To
124 když je protkané nějakým pořádným kamením a popadanými stromy. Takový ten syrový

125 divoký les. *((přemýšlí))*. A taky možná nějaký genius loci toho místa samozřejmě. Někde to
126 může být možná obyčejný les a do něj prostě přijdeš (...). Možná je to také nějaké aktuální
127 nastavení. Někdy je to stejný les a je trochu nudný. Prostě vím typově, jaký je to les. Hodně
128 v Kanadě. Tam jsou takové až deštné lesy a spousta velkého kapradí. A je tam takové vlhko.
129 Stromy jsou popadané přes sebe. A všude mech. Tak to mám hodně ráda. Takové mi tu
130 chybí.

131 T: A co ti třeba takový les přináší? Jaké máš pocity?

132 R: Čím víc je takový divoký a že do něj není šáhnuto a je tam hodně různých porostů (...) tak
133 co mi přináší? Já nevím. Ta divokost (...) prostě jako že možná (...). Když je moc upravený,
134 takový pravidelný, tak tam možná cítíš víc zásah člověka. Čím víc je divoký, tak tím se možná
135 víc dostáváš do toho (...) do té syrovosti. Surovost. *((směje se))*. *((pauza))*.

136 T: Nějaká prapodstata? Nebo nedotčenost?

137 R: Jo, jo. To by mohlo být. Že to tam prostě je. Čím déle člověk pracuje. Čím je člověk starší,
138 tím víc mezi těma lidma napříč je. Čím víc s těmi lidmi pracuji (já tu práci mám ráda), ale tím
139 víc potřebuji s těmi lidmi nebýt. Možná ta prapodstata. Čím víc je ten les divočejší, tím víc se
140 možná dostáváš k takovým kořenům. Nebo do nějakého prapůvodu. Ale to fakt nevím. O tom
141 jsem nikdy nepřemýšlela. Teď se nad tím zamýšlím, že by to třeba mohlo být ono. Asi klidně
142 proč ne? Proč mě vlastně baví víc divoký les než nějaký uhlazený? Borovicový. Takový ten
143 ideální. Ale já mám ráda, když je tam bordel a nic není pořádně na svém místě.

144 T: Mě to jen tak napadlo, když jsem se vcítila do toho, co popisuješ. Ale samozřejmě to tak být
145 nemusí. **(20:32)**

146 R: Jo, dává mi to smysl. A taky to může souviset s tím, kdo jsem já. Protože já jsem takový
147 člověk roztěkaný, nezorganizovaný. Moc toho neumím. Všude spousta věcí kolem. Možná i
148 proto takový les je mi sympatičtější než nějaký hezký, uhlazený. Protože vím, že to nejsem já.
149 I když bych aspoň z půlky hrozně chtěla být. *((směje se))*.

150 T: A ještě mě napadá (...) co mi tam tak zaznělo, že podobné pocity můžeš mít třeba v kostele
151 při dobré mši, při liturgiích. Jestli toto bys ještě mohla nějak rozvést.

152 R: To je přesně zajímavé. A ráda bych tomu porozuměla víc. Víím, že kostel vždycky,
153 odmalička, kdykoli jsme přijeli do nějakého nového města (v zahraničí, v Čechách, to je
154 jedno), byl místo, kam jsem se chtěla jít podívat. Když je prázdný, tak pro mě je to (...) opravdu
155 nevím, co to je. Jestli ta majestátnost? Možná to ohromné, když tam nikdo není, a když tam
156 vejdeš, padne na tebe takový jako (...) *((přemýšlí))* a také je to vlastně taková nějaká pokora.
157 Nebo kolikrát jsem měla pocit se vlastně až jako rozbřčet. Ale to je fakt (...). Nevím, co to je.
158 Proč to tak vlastně mám. Na to nedokážu odpovědět. Vůbec. *((přemýšlí))*. Jedna věc je, když
159 je ten kostel prázdný. A jsi tam sám, tak přemýšlíš trošku jinak než v tom lese. Možná více o
160 těch existenciálních věcech. V tom lese jsi víc jako (...) štěstí, je to hezké a voní. Ten kostel je
161 víc možná takový existenciální. A druhá věc, když jsi tam při mši. Chci jít na mši, kde je kněz,
162 který hezky mluví. Tak na začátku, hezky mluví. To je zajímavé poslouchat, co říká. Většinou
163 nějaké zamyšlení se nad nějakým tématem. A pak je tam vždy nějaká liturgie, která se
164 opakuje. Někaký rituál. *((přemýšlí))*. A to jsou ty chvíle, které mě opravdu dostávají do
165 takových zvláštních pocitů, že (...) brečení ne, ale do takových pocitů zvláštních (...) já vůbec
166 nevím, jak toto popsát. *((směje se))*.

167 T: Tak to zkus. Cokoli ti přijde. To nemá žádný rámeček. **(23:40)**

168 R: Já vím. Ale toto jsou přesně prožitky, na které se mi těžko hledají slova.

169 T: Tak zatím, k čemu jsi přišla, tak odpovídá těm výzkumům. Jen se tě snažím přivést k tomu,
170 že se nemusíš nijak bát. Protože to se objevuje hodně často. Cokoli cítíš, nic není špatně.

171 R: No, člověk si tam možná uvědomí takovou slabost. Možná v lese máš sílu a v tom kostele
172 takovou určitou slabost. Takovou malost. Ty přijdeš do toho kostela a jsi tam. Takovou malost.
173 A potom vlastně ten rituál. Ten rituál je něčím vlastně až dojemný. A pak je tam krásný ten
174 moment, kdy si lidé podávají ruce. Což je trošku v něčem pokrytecké. Nebo takové věci, když
175 se lidé bouchají do hrudi a říkají „je to má vina“. Tak to už jsou věci, které jsou na mě trošku
176 moc. A také jim úplně nevěřím. Na jednu stranu. Ale zároveň tam to spojení mezi lidmi vlastně
177 je. Vlastně jsou tam lidi z jednoho (..) je tam jedna věc, která to vlastně táhne. Jsou tam
178 všichni z jednoho důvodu. Což mě teď vlastně napadá, že tady ty antibabišovské
179 demonstrace, tam jsem měla podobné pocity. Fakt dojetí, až skoro slzy, že je krásné, že lidé
180 se umí alespoň v nějaký moment spojit za jedním účelem. Tak to by mohlo být něco
181 podobného. Že tam všichni jsou z jednoho důvodu bez ohledu na nějaké rozdíly. Najednou
182 jsou na sebe milí, hodní. Sice to není možná pravda, ale pro tu chvíli je.

183 T: No jasně. Jsme teď u té čistě prožitkové roviny. A mohly bychom vést širší debatu na toto
184 téma. Pro tyto účely mě ale zajímá ta prožitková rovina. S čím třeba je spojeno to dojetí. Když
185 to nehodnotíš. Úplně vypuť hlavu a zkus se dostat do toho pocitu. Jestli by ses zkusila dostat
186 do té hloubky. Když si odmyslíš všechno, co ti říká hlava. Tak to potom vyhodnocuješ
187 racionálně. Zkus tedy zůstat jen u toho vnitřního prožitku.

188 R: Když pomínu to, co je víc racionální. Tedy že to spojení lidí je hezké. Tak ve chvíli, kdy
189 třeba přefíkává modlitbu, která je vždy stejná, ten rituál je stejný. A v této chvíli tam zas sedíš
190 tak nějak sám za sebe a zase pak je to možná taková vděčnost vlastně?

191 T: A uměla bys říct za co? Nebo vůči čemu?

192 R: No vlastně asi za to, že tady můžeš vůbec být. Jako že jsi. A zároveň takové vědomí toho,
193 že to fakt není vůbec sranda. ((směje se)). To bytí. Vlastně to bytí je hrozně těžká věc. Takže
194 se v tom tak vlastně plácáš. Že je to sakra těžké a že to sakra někdy dře. Ale jseš prostě.

195 T: Hm. Chápu.

196 R: Takže takový vlastně rozpor. ((směje se)) A to v těchhle chvílích (..) A představuješ si to
197 jako TO k něčemu. Ta síla tam prostě je nějaká v tom kostele. Je hodně silná. Jako čehosi. A
198 to přesně já už bych nerada nazývala Bohem, tam fakt ještě nejsem. Někdo možná jo. Ale já
199 to tak nazývat nechci. Já bych tomu asi říkala nějaká energie asi.

200 T: Hm, chápu. A teď jestli bychom se mohly trošku vrátit k tomu, proč právě tyto prožitky
201 považuješ za spirituální. Nějak to zformulovat. Zase nikam tím nesměřuji. Zajímají mě jen
202 potom ty styčné body těch výpovědí.

203 R: No protože ti pomůžou se dostat tak nějak sám k sobě. No. A to mi přijde prostě strašně
204 důležité. To usebrání. To mi přijde hrozně důležité. Být v přítomnosti a sám se sebou se
205 vnímat. Protože mi přijde, že většinu času sám se sebou nejsi. Nemáš ten kontakt se sebou.
206 Kvůli všemu kolem. Od rána do večera. Takže takovýto moment, kdy se můžeš sám k sobě
207 vrátit. A nějak sám se sebou si uvědomovat, že prostě jseš. Že dýcháš. Že žiješ. To mi přijde
208 nějak hodně zásadní.

209 T: To jsi zmiňovala několikrát, to usebrání. Nebo to být v kontaktu sám se sebou. Že žiješ,
210 dýcháš. Dokázala bys ještě nějak rozvést, co ti to přináší? Co to znamená, ten pocit? A proč
211 právě toto je spirituální? **(29:47)**

212 R: Protože to prostě se mnou tak nějak divně (..) ((směje se)) rezonuje.

- 213 T: Já tě chci jen povzbudit, aby ses nebála říct něco, co ti tady přijde třeba úplně absurdní.
- 214 R: Spíš je těžké to dát do slov.
- 215 T: To je v pohodě.
- 216 R: Já se nebojím, že bych třeba řekla nějakou kravinu. Spíš, že ty slova tomu potom tak nějak
217 berou to (..)
- 218 T: Necenzuruj to:D
- 219 R: To není o cenzuře. Je to o tom, když to nějak cítíš, a když to dáš do slov, tak tomu vezmeš
220 polovinu toho, co to vlastně je. To se do slov vlastně dát nedá. Protože ty slova jsou vlastně
221 nějak omezené. Takže to není, že bych to chtěla nějak cenzurovat. Nebo že bych se bála, že
222 řeknu něco trapného nebo nějak mimo. Ale ty slova se mi opravdu na něco hodně těžko
223 nacházejí. Prostě protože na to slova nejsou. Protože nějaký pocit, nějaký prožitek, je čistě
224 tvůj. To vlastně nejde předat.
- 225 T: Chápu.
- 226 R: A teď jsem zase ztratila nit. Jak byla ta otázka?
- 227 T: K tomu bych možná řekla, že to jsem si myslela také. Ale vlastně mi přijde zajímavé, když
228 se tím teď zabírám, že to nějakým způsobem jde. Ty věci, co lidé se spirituálními prožitky
229 potom říkají, se vlastně opakují. To mi přijde hodně zajímavé. I když to na jedné straně nejde,
230 je potom možné najít nějakou shodnou linii.
- 231 R: Určitě. A ono to pak do těch slov může hodně pomoci, protože to může něco ujasnit. Tady
232 je to hodně rozbředlé. Tomu rozumím.
- 233 T: Ptala jsem se, proč právě považuješ tyto prožitky za spirituální. Jestli ještě něco k tomu
234 chceš dodat?
- 235 R: *((dlouho přemýšlí))*. Protože mi opravdu pomůžou se oprostít od toho denního chaosu.
236 Nějak zbrzdit. Nějak z toho vybědnout. Ale to spirituální (..). Ta otázka proč spirituální. Jak to
237 prostě v tom těle rezonuje. Něco jiného, než je ten běžný život. Něco to dělá. Někdy to může
238 šimrat v břiše. Může to být i fyzicky cítit. Někdy to může dělat to, že se ti chce u toho plakat.
239 Ale co to je, nevíš. Jenom to s tebou nějakým způsobem hne. Nebo mě u toho napadá to
240 slovo, které jsem zmínila. Vděk.
- 241 T: Hm. **(38:10)**
- 242 R: Vděk. A zároveň uvědomění si těžkostí. Ale pořád ten vděk tam určitě důležitý je.
- 243 T: Dobře. Pro mě je to úplně srozumitelné. Vůbec mi to nepřijde nijak divné. Pak bych se
244 zeptala, jestli bychom mohly projít oblasti života, kterých se potom to prožívání nějak dotýká.
245 A jestli to má nějaký dopad na to, že dochází ke změně hodnocení života. Možná napřed jestli
246 můžeme probrat ty oblasti. Můžeme začít třeba tím, jak vnímáš vliv těch prožitků na tvůj vztah
247 k přírodě.
- 248 R: Můj vztah k přírodě vzhledem k tomuto?
- 249 T: Jak vnímáš vliv spirituálních prožívání na vztah k přírodě.
- 250 R: Už jsem zmiňovala slovo pokora. Už deset let třeba více méně nejím maso. To je asi
251 výsledek toho, že si něčeho takového vážím. A zároveň si uvědomuji, že je to pořád pánem
252 nad námi. Takže se snažím chovat tak, abych co nejméně ubližovala. Nejsem příliš aktivní,

253 stromy sázet nechodím. V tomto smyslu úplně aktivní nejsem. Minimálně prostě nějak
254 neškodit. Asi jsem schopná ve městě zahodit vajgla, ale v lese bych to nikdy neudělala.
255 Papírek bych nezahodila ani ve městě. Zrovna ty vajgly jsou něco, co ve městě zahodíš, ale
256 v lese to neudělám nikdy. Je to jednoduchý. Což mi teď připomíná téma Austrálie. To je
257 hrozný pro mě. O tom se vůbec nemusíme bavit. Jsou teď tím přeplněné facebooky. Dnes
258 ráno jsem se skoro rozbřečela, když jsem uviděla satelitní fotku Austrálie. To je fakt strašné.
259 Celá v ohni. To je něco. Plus ty zvířátka. Já hodně řeším zvířata obecně. Jsem schopná se
260 rozbřečet u trpícího zvířete víc, než u trpícího člověka. Což pro mého přítele a jeho rodinu,
261 kteří jsou katolíci, je něco nepochopitelného.

262 T: Já to úplně chápu.

263 R: Zvířata hodně řeším a hodně prožívám.

264 T: Chápu. Taky to mám tak nějak. Když bychom se teď podívaly, jak vnímáš, že to ovlivnilo
265 tvoje mravní postoje? Ty tvoje spirituální prožitky?

266 R: *((dlouho přemýšlí))*. Moje mravní postoje a spirituální zážitky? Já si říkám, co bylo vlastně
267 dřív? Jestli moje mravní postoje jsou důsledek nebo jestli moje spirituální prožitky ovlivnily
268 moje mravní postoje. Nevím, jestli to není spíš naopak. Mám nějaké hodnoty, které nevím, kde
269 se vzaly. Nějak se tam vybudovaly:D. Já jsem hodně takový samorost. Že hodně věcí jsem si
270 musela sama vypracovat. Což nechci brát kredit mým rodičům, ale spoustu práce jsem si
271 musela najít tak nějak sama. Ale já nevím, jestli tyhle spirituální momenty mohly ještě nějak
272 víc (...) změnit moje mravní hodnoty.

273 T: Nebo v čem je prohlubují, jak to souvisí? Jak se to vzájemně ovlivňuje? **(38:45)**

274 R: *((dlouho přemýšlí))*. Zase asi budu opakovat ta podobná slova. Pokora. Neublížit. Neničit.
275 Což se ukazuje jak v tom lese, tak ve vztahu ke zvířatům, ve vztahu k lidem. Chovat se
276 vlastně podobně v lese jako v té městské džungli. Ale nevím, co je čeho důsledek. To
277 nedokážu posoudit. Jsou to taková klišé.

278 T: Ne nutně. Když to tak cítíš, tak to není klišé. Klišé je, když to člověk řekne a nemá k tomu to
279 vnitřní. Ono to tak může znít, ale je otázka, co za tím cítíš.

280 R: Nevím. Nechci nic (...) nikoho (...) prostě nedělej nikomu, co nechceš, aby dělali tobě.
281 Nechci, aby moje existence dělala špatně někomu nebo něčemu jinému. Když neberu to, že
282 nějakým lidem třeba budeš vykládat, že se ti děje něco špatného. To nepočítám. Nebudu
283 rozkopávat stromečky, nastrožovat pasti na zvířata. Stejně tak se to pokusím dělat ve
284 fungování s lidmi. Nevím, co víc bych k tomu řekla. *((směje se))*. Teď se do toho zamotávám
285 trochu.

286 T: V pořádku.

287 R: Občas mám pocit, jestli to dává hlavu a patu, co říkám.

288 T: Napadá tě něco k otázce hodnocení? Hodnotit věci, lidi. Říkat si: To je dobré. To je špatné.
289 Jestli v tomto tě to nějak ovlivňuje?

290 R: Jestli v tom mě ovlivňuje spiritualita?

291 T: Hm.

292 R: To je těžké. Já vlastně stále hledám, co pro mě ta spiritualita vlastně znamená. Protože
293 hodnotit, nehodnotit, to jsou takové pojmy, které nevím, do jaké míry se spolu proplétají. Jestli
294 spolu nesouvisí. A co to vlastně spiritualita je, moje.

- 295 T: Mě zajímá to tvoje. Nemám pro to žádnou škatulku ani očekávání.
- 296 R: Já vlastně přemýšlím sama nahlas, co tam vlastně patří. Kde se to bere a co to vlastně je.
297 A hodnocení? Hodnocení ostatních?
- 298 T: Třeba. **(42:06)**
- 299 R: Samozřejmě, že tomu se ubránit nedá. Nedá se tomu ubránit ani v psychoterapii. Nedá se
300 tomu už vůbec ubránit v osobním životě. Snažím se pracovat na tom, že to je prostě často
301 moje. Jakákoli kritika. Nebo když se ti něco nelíbí. Je to strašně těžké. Zvlášť když jde potom
302 o nějaké blízké. Toto si připomínat. (..) to je těžké.
- 303 T: Jestli tě to nijak neoslovuje, tak to nevadí.
- 304 R: To vůbec. Oslovuje. Jen je těžké říct, co to vlastně je. A ono je pak těžké, že si říkám: „A
305 mám to opravdu tak? Nebo bych to tak mít chtěla?“ Jo, to je taky těžké zjistit, jestli to tak
306 opravdu je, nebo jestli je to nějaký tvůj ideál.
- 307 T: Chápu.
- 308 R: A zdaleka tam nejseš. Takže u tohoto hodnocení bych spíš mluvila o nějakém ideálu, než
309 že bych to tak opravdu žila.
- 310 T: To nevadí. To jsou jen nějaké záchytné body. Nemusí to být úplně téma, které prožíváš.
311 Ještě když bychom se podívaly na oblast lásky?
- 312 R: *((směje se))*. To nejtěžší na konec!
- 313 T: No, ještě to není úplně konec:D
- 314 R: Napadlo mě vlastně už na začátku, že by se tam dala zařadit i láska. Ale z nějakého
315 důvodu jsem ji tam nezařadila. Protože ono vůbec téma lásky je pro mě kapitola sama o sobě.
316 Já si občas připadám, že jsem v něčem bezemoční člověk. Když to vztáhnou na partnerskou
317 lásku. Pak určitě rodičovská láska, která pro mě byla vždycky trochu komplikovaná. Pak jsou
318 přátelé. Láska byla pro mě vždycky důležitá k lidem kolem. Pak je láska k lidem v okolí. Těch
319 lásek je strašně moc samozřejmě. Když bych to vztáhla na lásku k vnějším věcem, tak to už
320 jsme probraly, co je pro mě důležité. Řekněme příroda, nebo čím se obklopuji. Nemyslím
321 materiálně. Ale když se řekne láska, tak první, co mě napadne, je partnerský vztah. Je to pro
322 mě strašně zásadní, ale nikdy mi to moc nešlo. Teď ji vlastně nějak mám. Poprvé v životě
323 bych řekla. A je to pro mě (..). Vlastně láska v tomto smyslu byla pro mě to nejdůležitější úplně
324 ze všeho. Jestli pro mě má něco smysl, pro něco být a žít, tak je to pro nějakou lásku. Tak to
325 je. Ježíš, já se do toho úplně zamotávám *((směje se))*.
- 326 T: Ne vůbec.
- 327 R: To jsou vlastně hrozně těžké věci, o kterých se mi těžko mluví. A vlastně o nich ani nikdy
328 nemluvím. *((směje se))*.
- 329 T: No, vidíš to:D
- 330 R: Ani na terapii, třeba po roce a půl. Jaká že byla ta otázka vlastně?
- 331 T: Bavíme se o vlivu tvých spirituálních prožitků, jak vnímáš ten vliv na jednotlivé oblasti
332 života.
- 333 R: Jasně. Tak láska je taky pro mě něco zásadního. A spirituálního. Může bejt.

334 T: Když bys propojila ty svoje prožitky a ten vliv, jak ho vnímáš. Nebo jestli ho vůbec vnímáš.
335 Vliv prožitků na oblast lásky. Ať už je to v čemkoli. Nemusíme to kategorizovat. Prostě co tě
336 k tomu napadne. Jak to prožíváš. Nebo třeba to vůbec není na pořadu dne.

337 R: Jakoby nějak je. Když jsem v lese, tak pociťuji lásku. To je jasný. Tam mám jasno docela.

338 T: Chápu.

339 R: Když jsem se svojí láskou, tak pociťuji lásku, ale je to vlastně pro mě něco těžkého. A těžko
340 se mi k tomu jde nějak hlouběji. Je to vlastně něco, co se učím. Ale skrze tu lásku partnerskou
341 se učím přijímat sebe sama. Mít se víc ráda. Znat svoji hodnotu. Což je strašně důležité. Ale
342 nevím, jestli toto má něco společného se spiritualitou. Teď nevím, jestli neutíkám někam
343 jinam.

344 T: To téma se dá pojmout hodně široce.

345 R: Je to se mnou těžké (..) ((směje se)).

346 T: Ne vůbec. Jen tě nechci nějak brzdit. Klidně si můžeme ještě popovídat potom. Ale pro tyto
347 účely, jestli tě napadá, jak bys to mohla vztáhnout k těm spirituálním prožitkům. Jak vnímáš,
348 že tě to ovlivňuje? Nebo třeba to není na pořadu dne. Nebo že sis to nedala zatím do
349 spojitosti. Ale to vůbec nevadí.

350 R: Právě, že nejsem schopná si to do té spojitosti dát. Já se snažím najít nějaké propojení, ale
351 akorát mě to odvádí k tomu, že neříkám vůbec nic. Protože mě k tomu vlastně nic nenapadá.

352 T: To je úplně v pohodě. To nemusíš vymýšlet. Když to z tebe nejde úplně přirozeně, tak to
353 není potřeba.

354 R: Protože láska je pro mě něco takového až možná víc racionálního. Což není úplně dobré.
355 Ale ta spiritualita, to je opravdu něco vnitřního. Duchovního řekněme. U lásky to vlastně tolik
356 takto nemám. Tak se mi to těžko propojuje.

357 T: Vidíš, teď jsi vlastně řekla, co je to pro tebe spiritualita:D

358 R: No vidíš. Třeba to ze mě ještě vytáhneš:D ((směje se)) Zajímavé. Jo, jo. **(49:58)**

359 T: A teď když se koukneme na smrt? Když vezmeme vazbu mezi těmi prožitky, co jsi
360 zmiňovala a jestli vnímáš nějaký vliv na tvůj vztah ke smrti. Nebo jestli se něco změnilo v tom
361 hodnocení, postoji ke smrti? V důsledku těch prožitků.

362 R: Ty jo, já si tak říkám (..) do jaké míry (..). Asi jsem nikdy neměla zásadní a hluboký prožitek,
363 který by pak měl nějaký vliv na změnu hodnot nebo postojů. To si nevybavuji. Protože pro mě
364 spirituální zážitky jsou takové drobné momenty a chvíle, které dohromady tvoří, co jsem já. A
365 nějaký celek. Tak si přesně nevybavuji (..) a ani nějaké tripové věci (..) byly nějak jako (..)
366 důležité (..) nějak. Ale že bych si díky nim něco nějak zásadně přehodnotila, to vlastně ne.
367 Bylo to silné, ale nemám pocit, že by to něčím hnulo.

368 T: Chápu.

369 R: Takže, když se budeme bavit o nějaké změně ((přemýšlí)) (..) nějaký můj spirituální zážitek
370 versus nějaký můj postoj k lásce, ke smrti. (..) Bude to asi podobné jako s tou láskou.

371 T: Dobře. A ještě když bychom třeba vzaly některé oblasti, které ti řeknu a jestli tě napadne,
372 zda bys to měla nějak propojené. Když ne, nevadí. Jenom to zkusíme. (..) Svoboda (..) tělo (..)
373 sexualita (..) domov. Jenom, pokud by ti to nějak rezonovalo, nemusíš se do toho tlačit.

