

Přílohy

Příloha 1

Příklad použití vizualizace v plynoucí meditaci.

Cvičení začínáme relaxací vleže. Můžeme použít meditativní hudbu a další prostředky k relaxaci v závislosti na věku účastníků. Po úvodní relaxaci si mladší účastníci snaží představit zvířata, které jim navrhuje vedoucí cvičení. Starší (od 12 let) účastníci cvičení mohou hned přejít k vizualizaci dle pokynů vedoucího. Např: „Představ si, že jsi nějaké zvíře, a vezmi hned to první, které tě napadne. Dobře si ho prohlédni, jakou má velikost, tvar, barvu, oči... jednotlivé části těla. Všimni si, jaké vydává zvuky, jaký má pach, jak se pohybuje, jak se ti líbí. Pokus se s tímto zvířetem ztotožnit, stát se jím, vklouznout do něho. Prožij si, jak se cítíš jako zvíře, jaké máš pocity, jak se pohybuješ, vidíš, jak se chováš, jak se ti teď jeví okolní svět... Pak se začni pohybovat jako to zvíře, běž, plaz se, nebo pluj ve svém přirozeném prostředí, až se dostaneš na místo, odkud máš dobrý přehled, a odpočiň si, a dívej se kolem sebe. Jak se cítíš, rád odpočíváš, cítíš se v klidu, sebejistě, nebo ohrožen? Uvolni se, nehrozí ti žádné nebezpečí, a podívej se na prostor před tebou. Je tam vodní nádrž, malé jezírko, které přímo vybízí k napojení se, k uhašení žízně. Kdyby tvoje maminka byla zvíře, jaké by to bylo zvíře? Představ si ji jako zvíře. Podívej se, jak vypadá, jak se chová. Teď tvoje maminka přišla, jakožto zvíře, k vodě a začala pít. A ty se na ni díváš, a cítíš jak je ti milá, pozoruješ ji a necháš ji v klidu odejít. Za chvíli přichází další zvíře: tatínek, babička, dědeček, další členové rodiny, přátelé. Když se takto u vody všichni vystřídají, zjistíš, že je již pozdní odpoledne a k vodě teď přijdou všichni najednou ve svých zvířecích podobách. Ale oni nevědí, kdo je kdo, neznají se ve zvířecích podobách, to víš jenom ty, který je z vršku pozoruješ. Jakou zauímají vůči sobě pozici, jak se k sobě chovají? Změnilo se nějak jejich chování oproti situaci, kdy byli u vody sami? Kdo se ke komu přibližuje, nebo vyhýbá, očuchávají se, vrtí ocasem, projevují si přátelství, nebo se bojí? ... Představ si, jak se zvedáš, a jdeš k ostatním. Ale ani tebe neznají, nevědí, kdo jsi. Běž za někým, kdo ti je milý, a projev mu svoji náklonnost, běž za kým chceš a dělej co chceš. Za kým tě to táhne, za kým ne,

a proč? Chtěl by ses teď nějak změnit? Třeba v jiné zvíře, nebo mít jiné vlastnosti? Udělej to, v tomto vnitřním světě jdou změny velmi snadno. Stačí si to představit. Jaký jsi teď, jaké máš vlastnosti. Jak se k ostatním chováš, a oni k tobě, a k sobě navzájem? Dělej to, co si přeješ, co by tě bavilo s ostatními prožít, prožij to... A už se k jezírku vkrádá podvečer, je čas se pomalu rozloučit, nechat ostatní odejít. Je to lehké loučení, neboť kdykoliv, když si to budeš přát, můžeš setkání zopakovat. Pomaličku odcházíš i ty na místo, kde jsi získal svoji zvířecí podobu. Odložíš ji, poděkuješ zvířeti za to, že ti umožnilo tuto hru, zkušenost, a vracíš se do svého těla.“

Následuje postupný návrat a ukončení meditace. (Uvědomění si svého těla, dechu, tlukotu srdce, zahýbání rukama, nohama, jemné tření obličejové části rukama).

Lze nechat účastníky hovořit o svých prožitcích a představách, a to i během vizualizace. Neměli by se však navzájem rušit. V žádném případě nehodnotit, nedělat závěry. Je možné nechat účastníky vyjádřit své prožitky kresbou, ztvárněním hlíny, modelíny apod. Klíčovou osobou je vedoucí meditace. V každém případě by mělo jít o zkušeného odborníka s vysokými mravními a osobnostními kvalitami, ke kterému mají účastníci důvěru a dobrý vztah.

Příloha 2

DOTAZNÍK SPIRITUALITY

Dobrý den, cílem tohoto dotazníku, který je součástí mé rigorózní práce, je zjistit míru spirituality respondenta, a zjistit, které faktory tuto míru ovlivňují.

Zajímají mne Vaše názory a zkušenosti, proto Vás prosím, aby jste odpovídal/a upřímně a pravdivě. Tento dotazník je anonymní, uvedené údaje budou sloužit výhradně k vědeckým účelům. Vyplňte, prosím, následující údaje, a u otázek s možností volby označte „x“ Vámi vybranou odpověď.