374 R: Sexualita (..) Taky mě to napadlo. Byla to jedna z věcí, které mi před tím prolétly hlavou.
375 Samozřejmě, nějaké sexuální zážitky spojené s láskou se samozřejmě dají nazvat až nějakým
376 transcendentální. Nebo spirituální vlastně (..) ((*přemýšlí*)). Vlastně to mě také občas napadlo.
377 Ale vlastně jsem to neřekla a nějak jsem to zahodila. Ale když se to teď nějak řekne, tak jsou
378 to nějaké důležité chvíle, které jsou vlastně pro mě také nějaké nové. Protože bez té
379 opravdové lásky je ta sexualita úplně někde jinde. ((*přemýšlí*)). (..) no. A co k tomu vlastně?
380 (..) Co bych k tomu měla říct? ((*směje se*)). Jako že to pomáhá člověku (..) nebo mně to
381 pomáhá vlastně (..) k nějaké třeba (..) větší sebelásce. To spojení toho (..) a může to mít
382 vlastně na to celé velký vliv. Mít se rád. Víc si to uvědomit. To spojení vlastního těla. Že člověk
383 vlastně je a je to v pohodě.

384 T: Hm. **(53:26)**

385 R: No. Nebo svoboda. (..) Což je možná vlastně spojené s tím tělem trošku. Nebo jako taky.
386 Ta svoboda (..)

387 T: Svoboda, tělo, sexualita, domov. (..)

388 R: Domov? ((*přemýšlí*)). Domov. (..) Domov je pro mě jakékoli místo, kde se cítím dobře. Mě
389 k tomu nic nenapadá. A svoboda a spiritualita? ((*přemýšlí*)). Já se tak nějak pořád vracím
390 k tomu (..) ten les (..) ta volnost. A ta svoboda (..) taky jsem to vlastně zmínila, proč je to
391 důležité. Prostě všichni a všechno je svobodné včetně mě. A to přispívá k tomu, že se
392 najednou necítím jako svázaná (..) no (..) nevím.

393 T: Jo, jo, jo. Je to skvělé. Neměj z toho vůbec nějaký špatný pocit.

394 R: Mně to přijde jako nic neříkající.

395 T: Ono opravdu záleží, jaký typ toho prožitku jsi měla. Jak jsem zmiňovala, Maslow tomuto
396 říká plató prožitky, to co popisuješ.

397 R: Umím si představit, že pokud někdo zažil něco fakt jako silného, potom může proběhnout
398 fakt nějaká transformace. Ale myslím vlastně, že takových lidí nebude (..) ale to víš vlastně po
399 těch rozhovorech ty (..) jestli převažují lidé, kteří opravdu zažili nějaký silný spirituální zážitek,
400 který opravdu někam posunul jejich hodnocení.

401 T: Ale ono to ještě také nemusí nic znamenat.

402 R: Jasně, nemusí to nic znamenat.

403 T: Ono se to opravdu jeví tak, že je to individuální. A že v součtu tyto drobné zážitky postupem
404 času vykrystalizují v něco, co je úplně pevné. A zase třeba někdo, kdo měl nějaký intenzivní
405 zážitek a nedokázal to integrovat do života, tak potom to třeba vyprchá. Myslela jsem si, že to
406 má nějaké náležitosti. Nebo měla jsem nějakou představu, ale postupně ji úplně opouštím.

407 R: Taky bych si řekla, že to nějakou má.

408 T: Proto ti také do toho nechci nijak zasahovat. Ani nemám vůbec pocit, že by to bylo mimo.
409 Tak poslední dvě věci, jestli bych mohla. Když bys vzala tady ty svoje spirituální prožitky, které
410 jsi zmiňovala, z pohledu prospěšnosti pro svůj život. Jak to hodnotíš? Prospěšnost?
411 Neprospěšnost? Užitečnost?

412 R: No, jsou hrozně zásadní právě. Protože mám pocit, že bych se klidně bez nich mohla
413 zbláznit až. Tyhle ty malé momenty, které tam jsou a které si vytvářím občas záměrně, tam
414 prostě být musí. Protože jinak to vypadnutí z běžného života tam prostě být musí. Protože

415 mám fakt pocit, že by mi z toho občas mohlo jebnout. ((směje se)). Nevím, jestli jsem ti
416 odpověděla?

417 T: Jo, odpověděla:D

418 R: Já se pořád ujišťuji, že? (57:00)

419 T: A poslední věc, jestli bys dokázala nějak vyjádřit, k čemu? Proč právě tobě, tady ten typ
420 prožitků? K čemu ti to slouží?

421 R: Aby mi nejablo, no. Jako fakt, že (..) ((směje se, přemýšlí)). Já jsem takový člověk, který se
422 fakt hodně řeší sám do takových melancholií těžkých, až jako depresivních a hodně padá do
423 takových (..) tedy už se to také učím, aby ne (..) A tohle jsou fakt chvíle, které mě z toho umí
424 vytrhnout. A to opravdu stačí vzít jenom toho psa (..), já bydlím ((označuje své bydliště)), tak
425 tam mám svá místečka. Že jako fakt stačí, když fakt člověku není dobře, mně není dobře. A
426 ten pes mě fakt donutí ven jít, protože potřebuje čurat. Tak jsou to fakt chvíle, je to mezi tím,
427 když bych fakt mohla zůstat ležet doma v posteli klidně tři dny. Když by na to přišlo. Což se mi
428 vlastně nikdy nestalo. Asi. Minimálně poslední čtyři roky se mi to stát nemohlo, protože ten
429 pes potřebuje minimálně dvakrát denně jít ven. A už ta chvíle mi pomůže vytrhnout z těchhle
430 melancholií. A jít ven, to úplně nastartuje, obnoví. A dá to nějaký nový pohled. A to hrozně
431 pomůže. Takže (..). Promiň, jak byla ta otázka?

432 T: No, proč právě tohle, tobě, v téhle formě?

433 R: Prostě mě to nějak vrátí zpátky do takového normálu. Prostě přesně zpátky k tomu
434 uvědomění, že je to prostě všechno v pohodě. Že se nic zásadního neděje. A že je to dobré. A
435 že život je dobrý. A že věci kolem jsou dobré. A že to není takový průšvih, jak mám občas
436 pocit, že by mohl být. Přitom se vlastně vůbec nic neděje.

437 T: No a co je to měřítko? Že v přírodě to vnímáš jinak než (..) já nevím kde. Třeba tady v práci:
438 V čem je ten rozdíl.

439 R: To je nějaké subjektivní měřítko. Že třeba tam se stane něco, přehodí se nějaká výhybka,
440 kdy najednou ti může být smutno nebo třeba zle, ale jinak prostě nějak. A to je právě to, co
441 v tom vnímám právě to spirituální, že (..) nevím, co to je, možná to také není to spirituální (..)

442 T: No? V čem spočívá ta výhybka? To mi přijde skvělé. Že tady jo a tam ne? Co se stane?

443 R: Já nevím. Že se asi (..) můžeš se líp nadechnout, než když jsi zavřená mezi čtyřmi zdmi.
444 Nebo jsi obklopená lidma. Tak nejde se prostě nějak (..), jako že si takhle ((naznačuje
445 sevření)), jako že prostě najednou se můžeš volně nadechnout a prostě být fakt svobodný a
446 volný. Na chvíli vlastně. Což v té zavřené místnosti nebo v tom davu nebo někde (..) to jsou
447 hrozné mantinely vlastně. Které ti vlastně nějak nedovolí (..) a furt tě vrací k přemýšlení:
448 „Dělám to správně? Funguju správně?“ V tom lese, tam je to najednou jedno. Tam jenom
449 vlastně fakt jseš. Prostě nějakým způsobem čisté pobývání. A nemusíš o tom vlastně vůbec
450 přemýšlet. O čemkoli. To je ta výhybka vlastně.

451 T: Hm. Dobře! No tak skvělé! Na závěr ještě jednou opakuji to téma. Jestli bys k tomu chtěla
452 ještě něco dodat? Nebo jestli tě k tomu něco napadá na závěr? Ale jen pokud by ti to k tomu
453 šlo. Jak vnímáš vliv spirituálních prožitků na hodnocení života? Na to, jak hodnotíš život?

454 R: No, tak můžu říct, že vlastně zásadně. Neustále a zásadně. Je to něco zásadního pro moje
455 well being. Rozhodně. Tyhle moje malé spirituální chvíle, malé meditace, které tu spiritualitu
456 mají. A je jich vlastně spousta během těch dní. Nebo během života prostě. Jsou důležité. A
457 jsou nějak zásadní k tomu, aby se mi prostě dobře bylo. No.

- 458 T: Dobře. Tak takhle myslíš, že by to bylo?
- 459 R: No, asi myslím, když budu ještě doma večer o tom přemýšlet, tak si umím představit, že mě
460 napadnou ještě nějaké důležité věci, které jsem tady mohla říct a neřekla. Protože často
461 potřebuju mít prostor si to nějak promyslet, ale takhle mě asi nějak v tuhle chvíli nic nenapadá.
- 462 T: Dobře. Děkuji moc.
- 463 R: V pohodě ((směje se)). **(01:02:39)**

ROZHOVOR S RESPONDENTEM D

1 T: Tak já zopakuj to naše téma, o kterém bych ráda hovořila. Je to vnímání vlivu vašeho
2 spirituálního prožitku na to, jak hodnotíte život. Na začátek bych vás poprosila, abyste to nějak
3 popsala. Tak, jak vám to přijde. Každý to má úplně jinak. Někdo má jednorázový prožitek,
4 někdo opakovaný, někdo tak, někdo jinak. Je to čistě na vás. Nebudu vám do toho příliš
5 vstupovat, abych vás nenaváděla.

6 R: Dobře. V této době je to asi pět let, co se mi to začalo dít. Těsně na rozhraní Kristových let
7 to bylo. Přišla jsem po mateřské do nového zaměstnání, kde jsem poznala nějakého pana
8 osudového. A přestože jsem se do té doby snažila být velmi racionální člověk. Studovala jsem
9 matematickou analýzu a pracovala jsem od pětadvaceti s penězi. Šla jsem do dotačního
10 sektoru a byla jsem zvyklá mít všechno nalajnované. A rodiče mě u toho vždy drželi. Moje
11 máma mě držela a říkala "Musíš být v realitě." I když už teď začíná vycházet najevo, potom,
12 co to začínám ventilovat, že i jí to hodně ulítávalo. Je to pro mě dobré to vědět. Prostě se
13 začaly dít takové věci, že už při vstupním pohovoru s tím člověkem, kterého jsem viděla
14 poprvé v životě, jsem začala vidět nějaké paprsky ((směje se)). A začala jsem cítit (..) hned po
15 ukončení toho pracovního pohovoru, když jsme odcházeli, jsem se ho ptala: „Odkud se
16 známe?“ Byla jsem sama strašně překvapená. Řekla jsem mu: "Chodil jste na gympl v ((říká
17 název města))?" „Ne, v životě jsem tam nebyl, pocházím z ((říká název města)), žiju v ((říká
18 název města)).“ A já jsem si říkala: „No, co to teda bylo?“ Začala jsem do té práce chodit na
19 kratší úvazek a postupně se navyšoval, když malá šla do školky. A začala ke mně hovořit (..),
20 nevím, jestli to někdo nazývá intuice, nevím, co to bylo v daný čas. Ani nevím, jak teď bych to
21 nazvala.

22 T: Stačí to jen popsat.

23 R: K člověku hovoří takového něco (..) otevře se nějaká (..) jakoby spadla nějaká opona.
24 Najednou slyšíte něco, co jste dřív neslyšela. A hovoří k vám něco. A najednou se vytáhne
25 jiná část vaší osobnosti, která začne dělat věci, které byste si dřív nikdy nedovolila dělat.
26 Držela byste se zpátky a dávala byste si pozor. A i když jsem se tomu bránila dlouhou dobu,
27 tak jsem do toho stejně spadla. Byla jsem strašně zamilovaná. A dělo se to oboustranně. A
28 úplně první, ten velmi silný zážitek (kromě toho hovoření o tom, co se děje, kdo to je) (..).

29 T: Takže nějaký vnitřní hlas?

30 R: Ano. Přesně tak. Neustále jsem slyšela: „To je on, to je on. Rozhodně se už odněkud
31 znáte, jenom si musíš vzpomenout.“ Něco takového. Ale to jsem si pořád ještě říkala (..) Nedokázala jsem to ještě tenkrát jakoby vnímat. Byla jsem i nasazená v pracovním procesu.
32 Byli tam i lidi, dcera se zaučovala ve školce. Bylo to standardně hektické. Takže ani nebylo
33 možno, tomu věnovat nějaký čas. Ale pak se začaly dít i zážitky spojené třeba s tělem. A ten
34 první velmi silný byl, což viděla moje dcera, což pro mě byl naprostý šok. Cítila jsem, že ze mě
35 šlehají plameny. Což bylo naprosto děsivé pro mě. Opravdu, jako kdyby člověk seděl
36 v obrovských plamenech. A bylo to někdy v podvečer na gauči, když jsem byla s dcerou sama
37 doma. A ona ode mě utekla ke kuchyňské lince. Utekla a stála u té linky a dívala se tak na mě.
38

39 T: A kolik jí bylo?

40 R: Dva a tři čtvrtě, tak nějak.

41 T: A jak se to projevovalo? Bylo to vizuálně vidět? Nebo pocitově?

42 R: Bylo to rozhodně pocitově tak silné, že to i jakoby vidíte. Okamžitě se vám to do toho
43 obrazu zhmotní. A okamžitě vidíte, že to jsou plameny. I to dokonce šlehá. I to má jakoby
44 dynamiku. A pak to v ty dny pokračovalo. A to zase vypadalo jako nějaké (..). Když jsem třeba

45 večer usínala, tak to vypadalo jako nějaký kanál, kterým teče ta žhavá láva. A zas to mělo to
46 připodobnění takových těch uhlíkových barev. Takové to oranžovo, černo. Jako tepe to. Je to
47 velmi silné. Tak to byly ty první zážitky. Takového charakteru jako že to tělo. **(05:40)**

48 R: A pak to pokračovalo. Pak jsem se s tím panem osudovým *((směje se))* v uvozovkách
49 spustila. Tomu nešlo už ustupovat. A prožili jsme spolu nějakou noc, kdy tedy to byl opravdu
50 strašný nářez. A to se mi pak děly takové zážitky (..) už jsem si o tom něco načetla, takže
51 bych to připodobnila k takovému tomu, jak vám usedá holubice míru na tu hrud'. Absolutní,
52 absolutní pokoj. Absolutní pokoj. Naprosto odevzdání se tomu a z toho vyplývající absolutní
53 pokoj. A v tu stejnou noc, nebo na konci té stejné noci nad ránem, to jsem tak seděla na té
54 posteli a měla jsem pocit, že (..) takové silné proudy do těch rukou. Tak se mě tam ty ruce
55 držely a vůbec jsem nevěděla, co se děje. Byla jsem z toho úplně pať.

56 A pak to prostě pokračovalo. Takové velmi intenzivní období. Někdy od konce listopadu do
57 konce ledna. *((přemýšlí))*. Kdy se mi dělo (..) hodně (..). Jeden nejsilnější zážitek byl
58 přirovnatelný k tomu, když jsem si kdysi vzala trip LSD, to bylo dávno, už někdy na vysoké.
59 Dělo se mi to, že se mi v noci lámaly zdi pokoje, ve kterém jsem spala. Cítila jsem hrozně
60 silné proudění nějakých energií. Kterých jsem se hrozně bála. Strašně jsem se toho jakoby
61 bála. A měla jsem pocit, že je to nějaký (..) nechci říct útok. Ale měla jsem pocit, že si někdo
62 přišel a že tam stojí takhle nějaké tři bytosti v tom pokoji. Něco si kolem mě vysílají, abych
63 v tom byla jakoby zatočená. A seděla jsem na posteli, a tak strašně jsem se bála. Úplně to pro
64 mě bylo děsivé. Ale já jsem toto zažívala hodně, když jsem byla děcko a teenager. Já jsem se
65 strašně bála v noci vždycky. Tma pro mě byla horor jako blázen. Vždycky jsem něco cítila.
66 Jako kdyby za mnou nebo vedle mě někdo stál. Ale tohle byl extrém. A já jsem musela říct
67 něco takového (..) úplně nahlas to ze mě šlo. "Tak jo, tak si pro mě pojdte. Pojdte si pro mě."
68 *((potišeji))*. Ale ve chvíli, kdy jsem to řekla, a člověk dojde k takovému dalšímu odevzdání "Jo
69 tak to tady je. Tak teda jo, já už se tomu nebudu bránit. Jestli mě to má zničit, tak ať mě to
70 zničí." Já nevím, co si člověk představuje. Že vás to zabije?

71 T: Hm.

72 R: Tak jsem řekla: „Tak jo, tak pojdte.“ A ve chvíli, kdy jsem to řekla, tak se to vypnulo. Úplně.
73 A to byl pro mě opravdu hodně děsivý zážitek. Opravdu rozlámané zdi. To bylo úplně strašné.
74 A pak se děly ještě takové věci, třeba při tom setkávání s tím panem osudovým. Kdy jsem se
75 s ním třeba milovala, tak jsem viděla v jeho obličejí svůj. To bylo úplně (..) to byl fičák jak
76 blázen. Jednou jsem to někdy řekla dvěma holkám. A jedna mi řekla: "Jsi strašná egoistka, že
77 vidíš svůj obličej." A já jsem si řekla, asi to nemá vůbec cenu to někomu říkat. A nevíte vůbec,
78 co to je. Proč se to děje. A přečtete si něco (..). Pak se to nějakým způsobem asi uklidnilo
79 trochu. Pak si to zas nějak to tělo vybíralo. To byly takové ty infarktové stavy, kdy se těžko
80 nadechujete. Úplně strašně to bylo náročné. Půl roku to tak nějak ještě doznívalo. Řekla jsem
81 manželovi, který o tom věděl, že se s ním rozejdu. Že to manželství ještě nějak zkusíme
82 zachránit. A když jsem se s ním rozešla, asi na potřetí (..). Jednou mě to dostalo i na kapačky
83 do nemocnice. Což byl taky nářez hrozný. Tak pak mi umřel táta na infarkt. Asi za pár týdnů
84 po tom. A to se mně tedy stalo ještě silněji. To jsem měla pocit, že jsem vyjela, asi tři týdny po
85 tom, co ten táta umřel, protože to byl hrozný šok. A měla jsem ho samozřejmě ráda, přestože
86 se někdy choval blbě. Tak to pro mě byl strašný šok. Strašně jsem ho měla ráda. A zažila
87 jsem zas takový pocit, jako kdybych vyjela nějakým výtahem o tři patra tady nad tu realitu a
88 jenom pozorovala. A stávalo se mi, že mi to tělo zůstalo jen ležet. Třeba u stolu, při práci, u
89 notebooku. Jako loutka. Úplně se to tělo vypne. Jako loutka. Jste z něj pryč. Ono úplně
90 odchází. Vůbec v něm nechcete být. Nebo když jde člověk na toaletu, tak to je taky taková
91 uvolňovací akce, tak taky to tělo tam zůstane z ničeho nic viset.

92 T: A to vědomí vám zůstávalo? **(10:55)**

93 R: To vědomí mi zůstávalo. Mě to nevypllo. Já jsem si tenkrát požádala o takovou podporu
94 tehdejší nějakou terapeutku, ke které jsem už před tím chodila. Ona mě v tomto období nějak
95 udržela. Když jsem jí tadyto řekla, takže jsem s ní vedla nějaké hovory. A jednou mi ona
96 dokonce (..) to jsem také vůbec netušila, co a jak udělala, ale teď už tomu začínám trochu
97 rozumět. Poslala něco, nebo nějakou energii, co mě nabilo. Takže to vědomí bych popsala,
98 jako které zůstává (..). Jakoby osvobodíte se úplně od toho těla. To úplně přestane jakoby
99 fungovat. V podstatě se vám nechce do něj vracet. A obtěžovat se s ním. Protože víte, čím
100 zas bude muset procházet. A když jste o ty tři patra výš, tam už je to tak, jako kdyby se člověk
101 vyšplhal po takovém provaze nahoru, kde už pak je takový klid.

102 T: A vnímala jste tu realitu? Abych si to nějak dokázala představit (..).

103 R: Vidíte tu realitu jakoby (..) vracíte se do ní ((*přemýšlí*)) jako takový návštěvník. Nebo
104 pozorovatel. Neberete ji za svůj jakoby (..) jediný prostor. Vstupujete do ní. A víte, že se tam
105 něco musí odehrát. Že tam nějak musíte fungovat. Že si musíte odsloužit nějaké činnosti.
106 Nějak se postarat o to tělo. Chovat se normálně. Postarat se o dítě, o rodinu. Ale už jsem se
107 do něj nikdy úplně nevrátila. Mám třeba dobré období, která trvají dva měsíce, že jako dobrý.
108 Jste tady, fungujete tady. Ale stejně vám to potom zas nějak jako uskočí. A když jsou nějaké
109 náročnější chvíle, tak to prostě (..). A mezitím jsem začala zase třeba hodně cvičit jógu. Kvůli
110 zádům. Vůbec jsem to fakt nedělala vědomě. Vůbec jsme to nevěděla. A začala jsem se tak
111 večer uvolňovat, meditovat. Protože jsem měla strašně přehlcenou hlavu tou prací. Ty dotace
112 jsou strašně náročné. Musíte studovat mraky textů. Tak jsem začala to tělo cíleně uvolňovat.
113 Pak už se mi začalo dít strašně snadno, že jsem každý večer (..) že jsem se slyšela usínat.
114 Slyšíte to tělo usínat. Ono odpočívá (..). Už jako prostě denně.

115 Tak si najednou říkáte: "Tak která ta realita je pravá?" Nebo kde teda máte setrvávat? A víte,
116 že někde vám už třeba bude úplně dobře. Ale musíte zas jít znovu bojovat tady sem, zpátky.
117 Tak nějak bych to asi popsala. A jsou stavy, kdy to asi v uvozovkách normální lidi nazývají
118 depresi. Ale to je prostě to dlouhé období, kdy z toho chcete odejít. Je vám v tom asi
119 dobře. Pravděpodobně v tom životě se dějí věci, kterých už je moc naráz těžko stravitelných.
120 A člověk si tak jako začne odcházet a ulítávat. Nejsou v tom žádné drogy, není v tom žádný
121 alkohol. ((*přemýšlí*)). Nemůžete si to dovolit. Nechcete to dělat. Nechcete si to tělo ničit. Víte,
122 že ho stejně budete muset používat, když máte děti. A byl to pro mě i strašně nepříjemný
123 zážitek, když jsem třeba kojila (a to možná souvisí i s tou hormonální bouří), když jsem tak ty
124 dva a půl, rok a tři čtvrtě zpátky, tak jsem zažila takového něco, že jsem úplně (..) jednou se
125 (..) jakoby ((*přemýšlí, směje se*)) spácháte takovou jakoby sebevraždu úplně. A pak se snažíte
126 strašně rychle do toho těla vrátit. Protože tam vedle vás je to dítě, maličké. To bylo pro mě
127 taky takové nepříjemné. Mrzelo mě to, že se mi to děje.

128 T: Teď nerozumím. Zkusíte mi to trochu popsat?

129 R: To se jakoby (..) ((*přemýšlí*)) jakoby se s tím tělem (..) rozloučíte. A řeknete: „Už nechci,
130 půjdu pryč.“ A nechám ho tam ležet. A odstoupíte někam výš. A ono tam zůstane tak jako (..) na tom gauči, s tím miminkem (..). Ale pak se do něj rychle vrátíte. Protože když tam je to dítě,
131 tak ho tam nemůžete jen tak nechat ležet. Ale zažila jsem velmi silný zážitek, ještě když jsem
132 s ním byla těhotná. Byla jsem na takovém tom šíleném glukózovém cukrovkovém testu. Mně
133 se udělalo hrozně špatně a už jsem věděla, že omdlím. Ale udržela jsem to a zaklepala jsem
134 na toho lékaře. Potom jsem si lehla na zem a cítila jsem, že to vědomí mi odchází někam
135 hrozně daleko. A věděla jsem, že když zavřu oči, tak to bude hrozné. Že je nesmím zavřít. A
136 držela jsem si oční kontakt s tím doktorem a sestrou. A jenom jsem jim říkala: „Jenom tady
137 stůjte nade mnou a jenom se mnou zůstaňte. Nesmíte mě nechat zavřít oči.“

139 T: Hm. (16:18)

140 R: Protože jsem věděla, že to uletí pryč. Že to tělo je hrozně bolavé, že je mu hrozně zle.
141 Něco takového (...). Možná si budu ještě průběžně na něco vzpomínat. Každopádně všechny
142 tady tyto zážitky, v souladu s tématem vaší práce, abych to nějakým způsobem zabalila. Tak
143 to na mě mělo vliv takový, že nelze už dál pokračovat v tom životě původním, který jsem
144 vedla. Nelze se do něho vrátit, přestože jsem to několikrát zkusila. Nelze se jednoduše úplně
145 vrátit ke stejným přátelům. Nelze se úplně vrátit ke stejné práci. Nelze normálně fungovat
146 s rodinou. A širokou rodinou. A nelze ani stejně nakládat s tím tělem. Člověk musí ten život
147 začít překopávat. A velmi dobře si rozmyslí, (...) rozmyslím teď už (...), když mi to tělo bylo
148 naděleno a dotkla jsem se něčeho výš, jak to strávím tady. Jak ten čas svůj využiju. K čemu. A
149 teprve se to jakoby rýsuje. Uchopuju to nějakým způsobem. A strašně moc věcí mi z toho
150 života mizí. Ulamuje se to jako shnilé prkna. Ztrácíte zájem o věci, o které jste měla zájem.
151 Nebojujete vůbec o nic. Prožila jsem takový strašný vnitřní boj, válku, po které už mám. A teď
152 se to celé musí znovu postavit.