Spiritualita v tomto dotazníku znamená duchovní dimenzi člověka. Není podmíněna vírou v Boha. *Transcendenci* je myšleno uvědomění si nejenom sebe, jakožto jedince, ale i svého přesahu směrem k Bohu, Universu, Bytí apod. *Sweat Lodge* je obřad v potní chýši, podobný saunování.

ČÁST I

1. Pohlaví:

muž ()

žena ()

2. Věk:

mladší než 15 let ()

15–21 let ()

22–30 let ()

31–40 let ()

41–50 let ()

51–60 let ()

více než 61 let ()

3. Škola, ve které studujete, nebo kterou jste vystudoval/a, (nejvyšší ukončené vzdělání):

ZŠ ()

SŠ () uveďte její celý název:

VOŠ () uveďte její celý název:

VŠ () uveďte její celý název:

4. Myslíte si, že životní úroveň, ve které žijete, je:

nedostatečná ()

přiměřená ()

nadstandardní ()

5. Rodinný stav:

svobodný, svobodná ()

ženatý, vdaná ()

rozvedený, rozvedená ()

6. Máte děti?

ano ()

ne ()

7. Zdravotní stav:

výborný ()

uspokojivý ()

neuspokojivý()

velmi neuspokojivý()

8. Jste členem církve, nebo náboženského hnutí?

ano () uveďte celý název:

ne ()

9. Spiritualitu rozvíjíte prostřednictvím: (může být označeno více odpovědí)

školy ()

jiné školské organizace () uveďte její celý název:

náboženské organizace () uveďte její celý název:

jiné organizace () uveďte její celý název:

rodiny ()

internetu ()

literatury ()

jiná možnost () uveďte jaká:

nerozvíjím svoji spiritualitu ()

10. Uveďte, jakými metodami rozvíjíte svoji spiritualitu:

jóga ()

meditace ()

relaxace ()

autogenní trénink ()

modlitba ()

pouť ()

sweat lodge ()

šamanské techniky ()

jiné () uveďte které:

nerozvívám svoji spiritualitu ()

11. Jakou metodu považujete, pro sebe, za nejúčinnější?

jóga ()

meditace ()

relaxace ()

autogenní trénink ()

modlitba ()

pouť ()

sweat lodge ()

šamanské techniky ()

jiná () uveďte:

nepraktikuji žádnou metodu na rozvíjení spirituality ()

ČÁST II

V této části dotazníku označte „x“ tu možnost, která Vás, podle Vašeho názoru, nejlépe vystihuje.

	rozhodně ne	ne	spíše ne	spíše ano	ano	rozhodně ano
1. Spiritualita a její rozvoj jsou pro mě důležité.						
2. Spiritualita pozitivně formuje můj postoj ke světu, směrem k otevřenosti, důvěře, ohleduplnosti a toleranci.						
3. Spiritualita mi pomáhá lépe vnímat svoji propojenost se světem, být jeho součástí.						
4. Rozvoj spirituality přispívá k celkovému rozvoji osobnosti.						
5. Spiritualita obohacuje můj život.						
6. Spiritualita není důvodem ke konfliktům, naopak, je tím, co lidi spojuje.						
7. Spiritualita mi pomáhá utvářet můj hodnotový systém.						
8. Vnímám posvátnost života,						

cítím hlubokou úctu a vděčnost k životu.						
9. Cítím hlubokou úctu a vděčnost k Zemi.						
10. Prožil/a jsem již stav vědomí, kdy plně zakouším sám sebe a svět, nezávisle na obsahu myšlenek.						
11. Prožil/a jsem již stav osvícení nebo vhledu.						
12. Prožil/a jsem již stav transcendence, přesahu.						
13. Prožil/a jsem již stav sjednocení, propojenosti se všemi bytostmi, s celým Universem.						
14. Při prožívání spirituality jsem obvykle ve stavu klidu, míru a vyrovnanosti.						
15. Umím ocenit sebe i ostatní.						
16. Paradoxní povahu světa a života nevnímám jako boj dobra se zlem, ale jako důležitý předpoklad pro harmonii.						
17. Věřím v účel a smysl všech věcí a událostí.						
18. Jsem vyrovnaný/á s tím, že smrt je součástí bytí.						
19. Umím realizovat své sny a						

přání.						
20. Jsem spokojený/á se sebou a s tím, jak žiji.						
21. Dovedu plně využívat svých schopností.						
22. Někdy mívám předtuchy, které se vyplní.						
23. Spolupracuji se svými duchovními rádci a ochránci.						
24. Občas mi funguje telepatie.						
25. Mám osobní zkušenost s tím, že se mi zjevil anděl, duch, nebo jiná bytost z neobvyklé reality.						
26. Věřím v sílu posvátných předmětů.						
27. Občas se ochraňuji, nebo posiluji kouzlem, zaříkáváním, nebo motlitbou.						
28. V mém životě se již stal alespoň jeden zázrak.						
29. Věřím v Boha.						
30. Účastním se náboženských obřadů.						
31. Obracím se k Bohu s žádostmi o pomoc, i s poděkováním za to, čeho se mi dostává.						

32. Bůh je mi oporou a jistotou.						
33. Cítím hlubokou úctu a vděčnost k Bohu.						
34. Bůh je láska.						
35. Někdy mívám prožitek Boží přítomnosti.						