153 Jo, že máte pocit, že jste umřela. I jsem měla třeba takové zážitky, že (...) jsem šla ke své
154 skříni s oblečením, že si tam něco vyberu. A vůbec jsem nevěděla, kdo si to všechno nakoupil,
155 to oblečení. Že jsem nevěděla, kdo a proč si to všechno pořizoval. „K jaké příležitosti? Či to
156 je?“ Úplně to vámi tak proběhne a říkáte si: „Kdo to byl?“ Jakoby ta vaše předchozí (...) jakoby
157 ten váš předchozí život byl nějaký minulý. Jako byste se znovu narodila. Tohle je strašně
158 silné. A najednou se vám začnou dokonce (...) jsem vedla třeba rozhovor s tou svou mamkou,
159 tak rok a čtvrt zpět a já jsem jí říkala: „Mami, já už vůbec nemám pocit, že jsi moje matka. Já
160 mám pocit, že jsme spřízněné duše, které se domluvily, že se tu potkáme. A my už jsme si
161 udělaly zkoušku matka - dcera, tu máme hotovou. A teď už tady můžeme spolu jenom být. A
162 když budeme chtít něco hezkého tady spolu tvořit, ať už pro moje děti (kterými se já už teď
163 cítím být také jenom průvodcem), můžeme. Když to bude něco hezkého, v hudbě, kterou obě
164 milujeme, tak může to tak být.“ A ona mi řekla: „Já to mám úplně stejně. Mně se to dělo úplně
165 stejně jako tobě.“ Že je reinkarnována.

166 A člověk (...) vstupuje do toho svého předchozího života. Třeba se vrátí k nějaké té práci.
167 Odkývá ji. Teď tam dojde a vůbec nerozumí tomu, co tam ti lidé říkají. Říkám si, jak jsem tam
168 vůbec mohla být? Proč jsem vysedávala s nějakými nafintěnými manažery a řešila obrovské
169 toky peněz. Tohle přece mé poslání tady není. Takhle to dál trávit nechci. A jet někam dlouho,
170 autem a nemít ani čas si udělat zdravou svačinku. A v klidu se najíst. A být strašně důležitá.
171 Ano, ty velké evropské projekty jsou úžasné. Třeba ten barák, ve kterém my dvě tady spolu
172 sedíme. Ale tohle nechávám někomu jinému. Už to půjde někudy jinudy. A postupně takhle to
173 jde v různých oblastech života.

174 Ty vztahy. Odnálepkovávají se. Problém tedy pak je, že (...) nemám teď jakoby tak strašně
175 silnou vazbu k manželovi. Cítím ho taky jako někoho, s kým vykonávám nějakou zkoušku.
176 Není pro mě ten, se kterým se můžu jenom radovat. Trochu mě to mrzí, ale prostě to tak je.
177 Přiznávám si to. Neviním se za to. Pouštím mu postupně spoustu věcí nahlas. Hezky. Tak to
178 prostě je. Své sourozence, vztahy k nim, se mi také mění. Někteří přátelé úplně odpadli.
179 Nejsem schopná se s nimi vůbec stýkat. Protože řeší (...) nechci použít sprosté slovo (...) řeknu
180 jenom – kraviny. Co jim řekla tchýně. A jaký kočárek si koupili pro dítě. A jak se v které školce,
181 kde, které učitelky chovají. A kde je to lepší a kde horší. Co přesně uvařit v sobotu. A jak
182 přesně postupovat při tom míchání té smetany. Úplně si říkám: „Tak tohle ne!“ ((směje se)).
183 Tímto nebudu trávit celý víkend! A nemůžu vůbec s některými lidmi trávit čas. A zároveň se
184 objevují jiní lidé. Se kterými se jde bavit do velké hloubky. Lze s nimi sdílet všechno. Nesoudí
185 vás. Nehodnotí. Někteří moji bývalí přátelé o mně řekli, že jsem asi (...) moc hysterická. Labilní.
186 Úzkostná. A že jsem prostě směšná, že jsem se zamilovala do pana xy. „Prosím tě? Někáká
187 láska? Buď racionální!“

188 S takovými lidmi už se prostě nemůžete bavit, protože oni vám nerozumí. Nejsou jako vy.
189 Nechápu vás. Neví, co jste zažila. A když jim chcete popsat nějaké zážitky za oponou,

190 nemůžete. Ani to nejde. Vycítíte to, kdo je snese a kdo ne. A to odnálepkování těch vztahů je
191 takové, že zároveň strašně rychle cítíte, kdo odpadá a s kým už se bavit nemůžete. A zároveň
192 strašně snadno poznáte, s kým to půjde. A je to úplně jedno, jestli je to chlap, ženská. Jestli
193 má 20, 50 nebo 70. A pakliže už s tím člověkem jde něco sdílet, krásně si hluboce pohovořit
194 (to jsou pro mě nejhlubší zážitky teď), tak je mi to úplně jedno, kdo to je. Vůbec to není o
195 žádné takové fyzické přitažlivosti třeba. Ta schránka (..) jako maže se i ta hranice té fyzické
196 schránky. A nemusíte s tím člověkem být ani fyzicky. A obráceně. Můžete s někým strašně
197 moc pobývat fyzicky, může pro vás být strašně přitažlivý, ale když tam není tohle (*luskne*
198 *prsty*)), tak ten vztah považujete (..) nechci říct za zbytečný. Udržujete si třeba nějaké
199 (*přemýšlí*)) věci, které mají fungovat v té realitě, třeba nějaké pracovní vztahy.

200 Třeba i s tím manželem mám strašně hezký provozně-technický vztah. Na spoustě věcí se
201 hezky domluvíme. Dokážu být upřímná. Dřív jsem nedokázala být upřímná. Dřív jsem se bála
202 o něco požádat. Raději jsem si to udělala sama. Peníze jsem si vydělala sama. Než abych ho
203 něčím zatěžovala. Nebo po něm chtěla, já nevím, cokoli. Tak jsem se vždycky raději obešla
204 sama. Pak mě to samozřejmě mrzelo. Byla jsem našťvaná. Takové to typické ženské: čekám,
205 až on přijde. A on nepříjde samozřejmě, aby navrhl něco. Tak jsem se už prostě rozhodla, že
206 co chci, o to si řeknu. Co nechci, to řeknu, že nechci. Nebudu dělat nic na sílu (..). Budu se
207 přiznávat. Nebudu lhát, když budu chtít něco dělat. Třeba teď se mi děje, že jsem po strašně
208 (..) tohle všechno mě donutilo, abych asi po 10, 15 letech si vynašla svého kluka, svou první
209 lásku. Se kterým jsem ani nespala. Neměli jsme spolu žádný takový fyzický vztah. Ale měli
210 jsme spolu k sobě strašně blízko už jako raní, velmi raní teenageři. Ale moje matka mi to
211 zakazovala ve 12 letech. Bylo to pro mě nepříjemné. Tak jsme se nějak našli. A udělali jsme si
212 takové dvou, tří hodinové sezení. Strašně hezky jsme si povykládali. Taky o tom otevření. Bylo
213 to pro mě strašně hezké zjištění, velmi nám to ladilo. A třeba jsem rozhodnutá to svému
214 manželovi říct. Mohla bych klidně říct, že jedu ke kámošce. Ale už jsem se rozhodla nelhat.
215 **(24:36)**

216 T: Hm.

217 R: Už co nejvíc věcí (..) teda pokud vím, že nejsou jakoby (..) nechci zas někomu ubližovat.
218 Vím, že některá pravda je taková, že je lepší ji ještě trošku (..). Nejde to udělat naráz. Musí se
219 to postupně, postupně, postupně. Je pro mě strašně osvobozující najednou říkat pravdu.
220 Třeba i tady, to nebude do toho vidět, že je člověk oblečený tak, jak je oblečený. Když jsem po
221 vysoké začala pracovat na krajském úřadě, což bylo moje první zaměstnání. Tak tam to bylo
222 takové jako (..) šatičky a kalhoty. A rifle jenom tak v pátek. Žádný rockový kostým. A tohle
223 přestaň už poslouchat, takovou muziku. A buď taková už (..) (*naznačuje rukou*
224 *uspořádanost*)). A pak se budovaly nemovitosti. Tak jsem jakoby ulpěla v takovém nějakém
225 upraveném světě. Moje matka, babička, její rodiče, spousta lidí jsou učitelé. Já jsem byla
226 takové to jedničkářské vzorné dítě. Bylo to pro mě strašně zatěžující v podstatě. A chtěla jsem
227 vždycky udržovat takové to dekorum a tak. Ale já taková nejsem:D Já jsem strašný živel a
228 oheň. (*směje se*)). A já si to teď můžu dát najevo. A šla jsem si teď nechat udělat tetování, po
229 kterém jsem vždycky toužila. To jsou takové blbosti, které v podstatě nepotřebujete. Ale jsou
230 to takové drobné demonstrace vůči sobě samé. Že tedy jo, že jsem taková. Že člověk jakoby
231 dochází (..) otevřela se taková ta nějaká další (..) jako taková ta temná stránka, která je taky
232 mou součástí. A musím se s ní naučit pracovat. A přijmout ji. A když přijde volat, tak ji nezabít.
233 Ale hovořit s ní. Ona začala hodně hovořit tím, že fakt spadla nějaká opona. Člověk si nějak
234 sáhne na to, že (..) v podstatě strašně často jsem si myslela, měla jsem takový pocit, jakoby
235 před vámi stál samotný Pánbůh a ďábel zároveň. To byly strašně silné pocity. Ale pak si
236 řeknete: „Ale vždyť já to jsem všechno.“

237 T: To mě zajímá. Možná jestli byste toto téma mohla trošku rozvést.

238 R: To se mně stalo právě (..) to bylo to hovoření těch hlasů prvotní. Ještě před spuštěním těch
239 fyzických zážitků. Těch plamenů a tady všech těchto zážitků takových už tělesných. Tak to
240 hovoření toho hlasu bylo takové (..), že kdyby mě (..), já to mám tedy ve svých básních. Já
241 píšu básně už od svých (..). Právě jsem začala pro toho (..) pro tu svou první platonickou
242 lásku. A vždycky se mi v tom životě objeví někdo, kdo to ve mně vyvolá. Byli to čtyři muži
243 v tom mém životě. Někteří míň, někteří víc. Někteří delší dobu, někteří kratší dobu. Můj
244 manžel mezi nimi není. Proto se s ním asi dá žít ((směje se)). A obráceně. To je takové
245 paradoxní. A i v těch mých básních se to objevuje. Že když jsem toho pana osudového
246 potkala, tak jakoby mně opravdu něco říkalo: "Já jsem ti ho poslal do cesty." Mám to i v těch
247 básních, kde se ptám jako (..) najednou začnete hovořit s Bohem, přestože mě k tomu nikdo
248 nikdy nevedl. Naopak mě od toho rodiče drželi. Nejsem pokřtěná. Nikdo mě do kostela
249 nevodil. Chodila jsem se tam dívat, protože moje matka je ((jmenuje povolání matky)). Chodily
250 jsme dělat umělecké vločky do kostela. Takže jsem s tím měla toto setkání. Ale najednou se
251 mi to opravdu objevilo i v těch básničkách. Takové to: "Kdo mně ho tady toho borce poslal do
252 cesty? Tos byl ty, Bože?" Takové hovory. Že najednou vedete hovor s něčím Vyšším. A co je
253 to tedy pro mě? Nějaká zkouška? A on řekne: „Jo, jo. To je ten největší test, který ti posílám.“
254 Nebo v tu chvíli to ještě neumíte tak přesně rozluštit. Ale hovoří k vám něco takového. **(28:35)**

255 A pak zase, když přímo s tím člověkem jste, díváte se mu z očí do očí. Víte, že půjdete do
256 toho fyzického kontaktu, nejbližšího. Tak máte pocit, když tam s ním trávíte čas někde
257 v peřinách. Tak máte pocit, že se na vás dívá samotný ďábel. A pak přesně obráceně. A máte
258 takový pocit, že je tam před vámi přesně takovéto vyobrazení, jak je v těch pohádkách, když
259 přijdou ti převlečení myslivci. Ti čerti převlečení za ty myslivce na ten svět. Tak přesně takové
260 pocity jsem z toho člověka měla. Všechno bylo záraz pro mě. Nebo v něm se mi to všechno
261 jakoby nazrcadlo. Jakoby k vám hovořil opravdu sám Pánbůh: „Tak já jsem ti to poslal
262 všechno. Pěkně on tě strhne do těch tvých největších slabostí. Já ti dám si to užít. Tady to je.
263 Podepiš mi to tady vlastní krví.“ A já jsem měla takový pocit: "Já do toho jdu a po mně ať
264 přijde potopa." Opravdu odevzdáváte všechno. Nedokážete se tomu už bránit. A vedete tady
265 tyto hovory. A je teda pravda, že od té doby tady ty hovory v nějaké míře vedete už pořád. A
266 vystupňovalo se to v čase, kdy už byl po smrti i ten táta, s tím ((jméno muže)) jsem byla
267 rozejitá. Ale byli jsme spolu pořád v nějakém kontaktu, dodělávala jsem tam nějakou práci. A
268 odešla jsem z ní. Nešlo to unést. Bylo to strašně silné.

269 A začnete mít i takové jakoby (..). Sem tam se vám zdá nějaký sen, který se pak plní. Ty sny
270 tedy, to jsou tedy nářezy! To jsem neřekla. Ty sny vám přesně říkají, co se stane. Zažijete,
271 jaké to bude. A fakt se to děje přesně. Je to strašně silné a třeba moje rodina mi dává zpětnou
272 vazbu i o tom, že jsem třeba věděla, že umře teta, táta. A po něm tři čtvrtě roku zemřel
273 brácha, taky na infarkt. Takže i to jsem řekla. Neuvědomujete si to. Ale i to jsem řekla. Že se
274 najednou napojíte na něco (..) asi. A začala jsem s tím Bohem hovořit zcela úmyslně, když
275 jsem (..) už to trvalo asi (..) já nevím (..) ještě než jsem měla malého. Tak asi tři roky. A myslíte
276 na toho pana osudového opravdu dennodenně. I když jste s ním rozešla. A je to pro vás
277 opravdu tak strašně silné. A už vás to začne v podstatě obtěžovat. Nebo obtěžovat (..). Už
278 nemáte klid. Nemůžete prostě v klidu spát, nemůžete v klidu pracovat. Pořád přemýšlíte:
279 „Neměla jsem být teda s ním? Jak to teda mělo být?“ Zamyslíte se, že to jde nahrát do
280 nějakého normálního vztahu. Ale ono to nejde. Prostě z nějakého důvodu to nejde. Tak si
281 říkáte: „Já na něho už chci zapomenout, už chci mít klid.“ Ale nevíte, kam se obrátit. Tak se
282 obracíte k tomu Bohu. A když vás to donutí fyzicky(..).

283 Já jsem měla velmi silné (..) někdo tomu říká ego. Tak já jsem byla vždycky taková, že co
284 jsem si usmyslela, za tím jsem šla. Se silnou vůlí. Že to dokážu. A že to dokážu sama. Třeba
285 když jsem nemohla otěhotnět. Tak to první dítě jsem si vydupala na klinikách asistované
286 reprodukce. Jsem to prostě obešla. Místo abych pokorně vyčkávala. To druhé dítě mi už přišlo
287 s pokorným vyčkáváním. Což je také silný zážitek hrozný. Ale já jsem najednou nevěděla, jak

288 si mám vydupat ten klid. Jak toho dosáhnout vytrvalou činností. Když se učíte na zkoušky na
289 vysoké, když děláte ty těžké projekty, tak prostě si řeknete: „Tak, nebudu se zabývat ničím
290 jiným, budu vzorně pracovat. Uvařím si čaj, dám si oběd, procházku se psem, ale do večera
291 budu (...) a dokud ten projekt nebude dopsaný, tak ty tři týdny pojedu.“ Jo, umíte to. A teď touto
292 cestou chcete dosáhnout, jak na někoho zapomenout. A najednou to nejde. A najednou
293 musíte poprosit někde výš ((*potišeji*)). A nevíte, o co to vlastně prosíte. Ale najednou už nejen
294 prosíte, ale musíte dokonce pokleknout na kolena. Protože už jste tak zoufalá (...). Byla jsem
295 asi strašně hrdá ((*povzdech*)). Potřebovala jsem asi takovou pecku. Tak musíte i fyzicky
296 pokleknout na kolena. Asi mám získávat nějakou pokoru. A asi proto se to i všechno děje. Tak
297 to teď chápu. Takže (...).

298 A od té doby tak jako hovořím. A když přichází nějaké situace, které jsou výrazně zkuškové,
299 (...) jako třeba (...) já nevím (...) že už musíte opustit tu práci. Že jsou proti mně staří potřební
300 lidé, kteří kromě malých dětí potřebují tu pomoc. Maminka se vznáší se svým novým přítelem.
301 A přejete jí to štěstí. Když si zažila s mým otcem kde co taky. V podstatě pro ni bylo
302 vysvobozením, že umřel. Je to hrozné to tak říct, ale je to tak. Chcete té mamce to přát. Tak
303 místo ní, místo ní se nějakým způsobem třeba staráte o její matku. Se kterou ona nemá dobrý
304 vztah. A sourozenci proti tomu nějak kopou. A vy si říkáte: „Tak kdo jiný jí teď pomůže? Kde
305 se tedy mám ještě napojit o sílu?“ Nebo (...) Tak si vytvoříte takový kanál a najednou vám
306 přijdou do života takové (...) modlitby. Najednou prosím o něco. „Ráda bych (...) pokud to půjde
307 (...). A přišla bych si (...). A odevzdám klidně toto, když aspoň tohle to (...).“ A objevila se mi
308 v životě tato cesta.

309 T: Hm. (34:09)

310 R: Nemusím jít za žádnými fyzickými lidmi. A svěřovat se s tím kamarádkám: „Ty hele, jak se
311 mám rozhodnout? Mám třeba té mamce vynadat? Ať se o tu babičku víc stará, když je to její
312 matka. Copak neví, že já mám malé dítě?“ (...) „A jak to teda mám udělat s tou ségrou?“ Nebo:
313 „Co ten brácha, když se s tou máti vůbec nebaví? Mám já to nějak spravovat? Jak se mám
314 jako rozhodnout? Jak se mám rozhodovat?“ Tak to ke mně přichází. (...) že se nějak jako
315 napojíte a tam dojdete nějakého (...) tam je vám nějakým způsobem řečeno: „Tak hele, tak (...)
316 to řešení je už teď nějaké (...) ty si musíš jen k němu v klidu dojít. Ale nemyslet si, že to
317 rozhodneš ty. A že to zařídíš ty. Že to visí na tvém rozhodnutí. A nějaké tvé vůli. Dělej věci,
318 které cítíš, že máš dělat. Kde by to přesáhlo tvé síly a tvé možnosti, tam to nedělej. Nejdí přes
319 svou mrtvolu. Zachovej si (...) i jakoby svůj prostor.“ A ono to dojde. To řešení. A děje se mi to
320 ve spoustě životních oblastí. Kdy ani nevím (...). Někdy se to třeba tak nahrne, že to vypadá,
321 že nějaký den se všechno rozpadlo, všechny plány. A že to nepůjde tak, jak to bylo
322 naplánované. Ale už jsem v naprostém klidu. A říkám si, to už vůbec není potřeba řešit. To si
323 strašně snadno zase sedne. A ono se to přeskládá. I beze mě. Budu v klidu. Nebudu nikomu
324 volat a nic řešit. Jestliže padlo tamto, tak se tamto posune také a toto se přehodí, takže se
325 všechno promíchá, že nakonec si to dokonale sedne jinak.

326 A tohle je pro mě možná (...) to nejpříjemnější, bych řekla, co z toho celého jakoby vylezlo. Že
327 jsem se přestala tak strašně bát o to, co bude. Začínám být mnohem víc v přítomnosti. Ta
328 minulost (...) jak jsem říkala, že zažívám nějakou reinkarnaci, tak já říkám stará ((*řiká své*
329 *jméno*)) se vymazala. Když jsem jela na první rande s tím borcem. Teda už vědomě před těmi
330 pěti lety. Tak jsem normálně zavřela dveře od domu a to mé tělo nahlas řeklo: „Sbohem, starej
331 živote!“ Já jsem úplně zírala. Ale ono se to fakt jako děje, že se udělala nějaká tlustá čára. A
332 už se mi nechce v té minulosti babrat. Někaké už jako (...) křivdy a (...) bla, bla. Co už se na
333 mně kdo dopustil... To bych mohla i obrátit. Čeho jsem se já dopustila na jiných, samozřejmě.
334 Nevědomě. I vědomě. A strašně dobře se mně (...). Já jsem totiž v daný čas, když mi bylo tak
335 strašně špatně, když jsem byla zoufalá z toho všeho, co se děje. Tak jsem si vždycky říkala:
336 „Musím přežít. Do neděle. (...) třeba jenom jako. Třeba mi zbývá posledních pět dnů. Třeba
337 taky umřu na infarkt. Jako ten strýc. Tak musím si to užít. Určitě nepůjdu tam za těma lidma. A

338 na ten velký nákup nepojedu. Stačí mi, když tady nakoupím jenom banány a jablka. A půjdu
339 se psem jenom. Jestli do neděle, tak půjdu se psem.“

340 Ono vás to naučí stanovit priority. To je na tom takové strašně příjemné, že člověk je hodně
341 v přítomnosti. Někdy se mi dokonce stává, že mám zítra tmu. Zítra jakoby tmu. Že nevím
342 přesně, co zítra bude. A nesnažím se to nalajnovat. Dřív jsem se snažila. Možná, že i díky
343 tomu, že jsem se tak strašně snažila, tak jsem byla dobrý projektový manažer v té práci. Tam
344 se to dělá na pět let zhruba. Tak člověk si musí nakreslit těch pět let. Ty rizikové body. Ony se
345 samozřejmě vždycky dějí změny, ale je to dobré to používat v té práci třeba. Ale v tom
346 soukromém životě mně to úplně zmizelo. A je to strašná úleva. Je to ohromně osvobozující. A
347 strašně se mi líbí hláška: „Když si lidé plánují, tak se Pánbůh směje.“ Jo. Nejde to zas bez
348 žádných mantinelů. To zas jako ne. Že bych jako si řekla: „Je to úplně jedno, co se bude dít.“
349 A nechám třeba to, ať na manželovi visí všechny peníze pro rodinu. A já si budu někde vlát.
350 Nebo že bych si řekla: „Jo, dceři se dnes nechce hrát na housle, tak ji nikdy nebudu nutit. Ať
351 nehraje, nechám ji. Třeba to přijde.“ Třeba by to nemuselo přijít nikdy a pak by neuměla nic.
352 Ani vyklidit myčku. Zas jako takové ty (...) věci.

353 T: Chápu. **(38:47)**

354 R: Ale mně samotné se strašně ulevilo, že vím, že (...). A i když někdy jsou blbé dny. A
355 náročné. A brečí mi do telefonu babička, že je zničená. A brečí mi do telefonu tchyně, že je
356 zničená. Protože má tchána na krku s uřezanou nohou a je to těžké. A dcera do toho má
357 nějaký blbý den. Nějak jí není dobře a kamarádka jí udělala něco. Tak si vždycky říkám: „*((řiká*
358 *své jméno))*! Zítra to bude úplně jiné! Dneska to prostě nejde, tak dneska nic neper. Nic nevař.
359 Tak si dáme chleba se šunkou a s jabkem. Nezapomenej se tím. Neplácej tím hodinu času. Na
360 ten nákup pojedíš zítra. To nepotřebuješ. Mají vyprané věci na zítra? Mají. Mají na zítra věci
361 na svačinku? Mají. A nic jiného nepotřebuješ. Dneska tady už jenom sed' s tou *((řiká jméno*
362 *své dcery))*. A nechej *((řiká jméno syna))* tady si stavět lego. A dneska nemá vůbec cenu nic
363 řešit. A pro nic se rozhodovat. A chtít něco předělávat. Dělat nějaké závěry.“ *((pauza))*.

364 Tak asi takové to (...) tento čas (...) že třeba teď nevím. A to je taková náhoda, že zrovna teď mi
365 píše z té poradenské agentury ten šéf. Zrovna jsem vám (...), než jsme sem vstoupily k tomu
366 našemu sedánku, tak mi píše, jestli budu mít volnější ruce. Jestli se tam vrátím. Jestli budu mít
367 nějaké hlídání. Že by potřebovali pomoci. S velkou pravděpodobností už se k tomu nikdy
368 nevrátím. K tak vypjaté práci. *((přemýšlí))*. A bála jsem se dřív strašně o to, kam bych se
369 vrátila do práce. Kdo by mě chtěl? Abych byla dost dobrá. A abych měla dost praxe a dost
370 zkušeností. Je mi to teď úplně jedno. Je mi to teď úplně jedno. Souvisí to určitě i s věkem. Ale
371 říkám si: „Nějaká práce dojde.“ Možná to nebude ani práce. Možná to bude něco, co mě bude
372 bavit. Protože ta práce byla někdy tak náročná. A tak zničující. A sedět celý den u počítače a
373 být ve stresu není dobré pro tělo. A asi bude muset něco jiného přijít. A já bych si to tak
374 strašně ráda někdy naplánovala, ale vím, že si to nenaplánuji. Nevím to. Bude to za rok. Nebo
375 za dva.

376 A je to spíš jenom o tom (...) vědět (...), kde se mně ta energie ztrácí. A kde ji naopak беру.
377 S jakým typem lidí se mně energie ztrácí. A s jakým typem lidí ji беру. Nebo se mi aspoň
378 neztrácí. Tam ty své cesty směřovat. Demonstrovat to. A být k sobě pravdivá. Nehrát si na
379 jedničkářku. Když někdy chci jít na rockový večírek, a tam úplně tancovat do mrtva, v takových
380 těch (...) já si z toho někdy dělám srandu. Říkáme tomu rockový kostým. Nebo čarodějnický
381 kostým. Někdy si říkám, že jsem musela být v minulém životě (...) jestli ty minulé životy jsou
382 (...).

383 Někdy se mně to všechno prolne. Že už jsem všechno zažila. Že třeba už nemusím celý život
384 dělat tadytu práci. Že už jsem třeba toto zažila. Že už vím, co z toho bude. Když mi bude
385 šedesát. Že i kdybych měnila každých pět roků chlapa, do kterého se zamiluji, dalšího. Že toto

386 už jsem také zažila. Že to už si nemusím zkoušet. I když bych šla do kláštera a oprostila se od
387 všech žádostí. Že už i to jsem zažila. Že už z toho nic zažívat nemusím. Že už si můžu vybrat
388 a nějak si to seskládat. A někdy se mi to fakt tak prolíná, že (...). Zrovna včera jsem si o tom
389 psala s nějakým svým taky novým přítelem, který se mi objevil v tom životě ((směje se)). Ani
390 nevím jak. No, tuším to, protože si ho člověk přivolá samozřejmě něčím. Nějakým přáním. Tak
391 si přeje přítele. A on přijde. Najednou, až s ním asi dva měsíce mluvíte, tak si to třeba
392 uvědomíte. „Aha, to je on, kterého jsem si přála před půl rokem.“ A zrovna on mi včera psal,
393 že se mi stalo, že už zažil, že mu bylo osmdesát let. Je mu třicet. A já jsem mu říkala: „Hele, já
394 už mám toto za sebou. Já už jsem měla pocit, že můj život dojel až na konec. Že jsem si už
395 všechno vyzkoušela. Mně tedy moji přátelé říkali: „Ty žiješ strašně rychle. Ty žiješ několik
396 životů. To je neuvěřitelné, co všechno stiháš.“ Nevím, jestli je to všechno jenom o tomto
397 životě. Nebo i o minulých životech. Já to nevím, jestli to všechno je. Nepokládám to za to
398 nejpodstatnější. Pokládám za to nejpodstatnější to, jak to teda strávit tady. Já jsem se také
399 z osmdesátiletého vědomí (...) nebo něčeho (...) vrátila zpátky do pětaticetiletého těla. Před
400 těmi třemi roky. A řekla jsem si: „E! Já mám ještě to tělo mladý! Já mám před sebou ještě
401 všechno. Vždyť to tělo může odnést třeba ještě dítě!“ Byla jsem z toho úplně pať, kolik těch
402 možností ještě mám. Že můžete cokoliv! Jako když se rozhodnete, můžete být fantastický
403 dotační poradce. Když se rozhodnete, že chcete být zahradnice, budete. Když se rozhodnete,
404 že budete chodit na mše do kostela a budete pokorná matka a porodíte ještě tři děti – budete.

405 T: Hm. (43:55)

406 R: Najednou máte strašně obrovský výběr. Všechny možnosti. A najednou si to režírujete sama
407 do toho života. A já jsem teď tady v té fázi (...) kdy cítím (...) že to mám v těch svých rukou. Že
408 já jsem součástí toho božského. I toho ďábského. ((směje se)). A že můžu cokoliv. A
409 samozřejmě si za to ponesu zodpovědnost. ((potišeji)). Svoboda se zodpovědností ((potišeji)).
410 Že když už to tělo mi bylo přidělené. Nějaké, s nějakými vlasy. A s nějakou kostrou ((směje
411 se)). S nějakými geny. Že to je taky jen nějaký nahrátý software. Nějaký hardware s nějakým
412 nahrátým software. A že jde přeprogramovat. Když budu moc chtít. Že je to taky na mně. Že
413 od něho také umím odstoupit. A to jsem tedy zažívala, když mi bylo těch 18, 20. Když jsem
414 pokoušela tu trávu. A zkoušeli jsme nějaké ty hašiše a houbičky. Ne v nějak velké míře.
415 Vůbec ne. Ale zkoušeli jsme to. A to se mi dělo, že od toho těla člověk odstupoval a koukal na
416 sebe jako: „(říká své jméno)“, sedí vedle mě!“

417 Jo. Tak takhle to mám, že od toho těla strašně snadno odstupuji. A když ono říká: „Měla bych
418 se ještě něčeho najíst.“ A: „Ten chlap se mi strašně líbí.“ Ježíšmarja, těch se objevuje. Těch
419 nabídek. Jsou velmi šikovni všichni ti úžasní manažeři těch úžasných firem. Kteří se tváří
420 strašně (...) sofistikovaně. Ale ve skutečnosti svoje tělo ovládnuté nemají. „Tě pozvu na oběd a
421 zajdeme si do hotelu (...).“ „Jasně, to víš, že jo (...)!“ ((směje se)). Tak tohle si říkáte, tak tohle
422 teda taky ne. Ne, ne, ne, to nemám zapotřebí. A od toho těla strašně snadno odstupujete. A
423 dokážete to říct. A když jsem to začala říkat před těmi lidmi nahlas, tak jeden starší kolega mi
424 jednou v práci řekl: „Hele, já tě odvedu do psychiatrické léčebny.“ A já jsem si říkala: „A sakra,
425 tak jsem se někam pohnula!“ Anebo se mi stane: dřív jsem čítávala, kupovala jsem si časopis
426 Reflex, kdysi, ještě. A teď jsem si ho po strašně dlouhé době koupila, že si něco přečtu. A byl
427 tam Jiří Šlitr na titulní stránce. Kterého mám ráda. Já miluji hudbu. Strašně miluji hudbu. Je to
428 můj největší zájem životní. A taky takové prolnutí se do něčeho jiného. Možnost souznění
429 s někým. S něčím. A najednou jsou tam takové ty články o tom, jak někteří lidé propadají
430 esoterickým bludům. Nebo čtete si ten článek a říkáte si: „ano, ano, to je přesně tak.“ A teď
431 ten článek končí tím: „A ten, kdo v to věří, je totální debil.“ A říkáte si ((směje se)): „A sakra. Já
432 už jsem na druhé straně.“ Jo, a před pěti, šesti, sedmi lety, když bych si to četla, tak si taky
433 řeknu: „Aha, úplní kretění, kdo tomu věří.“

434 Jo, tak tohle se stalo. Dostala jsem se na nějakou jinou stranu. Úplně. A díky tomu, že teď
435 fungují ve velké míře ty sociální sítě, youtube. A různé přednášky. Dušek a jeho hosté. A Igor

436 Chaun a jeho hosté. Gabriela Filippi a její léčivá divadla a její hosté. Kteří se dají navštívit,
437 protože ona s tím vyjíždí do celé republiky a je to dosáhnutelné i pro matku na mateřské. Tak
438 najednou se dostanete do nějakého prostředí, kde vidíte podobné lidi, jako jste vy. Vypadnete
439 z toho manažerského světa a najednou vidíte, že spousta lidí se tady tím zabývá. A přistupují
440 k sobě s pokorou a láskou. I k tomu tělu. K té své duši. Chtějí ji opečovávat. I duše těch svých
441 blízkých.

442 A že v podstatě největším ne cílem, ale tou cestou toho života (..), tím cílem je ta cesta. Prožít
443 to tady v hezkém souznění s tou svou duší. Protože jak proti ní půjdete, tak bude zle. Dá vám
444 to vědět tělo. Rozhodně. A ty deprese třeba. A najednou začnete jakoby načítat sama sebe
445 přes nějaké takové informace. A někdo tomu říká channelling. Prostě spojujete se s něčím. A
446 když třeba v nějakých těch přednáškách těch úžasných pánů profesorů, a biologů a léčitelů a
447 já nevím, koho všeho, slyšíte něco, co si říkáte: „Vždyť jo, toto je jasné přece. To je přece
448 jasné. To jsem ráda, že to někdo cítí stejně.“ Tak se vám strašně uleví. Jste ráda. Víte, že jste
449 nějaký okraj. Ale v těch sociálních sítích se to objevuje. A díky nim i nacházíte tady ty
450 spřízněné duše. Které vás v tom (..). Nejde o to utvrzování nebo potvrzování. To už prostě
451 víte. Už to prostě víte, že je nějaká opona. Že za ní ti lidé spí. Jak v tom matrixu. Do práce,
452 z práce. Najíst. A do auta benzín. A ještě jet tady na tu dovolenou. A vidět něco někde v jiné
453 části světa. A říkáte si (..) to je (..) v podstatě příliš jednoduché. A žijete v něčem (..) *((přemýšlí))*.
454 Je to v podstatě jenom, kde jste fyzicky.

455 Tak teď je to takové otevřené pro mě všechno. Víím, že už se prostě nejde vrátit do takového
456 toho původního racionálna. A že už to není možné. A budu si teď prostě hledat nějakou cestu.
457 Prostě všechny tadyty zážitky, toho hovoření ke mně, toho channellingu, a (..) těch fyzických
458 projevů. Třeba v poslední době cítím strašně silně v tom těle ty projevy, které mi ukazují na
459 nějaké (..) a řekla mi to nějaká (..) nevím (..) terapeutka, léčitelka, nevím, jak to nazvat. Když
460 jsem jí to popsala, tak mi řekla, že to je otevření té energie kundalini. Jo, tak prostě si říkám:
461 „Aha.“ Tak popíšete jí to. A ona řekne: „Jo, tak se ti to spustilo. Tou v podstatě nejhezčí
462 formou, že se zamiluješ a jdeš do toho hezkého fyzického souznění s někým.“ Že i to je cesta
463 k otevření. A prostě se ti to stalo a už to zpět nejde. Tak s tím musíš nějak naložit. A musíš se
464 s tím naučit nějak pracovat, nějak to ovládat a neutíkat před tím. Přiznat si to. Takže teď
465 v podstatě hledám nějaké (..) nechci říct vůdce, ale třeba někoho, kdo mě v tom může trochu
466 posunout.

467 A cítím, že fakt ten reálný život se tím narovná do něčeho, v čem možná mohl být už dřív.
468 Kdybych si toho byla vědomější. Možná bych to celé nazvala, že žiju vědoměji. Víím, co dělám,
469 proč to dělám, co mi to přinese. Jdu do věcí s vědomím, jaké to bude mít výhody i nevýhody.
470 Málokterý zážitek, činnost či konání, má povahu pouze výhody. Nebo pouze nevýhody.
471 Vždycky to má nějaké pro a proti. Nebo jakoby člověk (..) když se kácí les, létají nějaké třísky.
472 A řekla bych, že teď to moje konání je vědomé. Nebylo. Dělal jsem spoustu věcí, nevěděla
473 jsem proč. Hnala jsem se za něčím, nevěděla jsem proč. Udržovala jsem nějaké stereotypy,
474 nevěděla jsem proč.

475 Tak teď se snažím, aby všechno, co dělám (..) nemusím se o to ani snažit. Je to prostě
476 vědomé. Tak tohleto mi to rozhodně přineslo. Že ten život je vědomý. Žiju víc tady a teď. A
477 nesvádím nic na nikoho kolem. Svoje trápení jakékoli. Víím, že si musím pomoci sama. A
478 stejně tak, když někdo je vyřízený kolem mě. Víím, že já mu nepomůžu. Že to není moje
479 odpovědnost. Můžu pomoci svým malým dětem. Nějakým vedením tady v té realitě. Můžu
480 pomoci své staré babičce, která už začíná být děcko. Taky zase zpátky. Ale rozhodně tedy
481 nějakým způsobem chci (..). Nebo když se ke mně někdo nezachová hezky, víím, že to není
482 můj problém. Že je to jeho problém. Že je to nějaké zazrcadlení.

483 Velmi přesně cítím, kde mám čisté svědomí vůči svému konání. A kde bych měla špatné
484 svědomí. Která ta cesta je správná. Hodně a velmi dobře si to rozmyslím. Velmi snadno. Velmi

485 dobře, velmi snadno si to rozmyšlím. Priority stanovuji. Dokážu lidi odmítat. Velmi dobře.
486 Hezky. Dokážu už říct na rovinu: „Promiň, je to od vás moc hezké, že jste mě pozvali na
487 sedánek. Bylo by to fajn. Ale já prostě tři sedánky nedám za týden, když mám malé děti. A
488 nikdo mi nepomáhá. Já chci být i doma s rodinou, s manželem. Mít klidný večer. Prostě si to
489 udělejte beze mě.“ A buď to někdo stráví. Nebo to nestráví. A i tu práci teď budu muset
490 odmítnout. Dřív bych ji neodmítla. Sehnala bych si placené hlídání. Jako loni jsem to třeba
491 ještě udělala. To bylo už pak hodně přes míru. A teď to v pohodě odmítnu. Hezky, slušně.
492 Řeknu si, že jsem nahraditelná. Vím moc dobře, kde jsem nahraditelná, a kde nejsem
493 nahraditelná.

494 T: Hm. **(53:50)**

495 R: Takže dokážu tu svou energii lépe směřovat. A ten život se překopává. Určitě teď teprve
496 posledního půl roku vůbec nepracuji. Posledních 13 let od vysoké školy jsem v podstatě
497 s přestávkami na kojení nějak pracovala. Sice ve snížené míře. Ale byla jsem pořád
498 v kontaktu s tou svojí prací. Tady s tou realitou. A teď je to jiné. A teď mě čeká ještě rok
499 takového volna. A věřím, že v tom roce se taky ukáže strašně moc věcí. Pak teprve se to bude
500 muset jakoby (..) nademonstrovat pěkně. Nějak do venku. A spousta lidí mi už teď říká: „To
501 přeci nemůžeš s tím seknout.“ Kolegyně mi říkájí: „Proboha, vždyť jsi tak šikovná. Vždyť už
502 toho tolik umíš. Vždyť už jsi nám všem radila. Ježíšmarjá, to bude, jako kdybys už šla do
503 důchodu. No to nemůžeš!“ No, můžu. Co bych nemohla? To je váš problém, že si to myslíte.
504 „Projekt za 600 na hodinu! *((řiká své jméno))* napiš si ho!“ Nemůžu. Já potřebuju dceru o
505 víkendu obléct do kroje. Ona má krojový ples. A to je dvě hodiny oblékání, dvě hodiny
506 vysvlékání. Tři hodiny na plese. Já to nestihnu. Nechci. Já chci, aby dcera šla na ten krojový
507 ples. Nemá ji kdo jiný obléct. Nebo měl by možná. 600 na hodinu! Ne, prostě ne. „Jak ona to
508 mohla odmítnout? Já jsem o ní slyšela, že s tím (..)“

509 Jo, tohle si o mně vykládají lidé v mé profesi. Jako že když už jsem se dostala tak vysoko (..) a
510 zároveň když sdílíte třeba na facebooku zajímavé příspěvky (nesdílím tam zdaleka všechno)
511 tak si o mně tam na tom našem malém městě prý lidé vykládají, že jsem se zbláznila. Takže si
512 říkám (..). Když se mně to stalo poprvé před 4 lety (..). A dokonce mi to napsala jedna
513 kamarádka (..) „Kdybych tě neznala dvacet let, tak bych si tě okamžitě vymazala z přátel.
514 Protože tohle já na FB mít nechci. Nechci takové příspěvky.“ A já jsem brečela kvůli tomu.
515 Byla jsem nešťastná. Mrzelo mě to. A ještě jeden kamarád, nejlepší kamarád mého bráchy,
516 ten mi napsal: „(..) že zrovna ty budeš sdílet (doufám, že nevadí sprostá slova) takový
517 píčoviny z největších sračkawebů.“ Je to kluk, jo. Je strašně chytej, ajťák, milej. Mám ho moc
518 ráda. Je to kluk a mluví upřímně. “Že zrovna ty budeš sdílet takový píčoviny z největších
519 sračkawebů, to jsem si teda o tobě nemyslel.“ Tak jsem taky brečela. Ale to bylo před čtyřmi
520 roky. Když mi asi dva měsíce zpátky řekla jedna kamarádka, že se o mně na tom našem
521 malém městě vykládá, že jsem se zbláznila. Tak jsem si už jenom řekla: „No, dobrý.
522 *((potichu))* Kdo ví, kdo je blázen tady opravdu, že?“ Úplně v klidu. Vůbec to ve mně nic
523 neudělalo. Takže mi to přineslo klid. *((pauza))* A čekám, co teď bude. *((směje se))*. **(56:50)**

524 T: Tomu rozumím. Tomu rozumím.

525 R: Něco takového. Možná ještě když teď třeba už přesně nevím, co bych třeba říkala. Ale
526 třeba mi řeknete. Třeba se nějak zkusíte zeptat. Teď bych vás poprosila.

527 T: To bych ráda. Řekla bych, že jste mluvila téměř o všem, na co se chci zeptat. Teď bych
528 vám položila otázky, a jestli byste zkusila nějak vystihnout tu esenci k tomu. Taková spojovací
529 otázka: proč považujete ty svoje prožitky za spirituální?

530 R: Protože nebyly nikde řečeny dříve. V žádných oficiálních učebnicích. V biologii na
531 gymnáziu, učili jsme se tam: tak tohle jsou geny. Tohle jsou buňky. Takhle funguje látková

532 výměna. Ale že by někdo řekl, že z toho mohou šlehat plameny! Nebo že to takhle až můžete
533 cítit. Nikde mi to nebylo řečeno. V těch tvrdých vědách, jimiž jsem jenom procházela. Nebyla
534 jsem nikdy vedená k žádné víře. Bylo mi to zakazováno. Strašně jsem po tom toužila.
535 Pamatuji si to. Už třeba v těch 16. Ale máma mně to zakazovala, v podstatě. Když jsem si
536 vždycky přitáhla domů nějakou knížku, tak ona řekla: „No, chraň tě (!) Už si to číst, toto!
537 Chraň tě, abys tomu propadala! Neexistuje! Vzpamatuj se! Buď racionální.“ Tak si řeknete:
538 „Aha, tak toto nepatří do toho (!).“ Takže když to nepatří do toho, v čem jste žila, tak to musí
539 být něco jiného.

540 T: Hm.

541 R: A v tom případě to zařadíte tady do této kategorie. Nebo se postupně naučíte. Když si toho
542 načtete kolem, tak si řeknete: Je to mimo běžné smysly, oči, uši, nos, chuť, hmat. Mimo tady
543 tyto běžné smysly to je. A říká se, že šestý smysl intuice. Možná něco takového to bude. Není
544 to přesně pojmenované. Přiradím to tady do tohoto. Zažila jsem ty zážitky toho rozšířeného
545 vědomí těmi drogami, takže vím asi, že ten mozek, nebo ty struktury, které máte, dokážou
546 generovat něco. Za nějakých podmínek. Tak asi nastaly nějaké jiné podmínky. A toto bych
547 přirovnala k těm svým vysokoškolským studiím. Kdy jsme třeba dělali nějaké velmi složité
548 diagramy funkcí, kterými se pak vyjadřovaly i ty ekonomické modely. Velmi náročné studia
549 tady toho byly. Bavilo mě to. Ale tam se vždycky řeklo: „Tohle nastává takhle. Tyhle dvě křivky
550 – takhle jde takhle a takhle jde takhle. A protnou se, a ten rovnovážný bod vzniká za těchto
551 podmínek.“ Vždycky k tomu byly nějaké podmínky. Nikdy to nebylo, že takto je to dané.

552 R: Vždycky tam bylo: za nějakých mnoha podmínek. A v té ekonomii to bylo ještě ztížené tím,
553 že není předvídatelné lidské chování, společenské. A že se ty doby mění a ty modely se mění.
554 A nejsou dlouhodobě udržitelné. Takže tohle je v podstatě pro mě také strašně zajímavé, že
555 tadyten vědecký přístup je pro mě aplikovatelný i teď. Že si říkám: „Za jistých okolností se
556 může dít něco, co se třeba obvykle neděje. Ne každému. A ne každému jsou dány ty
557 podmínky, aby to mohl zažít.“ A mně to bylo dáno. A možná z nějakého důvodu.

558 T: Hm. **(01:00:27)**

559 R: A možná to má být nějaký zlom, aby se pak dělo něco. A jde mi to zařadit třeba do této
560 kategorie, která se nazývá spirituální.

561 T: Dobře.

562 R: Spirit, v angličtině „duch“. A pro mě tohle je strašně jakoby napojené na tu duši. Vstupuje to
563 tudy a vystupuje to tudy. To jsem taky zažila mockrát.

564 T: Jako ze srdce? Nebo z té srdeční oblasti?

565 R: Tady z tohoto místa. *((ukazuje na střed těla, oblast srdeční čakry))*. Pak se až člověk
566 dostane k tomu, že zjistí, že jsou nějaké čakry. Já jsem to také nevěděla. Já jsem nevěděla
567 vůbec, kam to zařadit. Jak to pojmenovat. Ale úplně přesně cítíte, z kterých míst to do toho
568 těla jde. Něco vstupuje, něco vystupuje. Nebo kde to je silné hodně. A takže (!) i to, že cítíte,
569 že je to vaše duše. Že nejde jenom o to tělo. I to, že se to do cizího jazyka překládá jako spirit.
570 Tak si pak řeknete, jo, tak tohle asi bude nějaký rank těch věcí. Které jde zařadit sem.

571 T: Hm. Dobře. A teď bych vám zkusila říct nějaké takové základní oblasti života nebo tohoto
572 způsobu prožívání, spirituálního. A jestli byste zkusila zase nějak vystihnout tu esenci, v čem
573 vnímáte vliv toho spirituálního prožitku na hodnocení života tady v té oblasti. Když třeba řeknu
574 „příroda“. Jak se to změnilo?

575 R: Ještě než jste to dořekla, na tu přírodu jsem okamžitě pomyslela. ((nadšeně)). Protože já
576 jsem přírodu tedy vždycky milovala, rodiče mě k ní vedli. Mám vystudovanou Mendelovku
577 ((směje se)). A já když teď vstoupím od přírody, já jsem tam úplně v chrámu. Tam já se
578 strašně snadno napojuji. A příroda je pro mě najednou nějaký základní (...), úplně základní
579 napojení. Já když vidím nad sebou letět ptáky, tak si říkám, to je ono. Tohle je neměnné.
580 Tohle je opravdu pravda. Ty rostoucí stromy a ti letící ptáci, které něco vede, to je pravda.
581 Všechno ostatní, co si vytvořili lidi, v té civilizaci, to je něco úplně jiného. Ale příroda, ta mi
582 připadá jako pravdivá, čistá, svobodná. Tam se cítím úplně nejlíp. Ta je pro mě úplně
583 fascinující. A když vidím, jak se zvedají ty hlavičky těch semínek a vzniká z nich ta rostlinka
584 nová, tak si říkám: „Ó, to je Pánbůh.“ Tady v tom ho vidím strašně silně. Když mi vyrostla teď
585 před dvěma lety (...) já jsem vysadila teď před pěti lety jeřabinu u okna před kuchyň. A teď před
586 těmi dvěma lety, jak jsem kojila malého, bylo to na jaře, tak strašně zesílila, vyrostla. A když
587 se to tam objeví, ta struktura těch větví, ty listy (...). Já jsem tak seděla a kojila jsem a říkala
588 jsem si: „Pane Bože, tady stojí samotný Pánbůh!“ Úplně, úplně fantastický! Nádherné to je.
589 Úplná vděčnost. Úplně krása to je. Krása.

590 Takže vztah k přírodě se změnil tak, že se ještě mnohem víc zlepšil. A když se mě někdo teď
591 zeptá, co je pro mě pravda, tak řeknu: „Pravda je jenom, že rostou stromy.“ To je pro mě
592 jediná pravda, kterou tady teď jsem ochotná podepsat. Tady na té planetě. Že něco žene
593 stromy a samozřejmě všechny rostliny. Něco nutí zvířata a lidi, aby přežili a rozmnožili se.
594 Takže takhle já to teď vnímám. To je strašná síla toho Pána Boha. Nebo toho vesmíru. Nebo
595 té energie životní. To je jedno, jestli jsou to rostliny nebo celá ta planeta. Zažila jsem to, i když
596 jsme na gymplu (...) nám předložili chemickou tabulku prvků. A řekli nám: „Tak tyhle prvky se
597 za těchhle okolností slučují s těmihle prvky. Podle tabulky, oxidační čísla, -ný, -natý, -itý, -ičitý
598 (...) bla, bla, bla. Měli jsme fantastického profesora, nadšeného. A já si pamatuji, že v těch 16
599 jsem si říkala: “To je neuvěřitelné, Pane Bože, ta příroda. Jestli ten Pánbůh nějaký je, tak je
600 v tomhle. Já ho tam vidím.“ V těch 16 se mi to dělo. Pak on odešel. Šel do nějaké komunální
601 politiky bohužel. A dostali jsme takovou mladou kačenu, která tu chemii moc neprožívala. A
602 byla to škoda. Fascinovalo mě to. Spatřuji to strašně dobře i skrze nějaké ty tvrdé vědy a
603 předměty. To jsou všechno jenom popisy, nástroje. I ta matematika, kterou jsem vystudovala.
604 Je to jen nástroj, který pomáhá dalším vědám. A ať se všichni snaží to jakkoli popsat, tak to je
605 úplně jedno. Ono to tak prostě je a funguje to bez nás. Aniž bychom se o to zasloužili.
606 Miminko, to tam taky tak roste, v tom bříšku. To je úplně (...). A vyleze vám hotová bytost.
607 Jenom jí řeknete: „Tak tohle jsou stoly. Tomu se tak říká. Takhle se ovládají chytré telefony. A
608 uděláme si systém, ve 21. století je tenhle. Teď chodíš na 4 hodiny dopoledne do školy a není
609 to všechno, co v životě prožiješ.“ ((směje se)). Takže ta příroda je pro mě teď (...) jakoby to
610 fascinující. **(01:06:08)**

611 T: Chápu. Ještě bych se ráda vrátila k tomu, když jste zmínila to slovo „pravda“. A před tím
612 jste mluvila o té pravdivosti svojí. Že je to otázka svědomí, že víte kdy, jak. Že se snažíte
613 nelhat. Že nějak víte, že je dobré být transparentní. Ještě by mě zajímalo, jestli vnímáte nějaký
614 vliv na to, jak to mají jiní lidé. Jestli to cítíte, nebo to poznáte? Jak pravdivost vnímáte ve
615 vztahu k ostatním?

616 R: Vnímám strašně silně to (...) strašně jakoby snadno se napojuji na lidi. Děje se mi to (...) dělo
617 se to i dřív, ale teď se to děje ve zvýšené míře, že lidi, jacíkoli, jakéhokoli věku, jakékoli
618 sociální a intelektuální skupiny, jsou mi ochotní, na první naše setkání (sedíce spolu ve vlaku,
619 stojíce spolu ve frontě na poště, při jakýchkoli činnostech) jsou schopni mi světit svůj životní
620 příběh. Svoje trauma. A na konci něho mi řeknou: „A proč já ti to vlastně vykládám? Já jsem to
621 ještě nikomu neřekl.“ A je to možná tím, že ze mě asi vyzařuje něco takového. A já jsem si
622 toho vědoma, že vidím na lidech, jak si každý v sobě nosí svou (...) bitvu. Ze které pochází
623 nějaká pravda. Někaké zkušenosti. Někaké podmínky opět, které prožil a které mu byly dány.
624 To, jak se k němu zachovali ostatní. To, jaké on má geny a ten software nahrátý. A co se

625 naučil, a s čím v životě manipuloval. Jakých zmoudření a nezmoudření došel. A je mi naprosto
626 jasné, že každý má tu svoji nějakou (..) pravdu. A že pokud ta pravda je jiná než ta moje,
627 takže vůbec nemá cenu to uchopovat.

628 Ale strašně snadno se mi lidé svěřují. Čím dál víc. Začínám z toho tedy být čím dál víc
629 vyčerpaná. Tím, že asi jakoby (..) vůbec se mi (..) Cítím, že mi nepřísluší někoho soudit a
630 hodnotit tu jeho pravdu, tak nejsem ten, kdo by někomu řekl: „Ta tvoje pravda je prostě mimo!
631 Já mám takovouhle a ta je!“ To dělá třeba moje máma. Je výborná, je taky nějakým způsobem
632 napojená. Ale není tímto způsobem jakoby (..) tolerantní (..), bych možná řekla. Takže tadyty
633 všechny zážitky a to uchopení toho (..). Je to možná i tím, že možná zažijete (..), přestože jste
634 nějakým způsobem v uvozovkách vychovaná, máte nastavená nějaká morální pravidla, tak
635 prostě spíte se svým šéfem! A jste vdaná! Když se to řekne takhle na tvrdo. Z venku to takhle
636 vypadá. Vy to samozřejmě prožíváte jinak. Protože potkáte nějakou svou velmi spřízněnou
637 duši. Možná nějaká karmická pouta. To je jedno, jak se to nazve pro tuhle vaši otázku. Ale
638 najednou zjistíte, že vy jste taky jakoby průtokáčem něčeho. A jestli vás někdo soudí? Oukej,
639 tak ať mě soudí. To je jeho pravda. Já ji mám jinou. Já jsem s tím srovnaná. Já jsem to
640 musela prožít. Přišlo to tak. A jestliže někdo prožívá zase něco úplně jiného než já, já to
641 nesoudím, já to nehodnotím. Já si to vyslechnu a strašně snadno se mi to jakoby přijímá.
642 Nebo toleruje.

643 Jsem schopná tomu člověku udělat takový ten (..), toho posluchače. Takového toho
644 zpovědníka. Babička, ta mi teď vykládá strašné věci. Moje matka taky. Já vím, že jsem teď
645 jediná v celé rodině, komu to vykládají. Někdy je to hodně zatěžující. A musím se toho naučit i
646 taky zbavovat. Ale ty pravdy! Najednou, když vám to vykládá (..). Když jsou to nějakí úplně jiní
647 lidé, u kterých neznáte ty jejich další osoby a vztahy v tom jejich životě. Nebo vám to neřeknou
648 z té další, jiné strany, tak v podstatě ani to nemůžete soudit a hodnotit. Ale když vám to
649 vykládají matka a babička a každá vám povykládá tu její pravdu! A figuruje tam v tom ona, ta
650 druhá. Protože mají samozřejmě silný vztah matka s dcerou. Tak si říkáte: „No to fakt teda
651 vůbec nevím, kde ta pravda je.“ Každý ji má svou. Takže v podstatě neexistuje. Vůbec. A
652 rozplyne se vám to hodnocení. Vůbec ty slova vám utečou z toho života. Spravedlnost, právo,
653 pravda. Úplně se vám ta míra věcí zabstraktní.

654 Jo a nespravedlnost! Někdo za mnou přišel a řekl mi: „To je strašná nespravedlnost, jak ten
655 tvůj tatka umřel. Takovej dobrej člověk!“ No a já říkám: „Ty brdo, já už toto slovo nemám ve
656 slovníku.“ Vůbec. Vymazala jsem to. Spravedlnost, nespravedlnost. Pravda, nepravda. Ta
657 dualita se mi vymazává. Hrozně. Nedokážu říct, že je někdo dobrý a někdo špatný. Když se
658 někdo chová strašně zle k ostatním lidem. Nebo děcka i k dětem. Není takových lidí naštěstí
659 moc, ale jsou. Tak si říkám: „Musel zažít něco hrozného. Někdo se k němu musel strašně zle
660 chovat.“ Nebo možná v minulém životě něco zažil. Kope ten, do koho je kopáno. Věřím, že
661 každá ta duše uvnitř je dobrá. A já k tomu tak přistupuji. Ale dělala jsme to vždycky. Teda
662 matka mi za to nadávala. „Ty jsi strašně blbá! Ty jsi na každého strašně hodná. A pak si to
663 vyžereš (..)“ **(01:12:25)**

664 Strašně škaredý třeba jeden vyhazov z práce. Ale tak to jako prostě chodí. A člověk raději je
665 na každého hodný s čistým svědomím, než abych na sílu se lámala a byla k lidem zlá,
666 odmítavá. A říkala si: „Ne, já si budu hrabat jen na svém písečku. Ať se každý utopí ve svých
667 sračkách. Já nikoho poslouchat nebudu. Já o to nestojím!“ Já taková nedokážu být. Nedokážu
668 už žít v tom černobílém. Vůbec. Vůbec. Nevidím nikoho černobíle. A tím, že tak sama sebe
669 jsem přestala vidět.

670 Víte, že už nikdy nebudete jedničkářka ze slušné rodiny. S dobrým morálním profilem. Ne.
671 Prostě ne. A když přijmete takto sebe (..) s tím, že jsou dlouhá období, kdy si v klidu chodíte
672 po dědině, chodíte pro dobré obědy pro děti, jste dobrá matka. A pak se musíte dojít vydivočít
673 na nějaký večírek prostě. A řeknete si: „Aha, nemusím tak divočít pořád, 365 dní v roce.“ Ale

674 je to tam. Musí se to nějak prostě vybit. Tak prostě najednou to vidíte i na těch všech
675 ostatních. Když někdo o někom začne něco vykládat ošklivého, tak řeknu: „Hele, nevykládej
676 mi to ani.“ Soudit, hodnotit, nebo někoho pomlouvat.

677 Takže ten pohled na tu pravdu to změnilo tady v tomto. Že prostě to není černobílé. Není
678 žádný bod dobrý, bod špatný. Bod A a bod B. Všechno je někde na spojnici. A něco se víc
679 uhýbá tam, něco tam. A je to u různých lidí různé. I u různých období života. Každý je
680 v nějakém stadiu vývoje. A strašně rychle už poznám na těch lidech, v jakém stadiu vývoje
681 jsou. A je úplně jedno (...). Zrovna jsem to psala tomu svému novému kamarádovi: „Vůbec mi
682 nepřipadá, že je ti 30. Připadá mi, že už je ti aspoň 60. Což je daleko. Jsi strašně daleko.“ Což
683 je fantastické to takto zažít, takového člověka. Hodně si v poslední době rozumím s ženskými,
684 kterým je 60. Jsem o 20, 30 let přeskočená. Mí vrstevníci, co řeší za blbosti. Takže
685 v tomhle slova smyslu.

686 Pravda? Jediná pravda, kterou spatřuji, je v tom, třeba jak fungují některé zákonitosti vesmíru.
687 Tenhle prvek se slučuje s tímhle prvkem. A generuje to diamant nebo grafit. Podle toho, jaké
688 jsou podmínky. I když jsou stejné látky. A za nějakých podmínek to vygeneruje v těle holčičku
689 nebo chlapečka. A je fascinující, že je to skoro půl na půl. To je úplně úžasné. Ten program
690 někde musí být, prostě. Je tam. Tak jo. Dobře. Je tam! Ó. Ú! Tohle je jediná pravda pro mě.

691 T. Dobře. Tak jestli bychom mohly tak nějak výstižně vzít lásku. Co vás k tomu napadá?
692 Jenom úplně kdybyste měla vyjádřit tu esenci. **(01:15:45)**

693 R: (...) člověk z té duality, o které jsme teď mluvily v souvislosti s tou pravdou, vstoupí do té
694 jednoty – jak se tomu říká. Ta láska se z toho (...) vlastně nějaké osoby a nálepkování
695 nějakých vztahů. A ze silných emocí. Se najednou vyloupne jako takové (...) *((směje se))* (...)
696 jak by se to tak správně dalo (...) bratrsko-sesterské vyzařování a sdílení. S kýmkoli. Jestli
697 jenom na téhle planetě? Nebo i dál existují nějaké bytosti, klidně ať za mnou přijdou. Jsem
698 otevřená. Takže bych to řekla tak, že láska je teď pro mě (...) určitě přijímání těch lidí. Jací
699 jsou. I sebe sama. A samozřejmě čím je vám ten člověk blíže a ta jeho duše prochází vývojem,
700 který vám je v ten daný čas nejbližší, tak (...) ne, že by tam byla silnější láska, to vůbec ne. Ale
701 tam pak vzniká strašně jednoduše to sdílení. To je pak už fakt úplně jedno, jestli je to muž,
702 žena, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 let. Je to úplně jedno, čím ten člověk je. Co má
703 oblečeného.

704 Maže se úplně tělo. A ta láska je v podstatě pro mě (...), i se mi u toho chce úplně brečet
705 *((dojetí))*, ta láska je ta možnost toho sdílení tady. S někým. Kdo se nebojí se vám otevřít. A to
706 vůbec nemusí být přes sex. To je strašně potom jakoby jednoduché. Zažíváte to. Ale málokdo
707 je pak jakoby otevřený. Protože ty lidé se strašně bojí. Se otevřít a odevzdat. Dát se všanc.
708 Ale pak si myslím, že tu skutečnou lásku nezažijí. A já tím, že jsem se asi tak strašně
709 odevzdala tomu vztahu s tím panem osudovým, tak mi to ukázalo (...), že vlastně (...), pokud
710 tam ale nebudou fungovat takové ty vzorce – jakože tenhle vztah se musí nacpat do nějakého
711 typu vztahů – tak v podstatě můžete mít někoho rád bez ohledu na to, jaký vztah on má
712 k vám. A nemusíte s ním ani pobývat fyzicky. A třeba s tím novým kamarádem. Já si s ním tři
713 měsíce píšu a já jsem ho nikdy fyzicky neviděla. My jsme se fyzicky neviděli. *((směje se))*. Je
714 to neskutečné, jak blízko k někomu můžete mít.

715 T: Hm.

716 R: A co můžete všechno nasdílet. A tou láskou bych možná nazvala nějaké otevření a
717 dobrovolné vydávání energie někomu (...), kdo je schopen to přijmout. Vlastně i tady. Když to
718 má proudit, ta energie, musí to být otevřené na obou stranách. Takže pro mě ta láska je teď
719 taková. Je to úplně jedno, že já jedu pomoci své staré babičce, jí vynášet odpadky, kupovat
720 rohlíky. A prostě tam sedět a poslouchat, co tady zažila jako holka při druhé světové válce.

721 Nebo jestli i věnujete energii svým dětem. Ono je pro každého (..), v každém tom vztahu je
722 trošku jiná cesta. I třeba s tím manželem je to prostě takové, že jste prostě rozhodnutá s ním
723 prostě v tom vztahu být. Jste ochotná nebo jste rozhodnutá si jej udržovat a hezky v něm
724 sloužit. I to považuji za lásku. Že najednou na něm vidíte i takovou (..) on je taky duše, která si
725 sem přišla vykonat zkoušky. Cítím to z něho, že se taky ještě bojí. Ale je teď úplně chudák
726 v takovém životním pnutí. Že ten jeho tatínek je v tak strašném zdravotním stavu. Jeho
727 maminka se o něj musí starat. On jí musí ještě pomáhat. Místo toho, aby se staral o své malé
728 děti. To musím zvládnout já. A jemu nemá najednou kdo pomoci s těmi dětmi. A jsem jediná,
729 na kom on je závislý. A nemá najednou žádný manipulační prostor. A on je teď nucen,
730 donucen, být odevzdán taky. Tomu vztahu se mnou. Cítím, že se mu taky teď teprve zlomilo
731 ego. Bude mu 44. On je těžký workoholik. Těžkej, těžkej. Furt bylo: „Já musím hodně
732 pracovat. Já musím hodně pracovat.“ Dělá ((jmenuje povolání)). Má za sebou vysazené
733 obrovské sady. Vinohrady. Hraje po nocích v cimbálové muzice. Je fakt až šílený. A i to byl
734 důvod, proč jsem chtěla třeba odejít. A zrovna mi přišel do života pan osudový. To se neděje
735 náhodou, že? A on se prostě taky jako bojí. A tady tou těžkou prací možná. On vždycky říká:
736 „Já tam likviduji svůj stres.“ Tou prací.

737 A i takové to – dočetla jsem se k tomu, ale teď to začínám chápat: že opak lásky je strach.
738 Takže bych řekla, že ta láska je to odevzdání se tomu všemu, co se děje. Kdo vám vstupuje
739 do života. A tomu, jak ty vztahy vedete. Láska je asi ochota (..) nebo něco takového, že jste
740 připravená vydávat svoji životní energii nějakým vztahům. A děláte to ráda. Nenutíte se do
741 toho. Ne že byste se pro to rozhodovala, ale prostě jste takovým průtokáčem pro to, abyste
742 třeba někomu hezky sloužila. A plnila mu roli manželky, nebo maminky. Já třeba s tou dcerou,
743 před těmi osmi lety, když se narodila, u ní jsem měla ještě pocit, že jsem matka. Ale když se
744 mi narodil ten malý, za těch změněných stavů vědomí, tak já jsem vůbec nevěděla, co jeho
745 jsem. Třeba jestli jsem jeho babička? Nebo jestli jsem jenom jeho průvodce?

746 Tak ta láska je asi jenom posílána, abychom se tady vzájemně nějak podrželi. V nějakých
747 takových komunitách. A vyžívali se. A podávali si pomocnou ruku. A když s někým tedy
748 zažijete to duševní souznění velké. Nebo třeba i to fyzické. A zafunguje tam i tohle. Tak je to
749 strašně krásné. Tak je to prostě strašně krásné. To zažít. (..) Ale neřekla bych, že to je jediná
750 láska. Nějaká partnerská. To vůbec ne. Ta láska má prostě strašně moc podob. Strašně,
751 strašně moc podob. A to určitě jsem si o tom zapřemýšlela v souvislosti (..). Mám kamarádky
752 z toho našeho kraje, které jsou křesťanky. Chodí do kostela, byly k tomu vedeny. Jejich
753 průvodce spiritualitou je katolická církev. A když se hovoří o tom Kristu, tak tam bych to klidně
754 odkývala. Že takové to nějaké určitě je. Že každý, když si v sobě otevře nějakou tu energii
755 takovou: „Každého vás mám rád. A v žádném případě vám nebudu zlo oplácet zlem.“ Tak tu
756 lásku teď vnímám. **(01:23:59)**

757 T. Dobře. A poslední tři okruhy, jestli můžeme. Zase jen nějakou tu esenci. Jak vnímáte vliv
758 těch vašich prožitků na to, jak hodnotíte smrt?

759 R. No, tak tohle je taky hodně silné.

760 T. Zkuste jen vystihnout opravdu to zásadní.

761 R: Smrt je pro mě smrt fyzické schránky. Smrt je pro mě jako – přestává fungovat tělo. A
762 nastupuje další fáze. Nemám s tím (..). Vůbec se toho nebojím. Naopak. Když mám někdy ty
763 těžké depresivní stavy, tak se na to dokonce strašně těším. A jsem jednoznačně (..) jednoznačně to vím, že ta smrt je jenom nějakým bodem. Nějakým mezníkem pro tu fyzickou
764 schránku. Která přestává fungovat, a já už v ní nebudu moci třeba vykonávat něco. Ale rozhodně jdu někam dál.
765
766

767 T: A dřív jste to měla jak?

768 R: Dřív jsem to měla tak, že co nestihnu do smrti, to už nestihnu.

769 T. Jo.

770 R. Nebo prostě končím. Takhle já se vším všudy končím.

771 T. Dobře. Takhle to úplně stačí. A teď když byste měla říct: K čemu: K čemu se to děje zrovna
772 vám, zrovna tohle. Když byste měla zase vystihnout tu esenci?

773 R: Věřím tomu, že (..) určitě jsem si i něco přečetla a nechci, aby to znělo nějak povýšeně.
774 Nebo vyvoleně. Ale já bych řekla, že ten svět je opravdu nemocný. A lidi jsou fakt (..), ti co spí,
775 jsou nemocní. Já vím, kvůli jakým blbostem se lidi trápí. A jakým směrem ta část toho lidstva
776 směřuje. A to ještě si myslím, že v České republice jsme celkem daleko. A je to dobré. A ženy
777 tady mají i dobré postavení. Mohou si studovat, brát antikoncepci a stát se, čím chtějí. Nebo
778 nechtějí. Ale věřím tomu, že se takové strašné zlomy takovým lidem jako já dějí proto (..) a já
779 třeba mám i dar (..) myslím si, že mám dar hovořit. Nebát se hovořit před lidmi. Sdílet. A věřím
780 tomu, že přijde čas, kdy já (on už nastává) (..) kdy to budu moct šířit. A nebudu se bát. A
781 nebudu se stydět.

782 A kdybych jednomu (..) už to vím i komu. Už mi to řekla před pár dny jedna holka, která (..)
783 taky jako (..) jsme se setkaly v určité fázi. Kdybych jednomu jedinému člověku měla pomoci
784 k tomu, aby se tady na tom světě cítil lépe, a věřím tomu, že nebude jenom jeden, tak kvůli
785 tomu si myslím, že se to děje. V podstatě to, že vy spadnete do nějaké té temné noci duše,
786 která vás úplně zlikviduje a dostane vás na kolena. A vy si říkáte: „Proč pro Boha já? Proč já
787 to musím zažívat?“ Tak i ta odpověď se mi teď objevuje. A je to proto, abych naopak já třeba
788 pomohla někomu. Tak jako mně teď možná někdo pomůže tím, že to někde zveřejnil, že něco
789 řekl, že dělá nějaké terapie a nějaká sezení. Tak třeba já to budu moc udělat někdy pro
790 někoho. A zase mu pomoci. A věřím, že čím víc lidí se takto spojí, tak tím to bude pro všechny
791 ostatní lepší. A možná se to potáhne k tomu, aby se tady prostě líp žilo. Aby se k sobě lidé líp
792 chovali. A že já třeba můžu dát nějaký dobrý impuls. Tahle to teď cítím. Že toto je možná
793 nějaké poslání. Ještě přesně nevím, jak se to bude dít. Ale tak to cítím. **(01:27:50)**

794 T: Chápu.

795 R: Možná z toho někdy bude i nějaká práce moje. Třeba.

796 T: A poslední věc pro účely tohoto rozhovoru: D Jak byste to hodnotila z hlediska
797 prospěšnosti? Pro váš život?

798 R: Byla jsem úzkostná, byla jsem příliš ambiciózní. Příliš jsem se zabývala tím, co si kdo o
799 mně možná myslí. Chtěla jsem dosáhnout něčeho hmotného. Ne proto, abych se s tím
800 předváděla. Ale třeba proto, abych si dokázala, že něco dokážu. Teď si nepotřebuji nic
801 dokazovat. Nebabráám se v tom, co bylo. Nebojím se toho, co bude. Neřeším křivdy.
802 Neupínám se k ničemu. Ani k nikomu. Věřím, že se všechno v dobré obrátí. Nebo že každá
803 věc, která se děje, každá situace, byť trýznivá, má svůj smysl. Má nás všechny, kteří v ní
804 jsme, někam dovést. A v podstatě vám to přinese klid. Takže v jakém slova smyslu to bylo
805 prospěšné?

806 T. Jestli vůbec. Bylo? Nebylo?

807 R: 100% jsem přesvědčená o tom, že to prospěšné bylo. I když to tedy strašně bolelo. Ty tři
808 roky byly hodně špatné. A může to být nasměrování toho člověka. Mě samotné někam. S tím
809 vším, co mi bylo dáno. Schopnosti, dovednosti, talenty. Dary nějaké, které dostanete.
810 Možnosti, které máte. Tak abyste je nějakým způsobem využila i pro sebe, abyste se tady
811 radovala. Ne, abyste tady trpěla. To už se zase dostávám k těm církvím. Tam to můžete

812 odkývat, že život je procházka slzavým údolím. Tady ten život. A pak, teda za odměnu, bude
813 něco. Tak tohleto teda fakt ne. Tento koncept ne. To ne. Pokud si budu chtít přinést něco
814 hezkého, měla bych sama vědět, jak na to. Teda neměla bych u toho samozřejmě ublížit
815 ostatním. Nebo alespoň to udělat tak, aby to mělo co nejmenší dopady na ty ostatní. Nelámat
816 sebe. Najít tu rovnováhu. Ty kompromisy. Umět se demonstrovat navenek. Být sžitá s těmi
817 svými skrytými částmi. A neříkat si: „Jé, já vůbec nevím, kdo to auto tam řídil. Na to rande.
818 S tím milencem.“ Vědět, že jsem to taky já. Přijmout se i s těma slabýma, špatnýma
819 stránkama. Neříkám, že na nich nepracovat. Pracovat na nich. Ano. A zároveň si být vědom
820 těch silných. A využívat je. Neničit se. Neužívat je do mrtě. Protože by to člověka mohlo
821 přivést zase na nějaké jiné scestí.

822 Ale hledat rovnováhu. V každém životním období. V každém roce, v každém měsíci, v každém
823 týdnu. Hledat nějakou rovnováhu. Aby ten život byl naplněn. A aby se člověk nějakým
824 způsobem mohl radovat. Pokud to možné je. A pokud přijdou nějaká těžká období, tak se mně
825 tedy značně lépe tráví. A říkám si (..) a nebrečím, a nekňučím. Brečím někdy, samozřejmě.
826 Někdy jsou zážitky silné, ale říkám si: „Aha, přišlo tohle (..), tak asi zase z nějakého důvodu.
827 Tak uvidíme, co to má zase přinést.“ Strašně rychle už to naskakuje. Takže opět se vracím ke
828 slovu klid. Přináší to klid. A ten klid je možná takové to bytí v té přítomnosti. A nechtit se
829 lámat. Měnit se. Říkat si: „Já jsem tak špatná! Jak mě to vůbec mohlo napadnout?“ Takové to
830 přijetí, přijetí, přijetí. Takže rozhodně je to prospěšné v tomto slova smyslu, že člověk zažívá
831 takové přijetí a klid. Sám se sebou a se vším kolem. Se všemi. Protože ty vztahy jsou asi to
832 nejdůležitější.

833 T. Tak skvělé. A když bych vás teď poprosila, jestli máte ještě něco, co byste chtěla dodat. Já
834 teď zopakuji to téma ještě jednou: To téma je, jak vnímáte vliv spirituálního prožitku nebo
835 spirituálních prožitků na to, jak hodnotíte život. Na hodnocení života. Není to nutné. Jen pokud
836 byste ještě něco chtěla dodat něco, co nezaznělo. Nebo na co jsem se nezeptala.

837 R: Jsem si vědoma těžké pomíjivosti všeho. Všech dobrých i nedobrych situací. Všeho
838 krásného i smutného. I té fyzické naší schránky. A člověka to naučí strašně na ničem nelpět.
839 A když má chuť se z něčeho hrozně radovat. A ten okamžik zakonzervovat a udržet ho. Tak
840 už ví, že to nejde. A stejně tak, když má chuť brečet, když jsou těžké dny nebo období, tak
841 víte, že to taky pomine. A někde jsem četla takový krásný citát: „Když slunce zachází, nebuď
842 moc nešťastný. A když vychází, tak se moc neraduj.“ Takže mně to v podstatě nějakým
843 způsobem (..), když si to představím graficky, jak jsem studovala tu matematiku, tak ty grafy
844 používám pořád. Když nějak graficky si to představím, tak mi to v tom životě přestalo lítat. Od
845 té nuly do těžkých plusů a těžkých mínusů. Začíná to mnohem víc oscilovat kolem té nuly.
846 Nejdou ty propady tak nízko. A bohužel ani ty výšiny nejdou tak vysoko. Nebo spíš u těch
847 emocí člověk pociťuje vděčnost, že může zažít něco hezkého. Takže mi to přineslo takové
848 zklidnění toho emocionálního stavu toho organismu. A je to určitě příjemnější, než když to
849 strašně lítá. Člověk se snáz ovládá a tím životem prochází. Klid.

850 T: Skvělé. Děkuji moc. **(01.35)**

ROZHOVOR S RESPONDENTEM E

1 T: Tak já ještě jednou zopakuji to téma. Je to vnímání vlivu spirituálního prožitku na hodnocení
2 života. Jak tě to ovlivnilo v hodnocení života. Napřed bych tě poprosila, jestli bys byla tak moc
3 hodná a řekla mi (..) popsala mi ten prožitek.

4 R: Takže ten prožitek, to se stalo, když jsem šla s kamarády kousek poutní cesty do Santiago
5 de Composlela. Většinu nocí jsme spali ve spacáku venku pod širákem. A jedna z těch
6 prvních nocí, tu jsme trávili na takové louce, kde jsme spali všichni ve spacácích. Protože
7 nepršelo. A ani to nevypadalo, že bude pršet. Tak jsme všichni spali ve spacáku. Věci jsme
8 měli kolem sebe. A na takovém kopečku jsme udělali takový jako kroužek, kde jsme všichni
9 spali. No a mně se stalo, jak jsme všichni usnuli, že jsem se v noci vzbudila s tím, že jsem
10 ležela na zádech a vzbudilo mě to, že byla noc a nade mnou samozřejmě byly mraky. A mezi
11 těmi mraky prosvítal takový jako proužek světla, který mně svítil do obličeje. A když jsem se
12 rozhlédla kolem sebe, tak vlastně jediný, na koho svítilo to světlo od toho měsíce (který možná
13 byl v úplňku nebo nějak v tomto období kolem úplňku), tak jediný, na koho svítilo to světlo,
14 takovou mezerou mezi mraky, jsem byla já a nikdo jiný ((*potišeji*)). A jak jsem tak ležela, tak mi
15 to připadalo úplně nádherné a úplně jsem si ten moment užívala. Jako že jsem ležela
16 ((*potišeji*)) a říkala jsem si: „No to je úplně nádhera, to je úplně parádní.“ A napadaly mě
17 takové myšlenky, že asi (..) asi někdo shora mi dává na jevo, jako že mě má rád. Jako že je to
18 dobré. A jak jsem si tady tohle užívala, tak najednou zafoukal vítr. A začal mi odnášet
19 igelitovou tašku, která měla nadměrnou velikost. A já jsem si do té igelitové tašky schovávala
20 spacák, který jsem nosívala nahoře na batohu, aby mi nezmokl. Protože ten obal od spacáku
21 byl promokavý. Tak aby kdyby pršelo, aby mně nezmokl. A žádnou jinou igelitku jsem neměla.
22 Takže jak zafoukal vítr, a jedinou věc, kterou odnášel, byla ta igelitka. Tak jsem se musela za
23 ní rozběhnout. A jak jsem za ní utíkala, tak se mi stalo, že už už jsem ji měla třeba na dosah a
24 zase poodletěla kousek dál. Že mi to úplně připadalo, jako v těch nějakých kreslených filmech,
25 jak jsou ty pohádky, jak má někdo něco na dosah a zase to poodletí kousek dál. A přeběhla
26 jsem několik polí, několik těch luk, kdy konečně jsem tu igelitku dostihla a chytla jsem ji. A
27 samozřejmě, že tady při tom chytání mě napadla taková věc, že někdo nahoře mi dal najevo,
28 jako že mě má rád. Ale s tou igelitkou mi říká, ale zase si moc nemysli (..). ((*směje se*)). Abych
29 na sebe nebyla nějaká pyšná, jako že je to něco výjimečného. Jako že zároveň mě to takovým
30 trošku rošťáckým způsobem upozornilo na to, že to, že mě má někdo rád neznamená, že
31 jsem nějak výjimečná. Asi abych na základě toho nebyla nějaká pyšná. A takový zážitek (..) po
32 takovém zážitku jak se to promítlo do mého života? Tak pokud se mi něco takového stalo, tak
33 do budoucnosti mě to vlastně nějakým způsobem uklidní. Mám pocit, že prostě rozpoznám,
34 když je něco spirituálního a důležitého pro mě, nějaké sdělení. A kdy ty věci důležité nejsou.
35 Těch důležitých se stává málo. Nebývá jich mnoho. A mě to vždycky do budoucnosti tak
36 uklidní. Jako že (..) prostě (..) cítím se dobře. I když možná na někoho působím vyrovnaně,
37 tak člověk pochybuje o tom, jestli koná vždycky dobře. A v tom světě mezi ostatními lidmi (..) necítím se mezi nimi jako (..) ((*přemýšlí*)) (..) neumím manipulovat s lidmi a tak. Většinou jsem
38 někde odstrkovaná. Ale po takových zážitcích mám takovou (..) vnitřní jistotu. Takovou
39 sebejistotu. I když vlastně z pohledu jiného člověka se nic nestalo. A kdyby byl na mém místě
40 někdo jiný, tak asi možná by si řekl: „Co? O nic nejde přece. Je to jen souhra nějakých
41 náhod.“ Tak já mám pocit, že tohle je třeba důležité. A čerpám z toho jistotu, že mě to tak
42 uvnitřní dovnitř. A cítím se trochu líp.

44 T: Rozumím. Rozumím. Jenom si chci ujasnit, že rozumím tomu, co říkáš. Jenom jsem úplně
45 nepochopila, jestli ten jeden prožitek tě tak ovlivňuje. Nebo jestli máš ještě nějaké podobné
46 prožitky? (06:00)

47 R: Tak vím, že je víc takových věcí. Třeba si vybavuji, že se mi zdál sen, ve kterém jsem měla
48 nějakého otce, který byl velmi důležitý. Vypadal jako šéf všeho. Neměla jsme odsud obrazové

49 vjemy, ale vjemy pocitové. Že můj otec byl šéf všeho a že v nějakou určitou dobu mi řekl, že
50 musím do světa a prostě, že to musím zažít. Víím, že já jsem měla strach. Že jako: „Do světa
51 jít? ((potišeji)) Vždyť já se bojím. A jako jak najdu cestu? Nebo jak se vrátím?“ A on mi řekl:
52 „Cestu musíš najít ty sama. Zpátky. To je jako tvůj úděl, že musíš najít cestu zpátky.“

53 No a teď když jsme byli na té regresní terapii, tak mně to úplně fakt připadá (..) jako strašně
54 mě to (..) úplně (..). Myslím si, že možná to byl takový nějaký zážitek z toho vtělení duše. Že
55 ta duše se vydala sem do světa. A vlastně já tady na světě mám přijít na to, co je můj smysl
56 tady. Tady, teď konkrétního tohoto života. A s tím prostě víím, že se zase bezpečně, nahoru
57 zpátky, vrátím. Úplně mě to takhle (..) potom, co jsem přišla na tu regresní terapii a začali se
58 tam o tom bavit. Tak jsem si na toto úplně vzpomněla. A říkala jsem si: „Jo, to je ono.“ Ale
59 v době, kdy (..) (to je zhruba dvacet let, kdy se mně zdál ten sen), tak mi připadal hrozně
60 důležitý pro mě. Ale nechápala jsem ještě ten smysl. Jako že jsem to nevěděla. Ale měla jsem
61 ten pocit, že je to hrozně důležité. A oproti nějakým jiným snům, co se mi třeba někdy jindy
62 zdály, tak ty mi nikdy nepřipadaly tak důležité, jako tohle. A že to je sem tam takové ťuknutí. A
63 člověk to nějak (..) vnitřně mu to asi dává takovou vnitřní sílu. Nic významného. Že bych se
64 kvůli tomu teď rozhodla: „Tak budu zkoumat, jak budu nakládat se životem.“ Ale že je to
65 takové jenom pořuknutí. Kterého člověk, který prostě je empatický nebo má tu citlivost, tak si
66 všimne.

67 T: Hm. (08:45)

68 R: Tak mi to připadne.

69 T: To je krásný. Krásně se mi to poslouchá. A ještě něco?

70 R: No, no.

71 T: To jenom, že jsi použila to množné číslo. Ne že bych tě chtěla nějak zpovídat. Ale to mě
72 zaujalo.

73 R: Já teď přemýšlím (..) nevím, teď si možná nějaký takový nevybavím. Ale jsou to vždycky
74 takové jako ťuknutí. A víím, že se mi v životě stává, že když si něco přeju, něco si moc přeju. A
75 víím, že když to tak nebude (..) že cítím prostě, to je moje zbožné přání, tak tohle se nestane.
76 Tak prostě chodila jsem s partnerem a dala jsem mu dárek. A hned jak jsem mu ho dávala
77 (udělala jsem takový z keramiky zvoneček). Jak jsem mu ho dávala a on si ho bral. A teď jsem
78 měla takovou představu, že možná, když spolu budeme bydlet, tak nám bude viset někde
79 venku. A hned, jak jsem mu ho dávala, tak jsem věděla, že to tak nebude.

80 T: Hm.

81 R: Jako že i tady ty negativní takové ťukance (..) a opravdu jsem s ním nebyla. To jsou
82 vždycky takové ťuknutí (..) ((přemýšlí)).

83 T: Že to víš nějak (..)

84 R: No, no, no. Jako že to víím prostě. Že mě to ubezpečilo v tom ((směje se)). A dělala jsem
85 všechno pro to, abychom spolu byli. ((směje se)). A stejně to nevyšlo. Prostě to jsou nějaké
86 ťuknutí, které prostě člověk najednou ví. Jako kdyby na něj najednou někdo vdechl ten
87 moment toho porozumění.

88 T: Hm.

89 R: Takže to je takhle. Ale v tom životě to nemá nějaký zásadní vliv. Jako že bych se začala
90 nějak měnit do budoucnosti. A snažila se to naplňovat. Ale spíš to člověk jenom tak vnímá. A

91 možná někdy v budoucnosti se to nějak naposbírání. A poskládá samo. Tak to zatím nevím.
92 Zatím asi jsem na začátku cesty.

93 T: Hm. A ještě bych se zeptala, proč považuješ tyto prožitky za spirituální? Je to úplně
94 subjektivní věc. Každý to má jinak. A co je ten důvod, že si zrovna řekneš „Jo, tohle je
95 spirituální prožitek.“ (11:16)

96 R: Protože to asi cítím jinak než ostatní vjemy. Tak to cítím trochu jinak ((*potišeji*)). Jako cítím
97 že „tak tohle je ta pravda“. Normální zážitek člověk nějak cítí a vnímá. A tady ty (...) sem tam
98 nějaké (...) dotknutí, tak to prostě vnímám jinak. Proto mám ten pocit. Můžu se plést. Ale mám
99 ten pocit, že to je něco jiného, protože to tak vnímám.

100 T: Jo, jo. Takhle to je. Jen mě zajímá, jak to máš ty.

101 R: Nevím, jestli ta myšlenka ke mně přijde nějakým jiným způsobem? Ten pocit je z toho
102 takový jiný.

103 T: A jinak než co?

104 R: Jinak než ostatní zážitky. Jinak než ostatní zážitky. Během života člověk vnímá (...) má
105 radost, na něco se těší (...). Ale mám najednou jako (...) ((*přemýšlí*)) jo, myslela jsem na toho
106 přítele (...) takový pocit úplně skleslosti. A obvykle jsem to neměla. Najednou jsem to pocítila:
107 „Hm, tak takhle to nebude.“ A přijde ten pocit sám od sebe. Třeba i při nějaké pěkné chvíli.
108 Prostě pocit toho něčeho pěkného. Přijde to samo od sebe. A možná pocit, že to nepřichází
109 skrze (...) jako že to nepřichází ode mě, ale možná odněkud jinud.

110 T: Hm.

111 R: Jako že to prostě takto vnímám. ((*přemýšlí*)).

112 T: Nevím, jestli tě k tomu ještě něco napadá? Klidně se k tomu můžeme pak vrátit. Protože
113 chápu, že někdy ty věci se těžko dávají do slov. Když tě něco napadne ještě v průběhu,
114 můžeme se k tomu vrátit.

115 T: Teď bych ti zkusila říct jednotlivé oblasti života, a jestli bys mi zkusila říct, jak vnímáš vliv
116 toho spirituálního prožitku nebo prožitků na to, jak tu oblast života hodnotíš. Jestli se třeba
117 změnilo to hodnocení. Třeba když ti řeknu „příroda“? Jestli vnímáš, že to ovlivnilo tvůj vztah
118 k přírodě?

119 R: Myslím si, že jsem čím dál citlivější. A tím, že jsem spoustu let vegetariánka a nejím maso
120 soustu let, tak nevím, jestli přímo tyto zážitky mě vedly k tomu. Ale fakt nevím, jestli bych
121 dokázala ublížit zvířeti. Asi ty různé tyhle ťuknutí nebo dotknutí fakt člověka pomaličku, ne
122 nějak zásadně, ale pomaličku formují. A já tu přírodu (...) že třeba ani zbytečně nechci trhat
123 kytky. Vnímám dost intenzivně ((*přemýšlí*)) (...) jak bych to řekla? Beru tu přírodu jako živou.
124 Jako že je to něco živého. Jsem třeba ráda, že si nepořizujeme stromeček. Mně je jich hrozně
125 líto těch vánočních stromečků.

126 T: Chápu.(15:10)

127 R: Vnímám je prostě jako živé tvory. Tu přírodu. I když prostě zeleninu jím samozřejmě.
128 Vnímám to jako živé tvory. A strašně nerada bych někde něco ničila. Nebo něco takového. Je
129 to prostě pro mě podobný život jako lidé. Ta příroda.

130 T: Hm. A když se řekne třeba láska? Jestli vnímáš nějaký vliv? Cokoli ti k tomu jde. Láska
131 může mít mnoho podob. Nesleduji nic konkrétního.

132 R: No, myslím, že třeba příklad s mojí maminkou. Když nám bylo nějakých 16 let, tak se naši
133 rodiče rozvedli, my jsme se sestrou šly bydlet s maminkou a s jejím novým přítelem. Který se
134 začal chovat jako hovado. Hrozně se choval. A po nějakých letech jsme se od něj
135 odstěhovaly. A on se choval nevhodně. Verbálně na nás útočil. Prostě bylo to s ním šílené. A i
136 když jsme odešly, ona se s ním mamka dál stýkala. A on k nám začal chodit na návštěvu. A já
137 vím, že jsem dělala šílené scény. Že jsem odcházela, brečela jsem a já nevím co. Byla jsem
138 z toho úplně nešťastná. Po tom, jak se k nám choval, ještě ho přivede tam, kde bydlíme. A
139 vím, že se všichni z rodiny na mě dívali jako: „No, tak co, tak mu odpust.“ A kdesi cosi. A já
140 jsem si říkala: „Proč já bych někomu odpouštěla? Tak dobrý. Ať si dělá, co chce, ale ať sem
141 nechodí, ne?“ Nechápala jsem to. A vím, že po čase ta moje maminka změnila názor. A říkala,
142 že by se mi chtěla strašně omluvit za to, co udělal. Ale ona s tím přišla po nějakých (..) já
143 nevím (..) spoustu let. Kdy mě hrozně těší, že já jsem řekla: „Ale víš, já si uvědomuji, co
144 pro mě v životě znamená. Jsi pro mě nejdůležitější člověk na světě.“ Víím, že drží tu rodinu
145 po hromadě. Už když se ti rodiče rozvedli, tak byla taková rozpadlá. A vím, že kdykoli jsem
146 potřebovala, tak prostě ta moje mamka mi pomohla. A vlastně jsem byla moc ráda, že ještě
147 před tím, než ona si to vysvětlila jinak, a pak se mně chtěla omluvit, tak jsem si to já vysvětlila
148 tak, že je pro mě nejdůležitější. To co se stalo, ona nedělala záměrně, že by mně chtěla
149 ublížit. Ale prostě co bylo, bylo. Na tom nezáleží. A že jí to nebudu vyčítat. A je to pryč. Ani se
150 k tomu nechci vracet. Jako že není co odpouštět. Že ona je pro mě to nejdůležitější.

151 A myslím, že to jsou takové věci, které člověka takovýma malýma těma věcmi přivedou tady
152 k tomu. Ta bezpodmínečná láska (..) každý dělá chyby, že. Mě fakt hrozně potěšilo, že já už
153 jsem to měla dávno srovnané. Říkala jsem: „Tak už se o tom nebavme. Nemáš se mi proč
154 omlouvat. Jsi pro mě prostě důležitá přece.“ A myslím si ((*přemýšlí*),) že tady těmi určitými
155 body se člověk může dopracovat tady k tomu.

156 A že i jsem si vysvětlovala vlastně, že to, že jsem zažila třeba něco špatného, že to je nějaký
157 záměr. Abych to zažila. Jednak proto, abych věděla, jaké to je a chovala se jinak. Do
158 budoucna. Prostě ty špatné zážitky, co člověk ty strasti zažije, tak ho to formuje k tomu, aby
159 se tak třeba nechoval. Aby prostě byl daleko skromnější. A hodnější k lidem. Aby třeba do
160 budoucna něco takového nedělal. A možná, někdy když se to děje, tak ho to směřuje k tomu,
161 aby šel někam jinam a dělal třeba něco jiného. Jako že třeba teď v práci přemýšlím o tom, že
162 možná se mi tam nelíbí proto, že bych měla jít nějak jinam. A pořád dokola se mi tam nebude
163 líbit, abych se posunula nějakým jiným směrem, abych šla někam dál. Protože to se mi taky
164 stávalo. Že jsem si třeba po učňáku udělala, abych se někam posunula, tak maturitu při
165 zaměstnání. Prostě že jsem tam nebyla spokojená. A posunulo mě to nějak. Takže to jsou ty
166 zážitky negativní, které mají člověka posunout, aby šel. Nasměrovat tam, kam má jít.

167 T: Hezké. Dobře. **(20:35)**

168 R: Já jsem úplně z té lásky odbočila. ((*směje se*)).

169 T: Ne, ne. Hodně jsi asi mluvila o té bezpodmínečné lásce.

170 R: Ale i to, co se děje (..). Vždycky, když se to děje aktuálně, tak třeba já v práci zuřím, když
171 se ke mně chová někdo škaředě. A jsem cholerik. A našťve mě to. A všechno. Ale vím, že
172 s časem, do budoucnosti, se na to budu dívat zase úplně nějak jinak.

173 T: A co třeba smrt? Jak tě to ovlivnilo? Nebo jestli tě to nějak ovlivnilo ve vnímání smrti? Jestli
174 je nějaká změna, jak toto vidíš?

175 R: Mě hodně, vlastně díky té regresní terapii myslím, že se možná trošku míň bojím.

176 T: Možná bych to teď nevztahovala k jiným technikám, ale čistě k těm spirituálním prožitkům.
177 Jestli bys to dokázala nějak oddělit. Myslíš, že právě ty spirituální prožitky na to měly nějaký
178 vliv?

179 R: No já si myslím, že třeba ten sen, o kterém jsme se bavily, jako kdyby mně naznačil, že
180 přijít domů je vlastně umřít. Ale pro mě je ta smrt zatím vzdálená. I když pracuji v oboru, kde
181 se se smrtí setkávám, tak je pro mě strašně vzdálená. A zatím smrt nevnímám, že je tady za
182 dveřmi. Vnímám, že je strašně vzdálená. Mám pocit, že toho mám ještě spoustu udělat. Smrt
183 teď neřeším.

184 T: Takže to není téma.

185 R: Víím, že to bude do budoucna. A to pak člověk až uvidí. A hlavně bude záležet na tom, jak
186 se v životě choval. Já se smrtí zabývám, ale nevztahuji ji k sobě. A zabývám se smrtí, když
187 vidím klienty v práci. Že někdo to nese dobře. A většinou je to ten člověk, který prožil kvalitní
188 život. Tak to vnímá, že to je přirozená součást života. A zas vidím jiné lidi, kteří se třeba
189 vzpírají. A jsou našťvaní na všechno kolem. Protože možná ten život neprožili tak, jak by
190 chtěli. A mají pocit, že třeba něco zmeškali. Já to vidím kolem sebe. A vnímám to. Nasávám
191 to. Přemýšlím nad tím, ale zatím to nevztahuji k sobě. Zatím je to jen taková fáze zpracování.
192 Ale myslím, že člověk samozřejmě (..) ta představa té smrti není tak děsivá. Nemyslím si, že
193 by to bylo něco konečného. ((pauza))

194 T: Dobře. Třeba tě potom ještě něco napadne. A když se třeba řekne „sexualita“? Čistě ve
195 vztahu k tvým spirituálním prožitkům. **(24:05)**

196 R: ((přemýšlí)) No víím, že s jedním tím přítelem, když jsme byli poprvé, poprvé jsme měli
197 spolu sex, tak jsem měla úplně takový zážitek jako s nikým jiným. Že teď je všechno, jak má
198 být. Po tom sexu jsem měla takovýto zážitek. Teď je všechno, jak má být. Jako že je to
199 v pořádku. A to se mi myslím stalo jen tady s tím jedním. Nejsme teď spolu, ale vycházíme
200 spolu jako přátelé. Tak to bylo takové (..) ((přemýšlí)) fajn. Ale to jsem měla jenom takový
201 zážitek, že jsem se cítila dobře. Ale jinak nevím, že by tu sexualitu něco z toho ovlivňovalo.
202 Nevidím v tom nějakou souvislost.

203 T: V pořádku. To tak nemusí být a každý to má jinak. A když se řekne třeba „pravda“? Máš
204 nějaké spojení tady s tím?

205 R: Tak tady ty zážitky to je prostě ta pravda, kterou člověk, i když třeba nechce, musí přijmout.
206 Ty spirituální zážitky, to je prostě ta pravda, co jde k člověku. Proto si třeba nedovedu
207 představit, že bych se někde snažila někoho manipulovat, ovládat. Nebo podvádět. Nebo za
208 zády někomu něco dělat. Protože mně by bylo okamžitě naznačeno, že takhle teda ne. To
209 není v pořádku. Určitě bych si natloukla čuňu. Já to víím. Pokud bych to dělala ne v té pravdě,
210 tak já to okamžitě (..) a hlavně já to sama poznám, že to není ta pravda. Nejenom že by mi to
211 bylo naznačeno, ale i sama bych věděla, že to není pravda. A že to takhle nechci. Ale vlastně
212 jestli třeba ty spirituální zážitky mám něčím nazvat, tak bych to nazvala jedním slovem,
213 pravdou. To je asi prostě to nejčistší, co jsem mohla vnímat.

214 T: Hm. Chápu. Rozumím ti. A co třeba vnímání dobra a zla? Cítíš nějaký vliv na to, jak
215 hodnotíš tuto oblast? **(26:58)**

216 R: Přemýšlím. (..) To už souvisí s tím, jak jsem to říkala před chvílí. Že člověk má třeba i ty
217 špatné zážitky, kterými si musí projít. Nebo někdy by možná nemusel. Ale pak udělá něco,
218 čím si musí projít, aby ho to třeba nasměrovalo někam jinam. Nebo aby to zažil. A asi to dobro
219 s tím zlem souvisí. A stává se mi, že čím dál víc nechápu ty lidi, kteří to zlo dělají. Kteří jsou
220 záměrně zlí a manipulativní. Jako že mi to je čím dál míň k pochopení. Když někdo takhle
221 koná. Ale je to tak, že i něco nepříjemného, asi to s tím souvisí, musí člověk zažívat, aby pak

222 věděl, kde se nachází to dobro. Prostě nemůže být všechno úplně ideální, všechno úplně
223 dobré, protože pak by to asi nevnímali. Ten rozdíl. A kde to dobro je. Asi nějaké zlo s tím musí
224 souviset. I když mně připadne teď toho zla hodně kolem. Jakože toho špatného. Toho
225 negativního. (..)

226 T: Ještě další oblast třeba tělesnost. Nebo tělo? Jestli vnímáš nějaký vliv?

227 R: To si myslím, že nemá: To tělo při takových věcech vůbec nevnímám. To tělo je úplně
228 jedno. Protože většinou, když mám nějaký zážitek, tak je pocitový. A tělo s tím vůbec
229 nesouvisí.

230 T: Dobře. A třeba když se řekne „domov“?

231 R: No, tak to souvisí s tím snem. Fakt to bylo krásné, jak jsem tehdy měla ten pocit, že tam ten
232 domov mám. A já to tady v tom životě, tím jak byli ti rodiče rozvedení a odstěhovali jsme se
233 (..). Nebo před tím jsem bydlela 16 let v paneláku s rodiči a teď jsme se odstěhovali někam
234 jinam. A ten domov jsem neměla, tak jsem to vnímala strašně těžce. Bylo to pro mě hrozně
235 náročné. A teď mně začíná spíš taková myšlenka, že ten domov nemusí být tady. Že může být
236 někde úplně jinde, nahoře. Ale domov je pro mě důležitý pro moje pohodlí. Tady třeba když
237 bydlím v bytě, tak kvůli pohodlí. Je to dobře, jako že je na to člověk zvyklý. Ale není to úplně
238 tak důležité. Pro mě je to důležité, že tu chodím do práce a mám to kousek. Kvůli tomu, že je
239 pohodlné tady žít. Ale jinak to není úplně zásadní. Nejsem fixovaná tady na to místo. Že
240 musím být tady. Je to pohodlné, že se nemusím stěhovat a zařizovat. Je mi třeba úplně jedno,
241 kde ta mamka bydlí. Ty zážitky z dětství (..) nepotřebuji přijít do toho bytu, abych si vybavila
242 zážitky z dětství, kde jsem bydlela. Zážitky z dětství, které mám pěkné, si vybavím i bez toho,
243 že bych tam byla. Nepotřebuji jít na to místo. Nebo třeba i kde prarodiče bydlí. Není nutné přijít
244 na to místo, aby si člověk třeba něco pěkného vybavil.

245 T: Dobře. Tak asi bych měla poslední dvě takové oblasti. Když by ses zkusila zamyslet nad
246 tím, proč zrovna tenhle typ prožitků, k čemu ti má sloužit? Proč právě takové prožitky právě
247 tobě? K čemu to je? Pro tebe?

248 R: No, myslím si, že mě to má směřovat a formovat na tu správnou cestu. Na tu cestu, kterou
249 mám jít. A je možné, že jsem taková trouba, že potřebuju prostě nasměrovávat. A proč mně?
250 Myslím si, že jsem vnímavá. Protože to asi vnímám. Tak proto to asi ke mně dojde tak, jak to
251 je. A myslím si, že mě to prostě má směřovat k tomu, abych dělala to, co mám dělat. To, co je
252 můj úkol tady. Kam mě to má nasměrovat. A je možné, že to má spousta lidí. Někteří to
253 možná mají a nevnímají. Někteří to mají a vnímají. A někteří třeba ani nepotřebují to
254 nasměrovávání. A jdou rovnou přímo tam, kam mají jít.

255 T: Děkuji, to je srozumitelné. A poslední věc. Jak bys to hodnotila z hlediska prospěšnosti pro
256 život? Jestli ti to bylo prospěšné? Nebylo? Co tě k tomu napadá?

257 R: ((přemýšlí)). No. Prospěšnost pro život (..) Nevím, jestli pro život, ale (..) já jsem ráda, že
258 mám něco, co mi udržuje nějaký morální kredit. Jsem ráda. Pro mě je to dobré. Jestli pro
259 život?

260 T: Myslím pro tvůj život.

261 R: Prostě mě těší, že to vnímám. Že to prostě souvisí s nějakou morálkou. Jsem ráda, že to
262 vnímám. A i když mám nějaký ten špatnější ťukanec, tak jsem ráda, že to tak je. Protože já
263 chci žít dobře. Ne v tom smyslu, abych se měla dobře, ale abych žila poctivě. A co nejlépe
264 podle svědomí. Nebo jestli to nazvat svědomím. Já jsem za to ráda, že to mám takhle
265 položené. Třeba někomu jinému vyhovuje něco jiného. Mě to těší, že to tak je. Jednak jsem
266 v tom byla asi vychovávána. A potom asi mám takovou polohu. Mě to těší, i když to může být

267 náročnější. Ale jestli je někdo trošku inteligentnější než ostatní, tak si myslím, že tu inteligenci
268 by měl třeba využívat. A chovat se podle toho. A jestli já takhle vnímám, jsem vnímavá na to
269 dobro a zlo, tak bych to měla vnímat a měla bych se podle toho chovat. Že prostě tak je to
270 dané.

271 T: Hm. Dobře. Tak rozumím tomu tak, že je ti to prospěšné? **(35:28)**

272 R: Já si nedovedu představit, že (..) Těší mě to. Jednak mě to těší, že (..) cítím se (..) vlastně
273 po tom prožitku se cítím jako doma. A je to určitě prospěšné, protože jednak se cítím jako
274 doma. Ale je to prospěšné, protože jednak to člověka nasměrovává, myslím, že tím správným
275 směrem, kterým má jít. Takže je to asi důležité pro každého.

276 T: Skvělé, děkuji. Mně to přijde úplně fajn. Ještě jenom pro takové závěrečné shrnutí bych ti
277 ještě jednou zopakovala ten předmět. A jestli tě k tomu ještě cokoli napadne, co bys chtěla
278 dodat. Nebo ne. Jak bys to cítila. To téma je vnímání vlivu spirituálního prožitku na hodnocení
279 života. Tak jestli je tam třeba ještě něco, co jsem opomněla?

280 R: *((přemýšlí))*. No, myslím si, že fakt je to vlastně pozitivní. Že si to člověk uvědomuje. Teď co
281 mě k tomu napadlo: Je to taková úžasná jistota, že kdybych šla fakt někde blbě, tak že mě to
282 naukne: D „Tak tudy NE, blbče.“ Jako že je to taková fakt (..) skoro až možná jistota, že pokud
283 člověk by dělal úplně blbosti, jako že mu to naznačí něco, že něco, co ho drží na té cestě. Aby
284 nesešel. Tak tak mi to připadá.

285 T: No, krásný.

286 R: Možná je to takový andělíček strážníček.

287 T: Cokoli tě napadne.

288 R: Andělíček strážníček. Tady ty zážitky. Tak možná je to něco takového. Teď ještě úplně
289 odbočím. Jsem si vzpomněla: Se dvěma kamarády jsme četli Castanedu. Nevím, jestli to
290 znáš. A bavili jsme se o těch knížkách. Už nevím, kolik jsme jich přečetli. A rozebírali jsme to.
291 A občas jsme říkali nějaký zážitek ze života. A vím, že ten jeden kamarád říkal, že někde
292 viděl, že šel někde v přírodě a díval se. A odněkud vyletěl nějaký pták a on se tam podíval a
293 byla tam z mechu na kameni krásná růže. Nebo něco takového. A že to bylo úplně nádherné.
294 A teď říkal: „To by mě zajímalo, co mi tím někdo chtěl naznačit? Ten Bůh nebo někdo. Co mi
295 tím chtěl naznačit tou růží? Jestli to má vliv na můj život? Nebo něco takového?“ Tak jsme se
296 o tom bavili. A mě tak napadlo: „No, třeba nechtěl nic naznačovat. Třeba ti chtěl jen ukázat
297 něco krásného, aby ses z toho potěšil.“ A teď jak jsem to řekla, v ten moment (a myslím, že to
298 bylo něco takového, ne že to bylo ode mě), byl to takový ten tukanec od někoho jiného. Takže
299 všichni věděli, že to tak bylo. Jak jsem to tak řekla. Tady tohle je přece ono. To jsou tady ty
300 zážitky. A všichni tři jsme to věděli. Že to takhle je.

301 T: To je krásné. Já mám úplně husí kůži. Takhle to je, no.

302 R: Hm. To mě tak ještě na závěr napadlo.

303 T: To nám ještě tvůj andělíček poslal vzkaz. *((směje se))*

304 R: No jo, no. A že fakt to nejprostší vysvětlení bývá asi to nejlepší.

305 T: Tak myslíš, že to takhle je? Nebo ještě něco bys chtěla dodat?

306 R: To bude asi všechno.

307 T: Tak děkuji moc! **(40:03)**

ROZHOVOR S RESPONDENTEM F

1 T: Já ještě zopakuji to naše téma. Je to vnímání vlivu spirituálního prožitku na hodnocení
2 života. Nechala bych vás vyprávět, moc bych vám do toho nezasahovala. Abych vás nějak
3 neovlivňovala. S tím, že je pro mě přijatelné úplně všechno. Nic mě nepřekvapí. A na začátek
4 bych vás poprosila, jestli byste byla tak moc hodná a mohla mi popsat ten svůj prožitek nebo
5 prožitky.

6 R: To pro mě bude asi hodně složité, vypíchnout nějaký konkrétní prožitek. Protože těch
7 prožitků už jsem měla celou řadu. Tak teď spíš přemýšlím, že to bylo asi nějaké postupné
8 směřování, nasměrování na tu cestu životem. Já jsem různé spirituální zážitky měla už asi v
9 dospívání. Týkaly se především toho, když mi v rodině zemřel někdo blízký, tak jsem nějakým
10 způsobem měla takové prožitky. Že buď jsem se na toho člověka nějak silněji napojila a
11 probíhala tam potom nějaká komunikace. Nejsilnější prožitek jsem asi měla těsně nějak na
12 hranici dospívání a adolescence. Když mi vlastně zemřel přítel a měla jsem takový zážitek
13 sdílené smrti. Že jsem ho vlastně doprovázela kus cesty. A ocitla jsem se s ním na takovém
14 místě, kde je světlo. Byla to taková nádherná krajina. A doprovázela jsem ho až tam. Pak tam
15 vlastně byla nějaká čára. Dál jsem vlastně už nemohla. Tak to byl pro mě asi takový hodně
16 silný zážitek, který mě možná nějakým způsobem víc nasměroval než ty předchozí zážitky.
17 Kde nějakým způsobem to můžu popsat jako nějaké otevírání spirituální. Ale nebylo to ještě
18 tak silné. Mohlo to být třeba spojené tento zážitek třeba s tím, že tam hrála roli nějaká ztráta.
19 Že to vlastně zasáhne člověka nějak silněji, ještě hlouběji. Tím, že to vlastně bylo úmrtí
20 neočekávané. Náhlé.

21 A ohledně té hodnotové orientace: Já jsem nějakým způsobem vždycky chtěla asi pracovat
22 s lidmi. Už jako malá. Měla jsem ráda zvířata. A tak lidi obecně. Nevím, jestli to třeba
23 souviselo s těmi spirituálními zážitky, ale nějakým způsobem mi to dává smysl. Že vlastně už
24 před nástupem puberty jsem se třeba rozhodla, že nebudu jíst maso. Že budu vegetariánka.
25 Protože právě ty zážitky, které jsem mívala, za nějakého – řekněme rozšířeného stavu
26 vědomí, tak to vlastně vůbec byl tak nádherný pocit, že jsem součástí všeho. Nejenom toho
27 lidského společenství. Ale i těch dalších společenství živých bytostí, zvířat a vlastně i stromů a
28 rostlin. A úplně všeho. Že jsem si vlastně řekla, že je to strašně kruté, že bych prostě nemohla
29 někoho jenom takto využívat. Jenom kvůli tomu, abych přežila. Protože jsou i jiné, daleko
30 etičtější možnosti obživy.

31 Samozřejmě tím, jak jsem dospívala, tak jsem pracovala i s různými osobnostními vlastnostmi.
32 Třeba hodně jsme si vážila toho, když je někdo nějak talentovaný. Nebo je nějak nadaný.
33 Nebo má třeba nějaké mimořádně vysoké IQ. Když jsem dospívala, tak jsem byla i nějakou
34 dobu členkou Menzy České republiky. Ale právě tento zážitek sdílené smrti, když jsem
35 nějakým způsobem doprovázela toho přítele, tak mě zasáhl nějak tak hluboko. Že jsem si
36 řekla, že chci pracovat s lidmi. A s takovými skupinami, které opravdu nějak potřebují pomoci.
37 Že mě to asi hodně posunulo k těm sociálním službám. A ta hodnotová orientace se vlastně
38 překlopila.

39 Já jsem třeba chtěla asi být vždycky psycholog. Ale uměla jsem si i představit, že budu takový
40 psycholog, který bude vlastně vybírat lidi. A měřit jim IQ. Vybírat z nich nějakou takovou tu
41 elitu. To mě vždycky fascinovalo. V tom dospívání. Měla jsem to hodně ráda. Bylo mi to blízké.
42 A vlastně po tom zážitku nějakým způsobem tyto věci přestaly už pro mě být důležité. Ve
43 smyslu hodnocení druhých lidí. Nebo vlastně nějakého jakéhokoli posuzování, jakéhokoli
44 měření. Takže jsem se vlastně po tom, když jsem vybírala i školu, nebo obor, tak jsem se
45 rozhodla, že nebudu pracovat někde na personálním nebo v bance. A nebudu vybírat ten
46 nejlepší lidský potenciál. Protože jsem ho začala vidět někde jinde. Nejenom v tom intelektu a
47 v nějaké úžasné mentální kapacitě. Obecně prostě v mozkových strukturách. Ale došlo mi
48 daleko hlouběji, co je v tom životě podstatné. Jak je třeba strašně důležitá empatie. A

49 soucítění s druhými bytostmi na takové hlubší úrovni. Ne, že budeme soucitní a empatičtí
50 jenom s těmi, kteří jsou nám nějakým způsobem podobní. Ale úplně se všemi.

51 T: Hm. **(06:09)**

52 R: A nějakým způsobem, už je to nějaký čas, po tom prožitku přišly i další. Já jsem potom
53 zkoušela i různé techniky, které pracují s rozšířenými stavy vědomí. Holotropní techniky jsem
54 dlouho dělala. Třeba jógu. Nebo jsem byla na potní chýši. Zkusila jsem toho hodně. A ty
55 prožitky, které jsem tam měla, vždycky ještě nějak víc zapadly do toho, jak vnímám. Nebo jak
56 sama sebe vnímám ve světě. Nebo jak vnímám všechny ostatní bytosti. Vlastně ten celek.
57 Nevím, jestli jsem to teď vyjádřila *((směje se))*. Ono je strašně složité, nebo obtížné to vyjádřit
58 slovy. Ty pocity.

59 T: Chápu.

60 R: Ty spirituální zážitky, třeba to, co člověk tam prožije. Tak jako obecně myslím si, že většina
61 lidí (..) pro většinu lidí je to obtížně sdělitelné. Nevím vůbec, jestli sdělitelné. Ale určitě, když
62 jsem se ocitla v těchto rozšířených stavech vědomí, tak nějakým způsobem to silně
63 ovlivňovalo (..) přemýšlím (..). Spíš, že jsem se necítila, že jsem jenom já jako sama. Někde.
64 Ale opravdu jsem se cítila jako součást nějakého celku. Jako nějaká skládanka, která je
65 nějakým způsobem nezávislá. Ale zároveň hodně na ní vlastně záleží. A zároveň čerpá
66 energii a posílá všem ostatním. Je to nějaká hluboká provázanost se všemi. A čím více jsem
67 těch spirituálních zážitků potom měla, tak tím víc vlastně se prohlubuje ten pocit provázanosti.

68 T: Hm.

69 R. Když tak se ptejte. Co vás zajímá.

70 T: Je to pro mě srozumitelné. V pořádku. Jenom možná bych nás vrátila trošku na ten
71 začátek. A jestli byste byla tak moc hodná a mohla mi zkusit popsat třeba ten hlavní zážitek.
72 Nebo potom ty zážitky, které vás později nějak hlouběji ovlivnily. Jestli byste mi mohla zkusit
73 popsat to prožívání. O čem to bylo. Chápu, že se to třeba těžko vyjadřuje, ale to nevádí.
74 **(08:49)**

75 R: Vždycky to bylo setkání s tím něčím, co vlastně nás nějak přesahuje. Co je mimo čas a
76 prostor. Že v jednu chvíli už tam není ta fyzická úroveň, na kterou jsme zvyklí. Ale je to pocit,
77 že jsme někde mimo. Třeba když jsem měla ten zážitek sdílené smrti, tak to vlastně bylo jako
78 ocitnout se v nějakém prostoru, kde neexistuje žádný čas. Nebo žádná forma. A kde je
79 obrovské světlo. Naprosto žádné hodnocení. Naprosté přijetí. Tak jsem to cítila. Naopak bylo
80 hodně těžké vrátit se nazpátek. Protože je tam vlastně jak jsem vám říkala, hranice, mez, za
81 kterou nemůžete. Takže bylo náročné vrátit se nazpátek do toho těla, protože už jsem zažila
82 nějaký stav, kdy jsem ho vůbec nepotřebovala.

83 T: Hm.

84 R: Přemýšlím, co bych vám ještě popsala. Byla jsem i několikrát na holotropním dýchání. Tam
85 to bylo něco podobného. I když pro mě třeba to nebyl tak hluboký zážitek. A třeba jsem spíš
86 na těch holotropních dýcháních nebo v potní chýši řešila jiné věci. Někakým způsobem jsem
87 měla pocit, že třeba při těchto zážitcích pročistuji – jak bych to řekla – nějakým způsobem
88 svou rodovou karmu?

89 T: Hm.

90 R: Že vlastně všichni se rodíme do nějakých rodin. A pocházíme z určitých etnických
91 prostředí. Za tím vším jsou třeba staletí nějakých krvavých sporů. A často třeba ti naši

92 předkové dělali věci, které nejsou (..) úplně, úplně v pohodě. Které nějakým způsobem – se
93 třeba já osobně domnívám – že třeba ovlivňují i energii a DNA těch, kteří se rodí po nich.
94 Takže třeba v těchto zážitcích jsem se s tímto nějakým způsobem hodně setkávala.

95 T: Hm.

96 R: Nebo jsem s tím byla konfrontována. Že jsem třeba po holotropním dýchání, ne třeba přímo
97 po tom, ale několik týdnů slýchala různé takové věci (..) nebo jsem měla vize nějakých
98 pádících nomádů, jak nějakým způsobem přepadají to obyvatelstvo, které je usazené. A vím,
99 že je to nějakým způsobem moje vlastní genová historie. Takže nějakým způsobem mě to
100 konfrontovalo tyto zážitky s tím, co je nějak ještě u mě nezpracované. V mém nevědomí.
101 Takže to pro mě bylo úplně skvělé, jak jsem vlastně přijímala to, kdo jsem.

102 To myslím, že jsem ještě nějak zapoměla říct. Tyhle spirituální zážitky mě vlastně vedly
103 k téměř vlastně absolutnímu přijetí toho, kdo jsem. Z čeho jsem složená. Z jakých různých
104 národů, z jakých genů, jaká je moje historie. A teď tím produktem jsem já sama. A teď s tím
105 nějakým způsobem můžu naložit. A to je vlastně úplně jenom na mně. Jak s tím naložím. Co
106 dobrého si z toho vezmu. Třeba z nějakých krvavých historií. Nebo něčeho takového. A co
107 přinesu tomu celku dál. Té obrovské energii. Třeba toto bylo pro mě hodně (..) taky silné.
108 Vlastně to postupné spirituální otevírání. Integrace nejenom těch zkušeností z mé vlastní
109 minulosti. Ale i třeba nějakých prenatalních a vůbec rodových vzpomínek. Nebo etnických.
110 K tomu jsem vlastně získala, myslím si, díky těmto zážitkům, větší přístup. Asi jsem to vždycky
111 nějakým způsobem cítila nebo řešila. Což třeba i souvisí s nějakou etnicitou. Nebo s nějakým
112 rodinným prostředím. A díky těmto technikám, které pracují s rozšířenými stavy vědomí, tak
113 jsem měla možnost ty své zážitky a pocity nějakým způsobem integrovat. Potom, co se mi
114 opravdu dostaly do vědomí. Tak to pro mě byla taková sebeaktualizace. A integrace všeho
115 toho, co jsem já. Abych potom mohla dát sama sebe. Abych já sama už byla celistvá bytost,
116 integrovaná. Protože si myslím, že jenom v tu chvíli můžete dát druhým lidem nebo jakýmkoli
117 bytostem nejvíc ze sebe.

118 T. Hm. (13:55)

119 R. Když vlastně všechno o sobě objevíte a víte, co jste. Přemyslím ještě, co bych vám
120 popsala. Nevím, jestli pro vás bude nosné popisovat techniky holotropního dýchání. To asi
121 všechno myslím, že znáte. Že jste s tím obeznámená.

122 T: Určitě je to zajímavá věc. Ráda bych si o tom popovídala. Pro účely té práce to myslím ale
123 můžeme ponechat stranou. A soustředit se víc na ten spontánní zážitek. Nebo na ty spontánní
124 zážitky. Pokud vás ještě v průběhu něco napadne, ono se to vyjeví. To těžiště je ve spiritualitě
125 obecně. Ale pokud máte ty spontánní zážitky, tak bych o tom promluvila raději než o zážitcích
126 vyvolaných nějakými technikami. Ale není úplně podmínkou to nějak rozlišovat. Zeptala bych
127 se vás ještě, na základě čeho považujete ten svůj zážitek, nebo zážitky, za spirituální? Co vás
128 k tomu vede?

129 R: Spirituální si myslím, že je všechno, co se týká nějakým způsobem nemateriální oblasti
130 života. Duchovní oblasti, mých hodnot, mých přesvědčení, mé víry. Už kvůli tomu si myslím,
131 že většina (..) velká spousta věcí, které děláme, jsou vlastně spirituální. I když si to třeba
132 neuvědomujeme.

133 T. Dobře. A když bychom se teď měly podívat na tu otázku, jak vnímáte vy subjektivně vliv
134 těch svých spirituálních zážitků na to, jak hodnotíte život. Potažmo jednotlivé oblasti. Tak vy
135 už jste mi k tomu sama hodně řekla.

136 R: Tak myslím si, že ty spirituální zážitky, nebo dejme tomu – já spíš raději používám – stavy
137 rozšířeného vědomí. Protože to je asi jasnější, co se vlastně děje. Pak jsou určité hranice, co

138 už je a co není. Ale když to řeknu jednoduše, necháme to na ty spirituální zážitky. Myslím si,
139 že v každém takovémhle zážitku je právě velký potenciál, aby ten člověk, který ho prožívá,
140 vnímal svůj jedinečný smysl. Toho života. Nebo své existence. A v tom si myslím, že je velká
141 síla. Že to každého člověka posouvá v tom smyslu.

142 T: A když bychom mluvily o vás konkrétně.

143 R: Tak já už jsem to asi říkala, jak jsem to měla. A jak se to posouvalo. Já už jsem těch
144 zážitků asi měla hodně, tak pro mě je složitější se vracet jenom k nějakému jednomu. I když
145 jsem to už zkusila.

146 T: Chápu.

147 R: Vlastně po tom všem, co už jsem říkala, mi život dává hluboký smysl. A snažím se životu
148 dávat hluboký smysl každým dnem svého života. To si myslím, že je pro mě také důležité. Že
149 to vnímám jako nějaké kontinuum. To asi není, že teď jsem měla spirituální zážitky, nebo
150 jeden spirituální zážitek. A teď si s tím vystačím celý život. Někdo to tak třeba může mít. Ale
151 myslím si, že ve chvíli, kdy začnete mít spirituální zážitky, tak s každým z nich můžete být čím
152 dál víc otevřená. A vnímavá k jakýmkoli proudům ve vědomí. Nejenom svému, ale i ostatních.
153 Vědomí všeho. Teď už nevím (..) abychom se v tom trošku neztratily. Aby to nebylo moc
154 abstraktní. Klidně si říkejte, co byste chtěla slyšet.

155 T: Já to chápu, jak o tom mluvíte. Ale trošičku se vás snažím vrátit ke konkrétnu. Protože se
156 potřebuji něčeho chytit v té práci. **(18:19)**

157 R: Mluvila jsem o tom smyslu. Pro mě třeba, že jsem se rozhodla, že budu pracovat
158 v pomáhajících profesích. Nebudu bankéř. Nebo právník. Nebo třeba psycholog personalista,
159 který zkoumá a měří lidi. O tom už jsem vlastně mluvila docela do hloubky. Že mě to třeba
160 směřuje k tomu, abych nabízela to, co je ve mně, nejvíc konstruktivním způsobem. Že třeba
161 pomáhám skupinám, dejme tomu týraným nebo zneužívaným dětem. Které pochází z hodně
162 znevýhodněného prostředí. A standardně by si vůbec nemohly dovolit platit nějakého
163 soukromého psychoterapeuta. Dává mi větší smysl pracovat s těmito znevýhodněnými
164 skupinami, než třeba být někde jinde. A to je asi taková podstata toho, co mi ty zážitky
165 přinesly. Co mi daly osobně mně, jako člověku. A kam mě posunuly. Třeba kolik vydělávám.
166 Samozřejmě každý se musí uživit, ale pro mě to už není tak důležité.

167 T: Hm.

168 R: Pokud se vlastně nějakým způsobem užívím, toto vůbec neřeším. A hlavně si myslím, že
169 když se někam pošle nějaká pozitivní energie, tak ona se nějakým způsobem vrátí. Třeba
170 nemám takové ty strachy "A jak toto zaplatím? Jak já se užívím?" Nebo tak. Protože se cítím
171 součástí nějakého většího celku. A vím, že pokud někde vydám, tak to ke mně přijde zase
172 nazpátek. Nějakou jinou cestou. Takže třeba osobně mně třeba tyhle prožitky daly, že už se
173 tolik nezajímám o tu materiální stránku. Jestli ta moje práce je dobře placená. Jestli mě to
174 uživí. Jo, člověk trošku přemýšlí, aby poplatil jenom to, co musí. Ale taková nějaká touha po
175 hromadění nebo pořízování nějakých super nových věcí. Tak to já nemám. Necítím tu potřebu.
176 Nemám strach z toho, že by se najednou něco stalo a zůstala bych bez prostředků. Protože
177 se vnímám hodně začleněná do toho společenství.

178 T: Chápu. Dobře. Když bychom se teď podívaly na takové základní oblasti života. Tak jak
179 vnímáte, že ty vaše prožitky ovlivnily vztah k přírodě? Vy už jste to trošku zmínila. Ale
180 kdybychom se teď mohly k tomu vrátit trošku uceleněji.

181 R: Vztah k přírodě mám obecně hodně, hodně silný. A snažím se (..). Já jsem součástí
182 přírody. Není to, jako že bych měla přírodu ráda nebo neměla. Já vím, že jsem součástí

183 přírody. Takže podle toho se k ní snažím chovat. Tak se chovám prostě tak, jak bych chtěla,
184 aby se někdo choval ke mně. Samozřejmě mám pozitivní vztah k ekologii, jsem vegetariánka.
185 Třeba bych se chtěla dostat k veganství, ale je to obtížné. Když si třeba člověk koupí rohlík,
186 který je pomazaný vajíčkem. Být úplně ortodoxní je u nás víc složitější. Nechci plynout těmi
187 zdroji. Jsem strašně vděčná, že mi příroda poskytuje to, že mám potravu pro svoje tělo. I když
188 to je třeba jenom zelenina. I jsem třeba strašně vděčná za toto. Když třeba něco jím, tak
189 prožívám vděčnost. Když jsem někde, kde je čistý vzduch, tak prožívám vděčnost. Protože
190 můžu dýchat čistý vzduch a zásobuje to moje tělo. Snažím se třeba nějak naopak zase
191 pomáhat. Starám se třeba o zvířata. Přispívám na nějaké organizace, které pomáhají přírodě,
192 zvířatům. Cítím se být součástí. To je vlastně úplně to samé. Pokud se cítíte být součástí, tak
193 v tu chvíli nemáte žádný sklon někoho zneužívat. Využívat. Nebo zůstat lhotejným. Klidně se
194 zeptejte na další oblasti.

195 Určitě to třeba ovlivňuje i můj vztah k rodině, blízkým lidem. Se členy rodiny mám třeba
196 nadprůměrně dobré vztahy. I když to není často vůbec jednoduché. Protože v rodině máme
197 často různé osobnosti. Různé lidi. Vztahy mohou být komplikované. A i s tím, s čím pracuji,
198 kým jsem se narodila, kam. Tak z těch vztahů se snažím vždy vytvořit maximum. Aby to bylo o
199 nějakém hlubším lidském porozumění. A vnímání. A není to třeba jenom o tom, že tu rodinu
200 považuji, že to jsou vlastně jenom moji rodiče, partner a tak. Ale já rodinu vnímám daleko
201 šířeji. Opravdu jsem v blízkém kontaktu s bratřenci z prvního kolena, z druhého, i s jejich
202 dětmi. Že vlastně ta rodina se rozšiřuje. Nebo pořád roste. Tím, jak člověk má třeba víc a
203 víc energie, tak může být v nějakém těsnějším vztahu s více a více lidmi. Nebo obecně prostě
204 s více bytostmi. A naopak, kdybych měla málo energie a spíš řešila jen sama sebe, tak si
205 umím jen těžko představit, že bych zvládla i být jeden nějaký hlubší, kvalitní vztah. Mezilidský.

206 T: S tím souvisí vlastně moje další otázka. Nebo další oblast. To je láska. Už jste o tom teď
207 hezky promluvila. Tak ještě na tu otázku, jestli vás něco napadá.

208 R: Určitě vnímám jakýkoli mezilidský vztah, i tu lásku, ať už se to týká lásky partnerské nebo
209 jakékoli jiné, na nějaké hlubší rovině. Asi bych si nikdy nezačala vztah s někým jenom kvůli
210 tomu, že se to očekává. Že zrovna nikoho nemám. Že nemám vlastní bydlení. Myslím si, že
211 třeba vysoké procento populace je takto nastavené. Že hledají v těch partnerských vztazích
212 nějaké to základní zabezpečení. Když si vezmeme toho Maslowa, tu spodní část – materiální
213 věci, sexualita, bezpečí. Já kdybych to měla třeba takto nastavené, tak bych vnímala, že toho
214 člověka vlastně nějakým způsobem využívám. Protože si myslím, že o tyto základní věci se
215 každý člověk může postarat sám. A naopak v těch blízkých mezilidských vztazích bychom
216 měli budovat daleko víc. Ten vztah by měl být založený na jiných věcech. Nejenom na těch (...)
217 každodenních. I když to je taky důležitá součást. Já vnímám prostě ve všech vztazích, i
218 v lásce, nějaký přesah. A pak podle toho asi, jak se to potká. Může to třeba narážet, když ten
219 druhý člověk to vnímá jinak než já. Někdy se to třeba i potká. **(26:04)**

220 T: Chápu. Dobře. A co třeba smrt? To už jste také okrajově zmínila. Tak k tomu jestli se
221 můžeme ještě trochu hlouběji vrátit. Jak vnímáte vliv prožitků na to, jak vnímáte smrt?

222 R: Tak smrt vnímám jako součást života. Je to koloběh. Je to takový kruh, který se vždy
223 uzavírá. A spíše než kruh, tak takový ten uroborus. Ten had, který se vždy zakousává do toho
224 ocasu. Něco odchází. A něco zase vzniká. Já třeba smrt nevnímám (...) to už asi i nějak
225 vyznělo z toho, o čem jsem mluvila. Nevnímám ji jako nějaký konečný stav. Maximálně na té
226 materiální rovině. Ale pokud jsem v nějakých těch zážitcích komunikovala s lidmi, kteří už
227 nežili a neměli fyzické tělo, tak jsem přesvědčená o tom (...) nebo je to pro mě taková realita,
228 že smrtí to nekončí. Že je to něco (...) je tam nějaké další pokračování. Samozřejmě jsem tam
229 nebyla. Takže nemůžeme říct. Ale vnímám smrt jako nějaký přechodný stav. Který potom
230 někde pokračuje. A tím, že jsme zatím všichni, kdo v tuhle chvíli žijeme, spoutáni v tomto
231 časoprostoru, těmi svými těly. Tak nás to nějakým způsobem od těch dalších bytostí oddělí.

232 Pro mě to třeba už není taková překážka. Myslím, že vlastně ve chvíli, kdy se tohoto svého
233 těla zbavím, už splní svůj účel, tak zase přejdu někam dál.

234 T: Chápu. Dobře. A teď když řeknu mravní postoje? Vy jste to také už hodně zmínila. A když
235 bych teď vyloženě položila tu otázku, co vám k tomu ještě jde hlavou?

236 R: Mravní postoje? To je těžké říct, co je mravní nebo etické. Já to nějakým způsobem asi
237 hodně vnímám, co je asi (..) ne špatné. Správné nebo nesprávné. Já si vždycky říkám, že ta
238 morálka nebo etika vždycky více funguje v takové té rovině správného a nesprávného. Pro mě
239 vlastně takové ty věci spíš souvisí s tím dobrem, které vnímám. Jako snahu o co největší
240 vnímání souvislostí. A snahu o předejití jakékoli bolesti. Nějaké bytosti. Ať už je to cokoli.
241 Strom nebo člověk (..) nebo cokoli jiného. Nevím, jestli bych mohla říct, že ty zážitky nějakým
242 způsobem ovlivnily můj intelektuální postoj k tomu, co je vlastně mravné. Já to spíš vnímám a
243 cítím. A může to třeba souviset s osobností. Že někdo je spíš založený racionálně, někdo spíš
244 citově. Já jsem spíš citově založená. Takže spíš to vnímám v těch kategoriích empatie nebo
245 soucitu. Někdo, kdo je racionálně založený, by pak třeba mohl mluvit o nějakém morálním
246 rozvoji. Samozřejmě pořád cítím i nějaká dilemata. Pokud třeba přemýšlím o našem světě, tak
247 je tam spousta věcí, o kterých nevím. Co je dobře a co špatně. Co je správné a co nesprávné.
248 Ať už se to týká všeho. Nějakých kompromisů, nějakého menšího zla. Jestli mají třeba přežít
249 děti, co mají třeba nějaké těžké postižení. To jsou (..). Možná to vnímám intenzivněji, tyhle
250 morální dilemata. Kvůli tomu, že někde člověk je, a je zároveň i tady. A ono posuzování toho,
251 co je dobré a správné, co špatné. To je strašně moc relativní. A i posuzování toho, co je pro tu
252 bytost menší utrpení, jestli třeba bude žít s nějakým velkým postižením. Nebo to třeba zkusí
253 někdy jindy ((*potišeji*)). Tak to je strašně těžké. Hodně se to asi týká i přesvědčení člověka.
254 Toho, čemu věří. Toho, v jaké realitě, v jakém rámci pracujeme. Pokud si budeme myslet (..)
255 pokud budeme lékaři a naším cílem bude vždycky udržet život, ať už v jakékoli formě. Tak
256 budeme uvažovat asi jinak, než když budeme třeba budhistický mnich a řekneme si - no tak
257 narodíme se příště. **(31:20)**

258 T: Teď když půjdu úplně na dřev, tak by mě zajímalo, jak to máte vy? Tu dualitu nebo
259 polaritu? Ta dilemata? Úplně bez použití hlavy. Jak to cítíte?

260 R: Podle toho, co to zrovna je. To je případ od případu. Já vám to takhle neřeknu. Je to
261 složitě. Na to se nedá odpovědět. Na to není žádná správná odpověď.

262 T: Chápu.

263 R: Já to třeba mám tak, že hodně se vcítuji do té bytosti, která přežívá. A spíš si říkám, co
264 vlastně ten život jí může nabídnout. Co ona může nabídnout tomu světu. A říkám si, že nevím.
265 Může třeba trpět někdo hodně těžce nemocný, kterému ten život už nepřináší nic jiného než
266 bolest a utrpení. Ať už jsou to děti nebo kdokoli jiný. A pak si třeba říkám: „Co když je to
267 zrovna jeho cesta? A má tu bolest a utrpení nějakým způsobem prožít a zažít.“ Takže tomu
268 rozumím. Ale za mě by to nemuselo být třeba tak dlouhé. Myslím si, že třeba stačí krátké
269 prožití nějaké bolesti. A pak bych toho člověka pustila někam dál. Nebo bych ho nechala
270 odejít. Ale nedá se to tak říct, co (..) jak to mám já. Někdy se zamýšlím, prožívám nějaká
271 dilemata. A je také něco jiného zažívat dilemata na takové neosobní úrovni, když se to třeba
272 netýká někoho mého blízkého. Nebo mě to nějak osobně nezasáhne. To je pestrá paleta
273 různých pocitů a vždycky to musí být zasazeno do určitého kontextu. Myslím, že na tuto
274 otázku vám nikdo dobře neodpoví, protože na to není žádná odpověď.

275 T: A jak vnímáte, že právě ty vaše prožitky ovlivnily to řešení dilemat. Nebo jak se díváte na
276 to, co je dobro, co je zlo?

277 R: Těžko říct. Spíš si myslím, že díky prožitkům nebo dejme tomu rozšířeným stavům vědomí
278 se vždycky snažím vidět (..) nebo spíš vnímat to ze strany všech zúčastněných a úplně všeho.

279 Ať se to týká někoho, kdo trpí. Nebo jeho blízkých. Nebo státu, nějakého společenství. Je
280 třeba možné, že je to potom ještě daleko složitější se rozhodnout. Co je správně, co dobře.
281 Jaké to vlastně má řešení. Protože ve chvíli, kdy se snažíte vnímat úplně všechny. A nejste
282 třeba jenom že: Třeba stát, že to nemůže všechno platit. Nebo chudáci rodiče, já bych
283 vřdycky chtěl, aby moje dítě přežilo. Teď už třeba používám ten konkrétní případ. Ve chvíli,
284 kdy vlastně vidíte všechno (...). Nebo se snažíte vnímat všechno a všechnu možnou bolest.
285 Nebo i radost. Tak je strašně složité, ne-li nemožné, se rozhodnout. Pak si asi člověk musí
286 říct, no, takhle to asi mělo být. Ale to si třeba můžu říct díky tomu, že nejsem ten lékař, který
287 rozhoduje. Možná kdybyste dělala rozhovor s nějakým lékařem, který rozhoduje o tom, jak to
288 bude, tak by to bylo ještě o něčem jiném. Já mám, teď když o tom mluvím (...) já si vlastně
289 mohu dovolit ten komfort o tom přemýšlet. Protože se nemusím rozhodnout. Ale kdybych se
290 opravdu musela rozhodovat (...) kdybych řešila třeba nějaká etická existenciální dilemata, tak
291 nevím. Protože jsem nikdy třeba nebyla v té situaci, kdy bych musela rozhodovat až takhle
292 vlastně v rámci života a smrti. **(35:40)**

293 T: Rozumím. Dobře.

294 R: Asi bych řekla, že mě to neposunulo tyto zážitky k tomu, abych se vyhranila na jednu nebo
295 na druhou stranu. Spíš naopak to třeba vnímám v širších souvislostech. Ale aniž bych vlastně
296 musela se přiklánět nebo bych měla pocit, že se vůbec musím přiklonit na nějakou stranu.

297 T: Jo, dobře, děkuji. Teď už bych jenom řekla takové oblasti. Jestli vás k tomu něco napadne.
298 Stručně. Když tak nic. Co se týče tedy toho vlivu spirituálního prožívání. Když bych třeba řekla
299 domov. Rodina. Sexualita. Svoboda. Také to už průběžně padlo.

300 R: Prostě v tom ve všem vnímám nějaký hlubší kontext. Není to tak, že když se třeba řekne
301 „sexualita“ a viděla bych jen to uspokojení právě základní fyzické. Já třeba v sexualitě vnímám
302 hodně třeba i energii. Když bych třeba teď mluvila, já nevím, trošku alternativním jazykem o
303 čakrách. Tak já si třeba myslím, že každá je jiná, ale zároveň jsou všechny propojené. Takže
304 já si myslím, že třeba sexualita sama o sobě bez propojení toho dalšího pro mě nemá žádný
305 větší smysl nebo význam. Protože všechno je součástí nějakého celku. A když je to jenom
306 jedna věc, tak si myslím, že neplní tu svou funkci, kterou původně měla plnit. A vlastně
307 omezovat to na nějakou fakt kusou část mi přijde strašně (...) nevím, jak bych to řekla,
308 nedůstojné. Když ten člověk má takový obrovský potenciál. Tak proč třeba využívat nějakou
309 druhou bytost, abych jenom uspokojila jenom nějakou svoji jednu potřebu. Když vlastně to má
310 být nějaký kontext. A zároveň já mám i nabízet. A to se týká třeba i té rodiny. Že asi bych
311 třeba nechtěla manžela, který mě bude jenom ekonomicky zabezpečovat. A bude se mi starat
312 o děti. Třeba vím, že hodně žen to takto má. Třeba se mají tak trošku rádi. Jako ovocné
313 knedlíky třeba :D. Nebo i domov. To není pro mě jenom místo, kam chodím přespat. Ale má to
314 být nějaký chrám pro moji duši a pro moje tělo. Mám se tam cítit dobře a bezpečně. Má to být
315 třeba i zdroj nějaké další energie. Jo, že všechny tyhle věci, které vypadají, jako že jsou
316 jenom součástí takové té naší každodennosti, tak já je vnímám v nějakých širších celcích. Mají
317 pro mě nějaký velký potenciál. Protože to není jenom domov, nějaká věc, nějaké místo jedno,
318 kde přespávám. Taky co je to domov, že jo?! To nemusí být ani vlastně můj byt nebo dům, ale
319 může to být prostě místo, kde se cítím dobře. Může to být místo, kde žijí nějakí blízcí lidé.
320 Nebo může to být místo, kde se narodili moji předkové. Může to být vlastně celá planeta. Že
321 všechno je takové relativní. Hodně. ((směje se)). **(39:10)**

322 T: Chápu. Dobře. Tak bych se zeptala asi na takové dvě poslední oblasti. Nebo takové otázky
323 bych položila. A sice, když byste se měla podívat na to, proč, proč zrovna právě vám, proč
324 zrovna takové zážitky, proč zrovna v ten daný okamžik? K čemu? K čemu to pro vás je?

325 R: Tak to prostě mělo být. Já věřím tomu, že nic se neděje jen tak, náhodně. Takže zřejmě ty
326 zážitky, co jsem před tím měla, tak zřejmě měly sloužit k tomu, abych byla zrovna tady, kde

327 jsem. Na tomhleto místě. Abych byla v kontaktu zrovna s těmi všemi lidmi, se kterými jsem.
328 Abych dělala všechny práce, které dělám. Věřím, že to všechno, co se člověku děje (..)
329 nejenom ať to jsou spirituální zážitky nebo cokoli jiného, má vlastně nějaký hlubší smysl. A
330 potom, pokud třeba ještě něco přijde, tak zas asi právě kvůli tomu, abych zrovna byla na těch
331 místech, kde mám být. Abych třeba mohla (..). Nabízet to co mám. Nebo budu mít. Díky tomu,
332 co prožiju v nějaké situaci, ať už to bude spirituální zážitek nebo třeba nějaký hluboký lidský
333 vztah. Nebo jakákoli jiná zkušenost. Prostě cítím se dobře tam, kde jsem, v tuhleto chvíli. Tady
334 a teď.

335 T: Dobře. A poslední věc. Když byste měla zhodnotit z hlediska prospěšnosti, jak vnímáte vliv
336 těch spirituálních zážitků pro váš život? Nebo neprospěšnosti (..)

337 R: Vnímám to určitě pozitivně. Nevím, jestli prospěšně. To slovo prospěšně vnímám také
338 hodně relativně. Vnímám to rozhodně jako velmi pozitivní nasměrování na pozitivní cestu pro
339 mě a i třeba nějaké další bytosti, které se mnou nějakým způsobem přijdou do kontaktu.
340 Kdyby třeba tady se mnou seděl někdo materiálně založený, tak by třeba řekl, že to pro něj
341 prospěšné nebylo. Protože by třeba mohl být někde úplně jinde, vydělávat spoustu peněz, mít
342 za manžela bankéře. Dejme tomu. ((směje se)). Ale já to vnímám na té rovině nějakého
343 přesahu, který je pro mě vlastně vždycky pozitivní. Vlastně pokaždé, když dokážeme vidět a
344 vnímat někoho jiného, než sama sebe. Ať už je to o jednoho člověka víc, o dva, o zvířata, o
345 stromy. Tak pro mě to je vždycky hluboce smysluplné. Takže bych to mohla asi říct, že to
346 vnímám jako hluboce smysluplné. Všechny ty různé zážitky. Nevím, jestli třeba slovo
347 prospěšné je to správné slovo.

348 T. Dobře. Tak já bych ještě na závěr jednou zopakovala to téma. A jestli vás napadne cokoli
349 dalšího, co byste k tomu chtěla ještě dodat. Nebo nenapadne. Jenom abychom ještě měly
350 prostor takto na závěr. To téma je, jak vnímáte vliv spirituálních prožitků na to, jako hodnotíte
351 život. Na hodnocení života.

352 R: Vnímám, že spirituální zážitky opravdu ovlivňují způsob života. Pro mě ho ovlivňují,
353 domnívám se, hodně. Právě díky tomu, že vnímám v širších souvislostech a vnímám vlastně i
354 tu transcendentní složku života. Říkám, to je za mě. Myslím, že to může být hodně
355 individuální. Jak to každý člověk vnímá. Ne třeba všechny spirituální zážitky, pokud třeba
356 nevznikly spontánně, ale vznikly třeba prostřednictvím nějakého halucinogenu, musí být
357 pozitivní. Takže určitě může být spousta lidí, kteří když ten zážitek dobře neintegrují, tak jim
358 spíše může dělat v tom vnímání světa nějaký velký chaos. Nebo je to může traumatizovat. Já
359 sama osobně mohu říct, že se mi to nestalo. Že ty vlastní zážitky byly nějakým způsobem tak
360 spontánní a přirozené. A vždycky se mi je nějak podařilo integrovat. Takže mluvím za sebe. A
361 vnímám to jako hodně smysluplné. Jako hodně pozitivní část svého života. Myslím si, že mě
362 nesmírně obohatily. Nemusí to tak být úplně vždycky u všech.

363 T: Dobře. Takto to stačí nebo ještě něco vás napadá?

364 R: Za mě je to myslím úplně všechno. Myslím, že jsem řekla všechno, co jsem chtěla říct.
365 Jestli vy ještě máte potřebu se mě na něco zeptat?

366 T. Takto mi to úplně stačí. Moc děkuji.

367 R: Rádo se stalo. **(00.44)**

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora/ky: Veronika Anděla Nedbalová

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Vnímání vlivu spirituálního prožitku na hodnocení života

Počet stran (bez příloh): 114

Počet stran příloh: 68

Celkový počet stran: 182

Počet titulů české literatury a pramenů: 43

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 4

Počet internetových odkazů: 6

Počty znaků hlavního textu práce (bez příloh): 167 134

Počty znaků / přímé citace: 4 639

Počty znaků / text převzatý z bakalářské práce: 2 161

Vedoucí práce: Mg. et Mgr. Michal Slaninka, PhD.

Rok dokončení práce: 2020

**Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta: Veronika Anděla Nedbalová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Vnímání vlivu spirituálního prožitku na hodnocení života

~~Vedoucí/oponent*~~ práce: Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 114

Počet stránek příloh: 68

Počet titulů v seznamu literatury: 43+4+6

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přílehavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešení problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x	X		
--	---	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost

výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:


Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Mgr. Veronika Nedbalová sa v práci venuje vnímaniu vplyvu spirituálnej skúsenosti na hodnotenie života. V teoretickej časti sa venuje základným pojmom a názorom na spiritualitu v psychológii. Zároveň podáva prehľad spôsobov skúmania spirituality aj so slabunami týchto spôsobov merania. Prácu vnímam ako dôsledne vypracovanú, čo ju však robí veľmi kvalitnou, je predovšetkým jej praktická časť. Autorka viedla rozhovory s veľkým porozumením pre spirituálnu skúsenosť, čo zároveň prinášalo otvorenosť respondentov a bohatosť ich výpovedí. Pomocou IPA autorka analyzuje rozhovory ľudí, ktorí podľa vlastných slov podstúpili prirodzene (nenavodene) spirituálnu skúsenosť. Výsledky prinášajú významné vhľady do toho, čo spirituálna skúsenosť môže priniesť a ako rôznorodá môže byť (kontakt so zomrelými, bezpodmienečnosť lásky, začlenenie do celku, hodnota prírody atď.). Prácu odporúčam k obhajobe s výsledkom výborne. V prípade záujmu autorke odporúčam vypracovať k téme článok k publikácii.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji*

Navrhovaná klasifikace: výborne

Datum, podpis: 7.6.2020


Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D.

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Mgr. Veronika Anděla Nedbalová, LL.M.
Obor studia: Psychologie
Název práce: Vnímání vlivu spirituálního prožitku na hodnocení života
Oponent práce: Mgr. Barbara Kostelacová

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 114
Počet stránek příloh: 68
Počet titulů v seznamu literatury: 53

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu	x			
Oborová přílehavost tématu	x			
Originalita tématu a jeho zpracování	x			

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)	x			
Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)	x			
Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)	x			

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod	x			
Využití výzkumných empirických metod	x			
Využití praktických zkušeností	x			

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešení problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)	x			
Naplnění cílů práce	x			

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Vyváženost teoretické a praktické části
v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Rozveďte úskalí výzkumu, s nimiž jste se setkala.
2. Navrhněte další možnosti výzkumu spirituality. V čem by spočíval jeho přínos?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka pro svou diplomovou práci zvolila oborově přílehlavé a originální téma vnímání vlivu spirituálního prožitku na hodnocení života.

Teoretická část přináší výklad některých pojmů a shrnutí historie vývoje zkoumání spirituality. Dále předkládá moderní psychologické přístupy ke spiritualitě a zpracovává myšlenková východiska pěti vybraných autorů. Teoretická část tvoří ucelený, logicky provázaný a pozoruhodně vystavěný rámec pro vstup do výzkumné části. Autorka dokládá mimořádnou schopnost porozumění předkládané problematice a orientace v odborné literatuře. Jednotlivá teoretická východiska neporovnává ani nehodnotí, ale nachází v nich styčné body a shodná témata či otázky. Teoretická část zprostředkovává odborný vhled do spirituality v moderním pojetí a čtenáři zážitek nahlédnutí do poutavého tématu.

Výzkumná část kvalitativního designu přináší výzkumnou otázku a pečlivý popis zvolených metod. Autorka analyzuje data získaná z polostrukturovaných rozhovorů se šesti respondenty pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. V podkapitole vlastního předporozumění otevřeně a zároveň adekvátně k povaze odborného textu autorka zmiňuje vlastní spirituální prožitky v kontextu určité životní situace a implicitně tak zdůvodňuje svůj zájem o dané téma a hledání odpovědí na bytostné otázky. Závěry výzkumu formuluje v osmi okruzích, které přinášejí výpověď o prožívání spirituality a jejího vlivu na život respondentů. Diskuse se zabývá shrnutím výzkumu a jeho úskalími, naznačuje přínos práce a možnosti dalšího vývoje problematiky spirituality.

Po formální, gramatické a stylistické stránce je práce vynikající, bez jediné výhrady. Předkládaná diplomová práce je velmi kvalitní, mimořádně zdařilá a vhodná pro publikování.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: 1

Datum, podpis:

